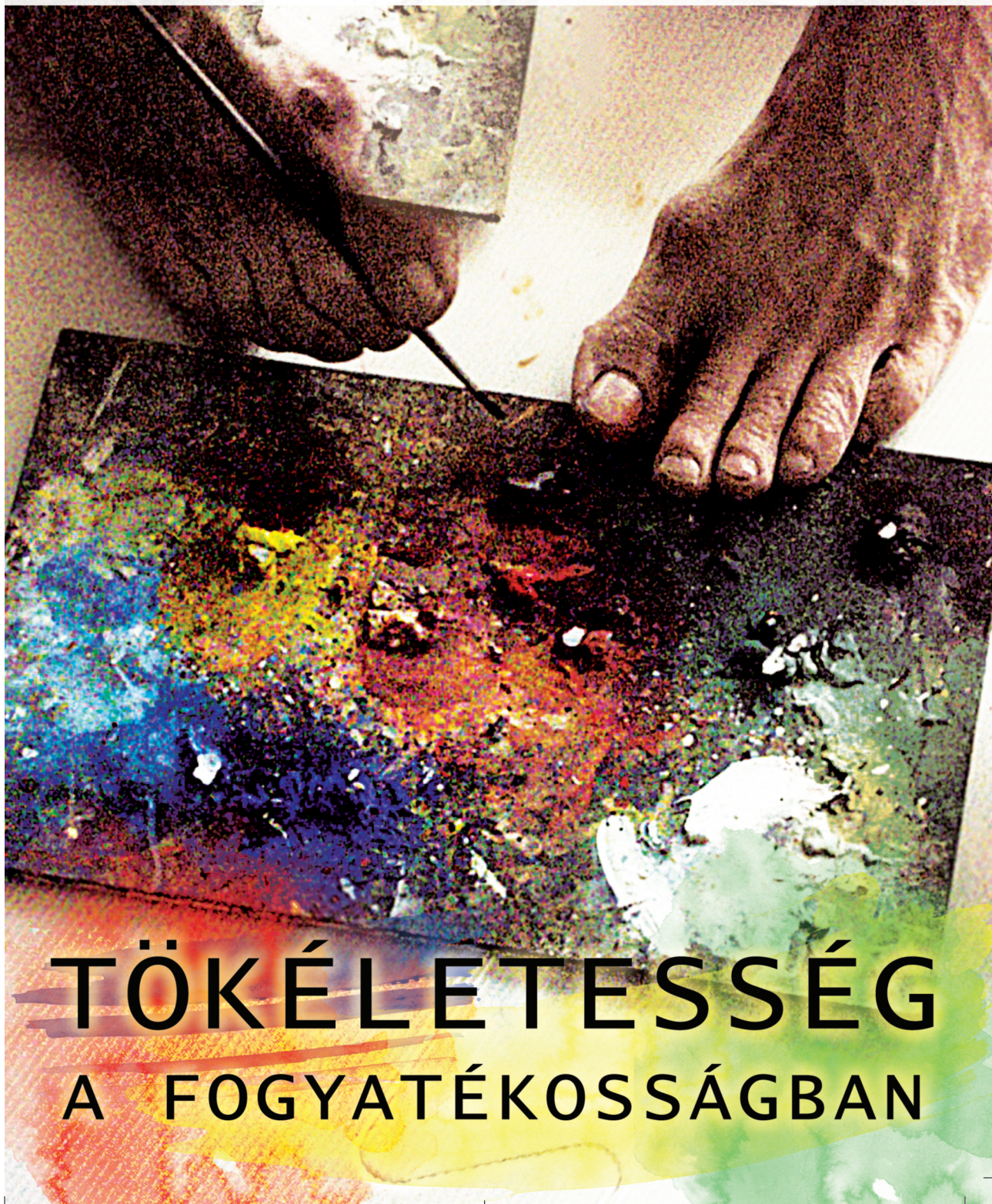


BÁRCZIUM

A BÁRCZIS HALLGATÓK LAPJA



TÖKÉLETESSEG A FOGYATÉKOSSÁGBAN

T U D T A D ?



A tolókosci kifejezés a mozgássérültekre sértő, hiszen akadálymentes környezetben teljesen önállóak és nem kell tolni őket. Így inkább a **kerekesszék** kifejezést használd.

A süket sértő kifejezés, ami az idők folyamán a magyar nyelvben a mellébeszélés, a hülyeség szinonimája lett. A **siketek** tudnak hangot kiadni, csak az artikulációval vannak gondjaik. Ezért nincsenek siketnémák.

Esőember létező személy volt, ennek ellenére a Dustin Hoffmann játszotta filmbéli esőemberben többféle autista vonás található meg, mint a valóságban. Az autisták közül ilyen zseniális képességekkel általában csak 3-4 % rendelkezik.

1948-ban a London melletti Aylesburyban működő Stoke Mandeville- i kórház 12 hadirokkantja részvételével kerekesszékes íjászversenyt rendeztek. 1952-ben négy holland hadirokkant is elutazott a versenyre. Ebből a játékból nőtt ki a **paralimpiai mozgalom**.

A **kerekesszékes futók** átlagban kb. kétszer olyan gyorsak, mint az ép futók. Sík terepen speciális futószékekkel elérhető a 25 km átlagsebesség. A sétáló ember tud megtenni öt kilométert óránként. A húsz kilométeres átlag a biciklistákra jellemző.

A **boccia** olasz eredetű játék, közeli rokona a magyar métának, vagy a francia petanque nak. A paralimpiai mozgalomban a központi idegrendszeri sérültek sportja. A fehér cél-labdát kell minél jobban megközelítenie a két csapat játékosainak, akiknél piros illetve kék labdák vannak.

A zsidók szájról szájra szálló hagyományos törvényeinek gyűjteménye a Misna a második század környékén épült be a **Talmudba**, és ez tartalmaz néhány mondatot a siketekről. Ha siket ember vétett a tízparancsolat ellen akkor a rabbinak mielőtt megbüntették volna, meg kellett győződnie róla, hogy megértette a törvényt, ami ellen vétett és tudatosan szegte meg azt. Ha siket ember valamilyen ügyében a rabbinak kellett bölcs döntést hoznia, háromszor egymás után, egymástól különböző módon kellett leellenőriznie, hogy a siket érti-e, miről van szó.

Sztálin gyerekkori himlőből kifolyólag kacska kezű volt, a jobb kezét korlátozottan tudta mozgatni, ezért nem sorozták be 1914-ben. Természetesen ezt a generalisszimusz ábrázolásakor jótékony homály fedte. Általában pipával a kezében ábrázolták, fényképezték, ami lehetőséget adott a fogyatékoság elfedésére. Akik pedig tudtak arról, hogy 1917 februárjában nem felelt meg a sorozáson, szép lassan eltűntek az élők sorából.

Köszöntő

Kedves Olvasó!

Idén – már másodszor - szeretnénk veled kapcsolatba kerülni, várjuk a visszajelzést, várjuk, hogy ha kedved van az íráshoz, akkor csatlakozz a Bárczium Szerkesztőségéhez.

...Ahogy kinézek az ablakon, látom, hogy hullnak a falevelek: itt van az ősz. „Itt van az ősz, itt van újra...”.

Ismét, ugyanakkor elemi erővel, változik minden. Körülöttünk nap mint nap az időjárás, az emberek, a családi- és baráti kapcsolataink intenzitása, a korunk; barátságok születnek és halványulnak el. Mozgásban van minden, változik, és ez éppen így van jól. És éppen ettől szép.

Mire ezt a számot a kezeden tartod, elsőként és felsőbb évesként talán már túl vagy az első vizsgákon, zárthelyiken is. Beleszoktál az egyetemi életbe vagy éppen ugyanúgy élvezed, hogy a Bárczira járhat, mint az eddigi években...

A csapat ismét együttes erővel dolgozott azon, hogy neked, kedves Olvasó a kedvedre tehesünk, hogy téged értesíthessünk az aktuális Bárczis és gyógypedagógiai hírekről: ezzel a számmal szeretnénk láttatni a tökéletességet a fogyatékosságban, azt, hogy milyen sokszínű és szép a világ.

Igyekeztünk és igyekszünk egyre inkább aktuálissá, szakma közelebbé tenni az újságot!

Kellemes időöltést kívánunk az interjúk, tudósítások, cikkek olvasása közben!

Kérésekkel, kérdésekkel, észrevételekkel kereshettek bátran a pfeningdora@gmail-en, igyekszem mihamarabb válaszolni.



Sok jót kíván,

Pfening Dóra
főszerkesztő

TARTALOM

Szak-Ma	3
Ősztönző	18
Kultúra	21
Kapcsolat	28
Szabadidő	30
Gasztronauta	34
Játék	38

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **Csányi Hilda**, ELTE BGGyK HÖK Elnök

Főszerkesztő: **Pfening Dóra**

Tördelőszerkesztő: **Klómer Georgina**

Korrektor: **Bencsik Orsolya, Tóth Mónika**

Grafikai munka: **Szabó Zsófia**

Munkatársak: **Bencsik Orsolya, Dobos Dalma, Endrődi Vince, Göde Borbála, Herczeg Lilla, Hrubai Viola, Juhász Anikó, Kása Renáta, Kiss László Roland, Klómer Georgina, Koch Boglárka Lilla, Rajj Nóri, Salamon Adrienn, Szegedi Judit, Tóth Mónika, Udvarnok Zsófi**

Készült a Komáromi Nyomda és Kiadó Kft. gondozásában

Postai címünk: 1097 Budapest, Ecséri út 3. B épület, fsz. 61.



„Menjen haza és tanulja meg!” – dr. Buday József Tanár úr emlékére

Dr. Buday József főiskolai tanár, karunk generációinak oktatója, a Gyógypedagógiai Kórtani Tanszék volt vezetője, 2011. június 2-án, életének 70. évében türelemmel viselt súlyos betegség után elhunyt. Temetésére június 22-én került sor a Farkasréti felső temetőben római katolikus szertartás szerint.

„A Tanár úr a felelet végén nézegette az indexemet és leszidott, mert én »Nem szeretem Billédi Tanárnőt!«. Mondtam, hogy nekem nincs velem semmi bajom. »Akkor miért nem tanult a vizsgájára? Itt az egyes!« Próbáltam magyarázkodni..., hogy így alakult, meg az UV-ra rendesen felkészülök... Aztán következő félévben Billédi Tanárnő szidott le jegybeírásom, hogy ezt már rég be kellett volna íratnom, miért nem mentem korábban. Mondtam, hogy azért, mert csak most vizsgáztam a Buday Tanár úrnál és ha meglátta volna a kettést, akkor megint leszid, hogy én nem szeretem a Tanárnőt. Erre nagyot nevetett, nem is tudta, hogy őt Buday Tanár úr így védelmezi” – emlékszik vissza egyik volt tanítványa. Mi sem bizonyítja jobban, hogy milyen fontos szerepet töltött be a Tanár úr a hallgatók életében, mint az ilyen és ehhez hasonló történetek megléte, amelyek még egy nem hivatalos legendáriummá is összeálltak nemrég. De ne szaladjuk előre:

Dr. Buday József 1974-től dolgozott a Kar jogelőd intézményei, a Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, majd a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanár-



képző Főiskola Gyógypedagógiai Kórtani Tanszékén.

Gyógypedagógiai tanári diplomát 1964-ben, egyetemi oklevelet a Kossuth Lajos Tudományegyetem biológiai-kémiai szakán 1974-ben kapott. Egyetemi doktori címet humánbiológiai témában, az értelmi fogyatékosok témakörében szerzett. A biológiai tudomány kandidátusa fokozatot 1988-ban nyerte el. Munkásságát 1981-ben Kiváló Munkáért kitüntetéssel jutalmazták. 1989-ben kapott főiskolai Tanári kinevezést, majd tanszékvezetői megbízást, amelyet 2007-ig látott el.

Több mint 40 év oktatás, ennél is régebbre visszanyúló tudományos aktivitás



(Down-szindróma kutatás, longitudinális növekedési vizsgálatok értelmi fogyatékos gyermekek körében) továbbá nemzetközi és hazai kitüntetések és elismerések sora fémjelzi munkásságát. Mindezek felsorolása egy külön írás tartalmát adhatná. Adja is, karunk dékánjának, Szabó Ákosnének a Tanár Úr tiszteletére írt megemlékezésében. Itt azonban egy másik oldalát kívánjuk bemutatni. Azt, amelyiket nem lehet kiolvasni publikációk és kitüntetések listájából, azt, amelyik csak „közről” látszott, amelyik – az akár hallgatónak, akár kollégának – vele töltött időből és szituációk szövedékéből bontakozik ki.

A címszereplőnek választott – a vizsgák alkalmával sűrűn repkedő – felszólítás mellett itt van például „Géza”. Egy egyszerű keresztnév, amely a Tanár úr oktatói tevékenysége során egyrészt fogalommal terebélyesedett, másrészt átértelmeződött; köznévvé és ezáltal kimeríthetetlen humorforrássá változott.



Fotó: Csorba János, ELTE BGGyK Gyógypedagógiai Kórtani Tanszék



Valakinek a „gézája”, annyit tesz, hogy valakinek a „fiúbarátja”. Ez csak egy apróság, mégis jól mutatja, hogyan színesítette a kar hallgatóinak néha bizony szürkének és unalmasnak tűnő minden napjait a Tanár úr.

De, hogy „komolyabb” dolgokról is szóljék, mindenképp megjegyzésre méltó, amiről több felsőbb éves hallgató is beszámolt: Egytől-egyig úgy érzik, hogy rendkívül nagy szerepe volt kari életükben az első év Funkcionális anatómia vizsgáinak teljesítése (főként azok nehézsége miatt). Igazi beavatás/beavatódás-élmény. Olyan próbatétel, amitől tényleg teljes jogú polgárának érezhette magát a hallgató, egy kicsit még „bárczisabb”-nak.

Az eddigi képet árnyalják tovább egyik kollégájának, dr. Csorba Jánosnak a gondolatai, visszaemlékezései is. Szerény, maximalista, magával, munkatársaival és hallgatóival szemben is szigorú emberként ismerte meg. Már-már vallásos tisztelettel adózott a nagy elődök – Bárczi Gusztáv –

táv, Szondi Lipót, Horváth László, Göllez Viktor – öröksége előtt. Az oktatás pedig „szent” (Cs. J.) volt számára. Még nem sokkal halála előtt is bejárt az egyetemre oktatni, egyedülálló emberi nagyságról és elhivatottságról téve tanúbizonyságot.

nak, másrészt megtestesíti a gyógy-pedagógia kettősségének – természet-tudományos és humántudományos mivoltának és érdeklődésének – szintézisét.

Munkássága egyrészt folytatása az elődök orvostani irányultságú úttörő munkájá-

Nyugodjék békében!

Endródi Vince



Egó blepó... Ik zie... Ja vidím... Ich sehe... Minä
näen.. Eu vejo...
I see...
Sokszínnú társadalmakat



Sokszínnú társadalmak / Diverse Societies

A Magyar Pedagógiai Társaság Ifjúsági Köre többek között az ELTE támogatásával 2009-ben indította el az ISCE projektet (International Students' Conference on Education), mely reflektált szakmai bemutatkozási lehetőséget kínált Nektek, felsőoktatási hallgatóknak. Az ELTE PPK Hallgatói Önkormányzata támogatásának köszönhetően hamarosan újabb konferenciát rendezünk számotokra, melyhez kapcsolódóan, a téma fonalának felvételét segítő **művészeti pályázatot hirdetünk „Sokszínnú társadalmak” címmel**. Pályamunkáitokat 2011 novemberében az ELTE PPK Kazinczy utcai épületének aulájában állítjuk ki, valamint a 2012-es tavaszi konferencián.

Ha bennetek is felmerültek hasonló kérdések, mint hogy Deviancia vagy kreatív konstrukció? Közösség vagy társas magány? Magas vagy mély (kultúra)?

Nemzeti és etnikai kisebbségek, csoportok élnek velünk szerte Európában. Vajon csak együtt élünk vagy képesek vagyunk tanulni is egymástól?

Mit jelent a sérülés és mi köze van a kultúrához? Milyen kultúrában élnek a sérült emberek és csoportjaik? Van-e közös kulturális felületünk?

Nemzetközi kapcsolatok, kreditek és Bologna-folyamat: ti hogyan csináljátok?

Mit érhet el egy civil szervezet? Mi a feladata? Hogyan segíti a sokszínnúság és az elfogadás terjedését?



Vagy éppen most gondolkodnátok rajtuk, akkor a kiállítók között a helyetek! Nem kell sem a művészetekben, sem a témában jártasnak lennetek, csupán az ELTE vállalkozókészséggel és kreativitással megáldott hallgatóinak! Pályamunkáitokat bármelyik művészeti ágban, bármilyen művészeti technikával elkészíthetitek, egyénileg vagy csoportosan is.

Pályázati adatlapot a kiallitas@isce.hu e-mail címre írva igényelhetek.

Remekműveiteket hatfős zsűri és a közönség bírálja el. A nyerteseket értékes tárgyjutalomban részesítjük, melyet a kiállítást záró díjkiosztó ünnepségen adunk át.

Használjátok ki a még szép és tanulási tehermentes kora őszi napokat az alkotásra, mert a **pályamunkák beadásának határideje 2011. október 31.**

A kiállítás az ELTE PPK felújított, Kazinczy utcai épületének aulájában 2011. november 7-25. között látható. A kiállítás fotóanyagát az alkotók nevével és a művek címével együtt megjelentetjük az ISCE II. tavaszi konferencia kötetében, továbbá elhelyezzük a www.isce.hu weblapon. A pályamunkáitokat a 2012-es konferenciát követően beleegyezésekkel óvodák, iskolák és gyermekjóléti intézmények részére ajánljuk fel.

További információk kérhetők Lakos Renátától a kiallitas@isce.hu vagy a +36 20 418 0856 telefonszámon.



Kutatók Éjszakája a Bárczin

Az Eötvös Loránd Tudomány Egyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kara idén is csatlakozott a Kutatók Éjszakája programsorozathoz.

A szeptember 23-i rendezvény célja ebben az évben az volt, hogy érdekességekkel próbálja felhívni a figyelmet a látás- és hallássérülésre, ezek kom-

penzációs lehetőségeire, illetve arra – amit a laikusok talán kevésbé tudnak –, hogy a hallássérült emberek többsége, még a

7

siketek is, képesek megtanulni beszélni, megfelelő terápia mellett, különböző segédeszközök használatával.

Az összejövetel ideje alatt lehetőség nyílt hallásvizsgálatra is. Aki kérte, szakemberekkel ellenőriztethette látását. De kipróbálhatta a hallókészüléket és a szimulációs szemüveget is, melyek közelebb hozták a hallgatósághoz az akadályozott életvitel problémáit. Nagy érdeklődést váltott ki a bionikus szem kutatásával, megalkotásával foglalkozó team munkája, amely találmányával nagyban hozzájárulhat a látássérültek életminőségének javításához.

A meghívott vendégek között voltak olyan szakorvosok, akik a műtéteket végzik, a hallókészülékek beállítása a feladatuk, vagy éppen a bionikus szem kifejlesztésével foglalkoznak. Eljöttek látás- és hallássérült emberek is, akik érdeklődtek a bemutatott fejlesztések, lehetőségek iránt. Szívesen beszéltek fogyatékoságukról, leginkább arról, hogyan tudnak így is teljes életet élni. A látogatók között felfedezhető volt Somló Tamás és Verebes István is, akik közvetlenségükkel, nyitottságukkal, empátiájukkal sok embert készítettek



Fotó: Juhász Anikó

kötetlen beszélgetésre a témával kapcsolatban.

A rendezők, a résztvevő szakemberek és a hallgatóság egyetértett abban, hogy tavaly az alternatív/augmentatív kommunikáció, idén a hallás-és látássérülés köré szerveződött a program. Érdeemes lenne jövőre folytatni a sort más fogyatékosággal kapcsolatos fejlesztések bemutatásával.

Juhász Anikó

Damiovi 30

2011. szeptember 22-én, egy napfényes csütörtöki napon került megrendezésre a Damjanich utcai óvoda 30. születésnapjára, és egyben jubileumi ünnepsége.

Minden a csigákról szólt, hiszen a játszóházat Csigá Játszóháznak hívják. A játékok is ezen kicsi állatok köré szerveződtek. A rendezvényen 15 hallgató segédkezett elsőtől harmadik évfolyamokig vegyesen. Ők különböző álló-

másokként működtek közre. Volt olyan, ahol bóják körül kellett motorozni, volt, ahol tenyérlenymatot kellett készíteni, levelek közül kikeresni a csigaházat, vízből kihorgászni a csigákat, és végül olyan, ahol hengerekbe kellett labdákat dobálni. 46 kicsi gyerkőc, 20 értelmileg



akadályozott, és 26 logopédiai segítségre szoruló óvodás vett részt, akik a nap minden pillanatát nagyon élvezték. Jóval a rendezvény előtt a kollégisták összefogtak, és együtt gyűjtöttek plüssállatokat. A játékok teljesítése után minden csöppségnek jutott 1-1 darab, valamint az intézmény rendelt egy hatalmas csokitortát,

amiből szintén mindenki falatozhatott. Az esemény végén a tanárok és pedagógusok emléklapok formájában egyenként megköszönték a hallgatóknak lelkes és segítőkész munkájukat, valamint a gyerekeknek okozott örömteli pillanatokot.

Hrubi Viola

Ability Parkban járt a Külügy

– Nyelvgyakorlás és élmény az esélyegyenlőség jegyében

Épp azon morfondíroztunk, hogy milyen programokat találjunk ki a Bárczira érkező Erasmus hallgatók számára, amikor felragyogott az isteni ötlet fénye: Menjünk az Ability Parkba!

„Az Ability Park célja, hiteles, professzionális, gazdaságilag és szervezetenként stabil, a látogatók számára megérthető és megélhető esélyegyenlőségi szemléletet, kellemes élményt és szórakozva tanulást, a munkatársai számára szakmai és anyagi megbecsülést és a fejlődés lehetőségét biztosító, hosszútávon önálló nemzetközileg elismert, modellértékű szervezet és program kialakítása és működtetése.”

...Így történt, hogy fogtuk magunkat és mentoráltjainkat, s előre egyeztetett időpontban csapatostul megjelentünk a helyszínen. Legtöbbünknek ez volt az első. Minden egyszerűnek és nagyszerűnek látszott. Egészen addig, amíg rá nem eszméltünk, hogy a parkban található játékok szinte mind-mind magyarul vannak. Magyar játékszabály, magyar kísérő szöveg, magyar eszközök... Ó, jaj!

„Az Ability Park:

- tiszteletben tartja az emberi jogokat, és a működését meghatározó jogszabályokat
- vállalja, hogy az eredményes gazdálkodásból származó forrásait az alap-

szabálynak megfelelően a fogyatékos személyek társadalmi beilleszkedésének segítésére, szolgáltatásainak fejlesztésére fordítja

- munkatársai és látogatói esetében betartja, és egymással szemben betartatja a diszkrimináció mentes viselkedés és az esélyegyenlőség biztosításának elvét, illetve a diszkrimináció mentes esélyegyenlőségen alapuló gyakorlatot folytat
- elfogadja és értékékként kezeli munkatársai különbözőségeit, megfogalmazza és felmutatja a sokszínűségben rejlő előnyöket
- a fogyatékos személyek esetében mind a látogatók, mind a munkatársak esetében betartja és támogatja az önrendelkező életvitel elveit és elősegíti az önrendelkezés gyakorlatát, illetve szolgáltatásai, és munkafolyamatai során biztosítja, és lehetővé teszi az egyenlőségyű hozzáférést
- a társadalmi felelősség vállalásra építő kapcsolatot tart fenn támogatóival és együttműködő partnereivel
- törekszik a széles körű civil szervezeti együttműködés



megteremtésére az esélyegyenlőség területén dolgozó szervezetekkel

- látogatói és munkatársai számára kényelmes biztonságos és a résztvevők képességeinek megfelelő önállósággal igénybe vehető szolgáltatásokat biztosít
- törekszik arra, hogy szolgáltatásaival elősegítse az esélyegyenlőséggel és ezen belül kiemelten a fogyatékos emberek társadalmi beilleszkedésével kapcsolatos szemléletformálást.”

...Ekkor egymásra néztünk, nyeltünk egy nagyot és kis csoportokba szerveződünk. Minden csoportban volt két magyar (mentor) és sok külföldi (főleg Erasmus-hallgatók). Volt, aki angolul tolmácsolt, volt, aki németül... mindezt szinkronban. Nos, megküzdöttünk a sikerért! De minden perce megérte, mert egy életre megtanultuk, hogy milyen nyelvi nehézségek árán kommunikálni.

Nagy kedvencem a „Rendszerező” feladat, amely egy történet elmesélésének fonalán halad. Angol szöveg hiányában megegyeztünk Rékasi Nikivel (szintén külgyes), hogy felváltva fordítjuk a mesélő szavait. Amikor ahhoz a részhez érkeztünk, hogy „feltört, mint a talajvíz”, azt

hittem, visszaadom a nem létező nyelvvizsga bizonyítványom. Kérdőn, s egyben megadó pillantással néztem Nikire, hogy ezt, most hogyan?! Niki bölcsességének és a fejébe beépített műfordító programnak köszönhetően pillanatok alatt megoldotta a helyzetet és csak ennyit szólt: „He became very famous.” (Nagyon híres lett.) S már haladtunk is tovább a történet-

ben. :)

A sok-sok személyes jellegű tapasztalás mellett volt egy olyan szituáció is, amikor az egyik cserediák megkérdezte, hogy mi a „wheelchair” magyarul. Pont egy olyan állomáson táboroztunk le, ahol képek segítségével kommunikáltunk egy fitalemberrel, aki nem tudott beszélni, járni, sőt mozogni is csak alig. A kérdésre válaszolva gondolkodás nélkül rávágtam, hogy tolószék (ejnye!), és amikor ráeszméltem, hogy a lehető legrosszabb kifejezést találtam meg, gyors ütemben elkezdtem vörösödni és hirtelen még az erőben is zavart éreztem. S tudjátok ekkor mi történt? A srác, aki nem beszél, nem jár, egyszerűen elkezdett nevetni, hogy enyhítse a zavaromat. Micsoda tolerancia! Minden magyar tudta, hogy hülyeséget mondtam (mondjuk ki: beégtem). Azonban ami igazán fantasztikus volt mindebben az az, hogy rádöbentem: a humorérzék mindenkié, aki elég toleráns ahhoz, hogy a jó szolgálatába állítsa.

Mentális, érzelmi és fizikális élmények tömkelegével tértem haza aznap. Az Ability Park az a hely, amit ugyan ki lehet hagyni, de nem érdemes. Tűkön ülve



várom, hogy idén újra ellátogassunk oda. Tartás velünk Te is! :)
(Az időpont szervezés alatt, de ígérjük,

hogy időben ki fogjuk plakátolni. Láthatod az Egyetemen vagy érdeklődj a HÖK-nél.)

Forrás (idézett szövegrész):

<http://www.abilitypark.hu>

Fotó:

http://www.abilitypark.hu/portal/index.php?option=com_phocagallery&view=category&id=21:2010szerinted&Itemid=5

Kása Renáta

ELTE Plusz program

Az ELTE Pluszba való belépés egy egyedülálló lehetőség arra, hogy ELTE-sként kevesebbet költ: olcsóbban telefonálhatsz, szórakozhatsz, ehetsz, ihatsz és utazhatsz! Azért, hogy ha már az ország legnagyobb egyetemére jársz, ne csak az oktatásban, hanem más területeken is kamatoztathasd ezt az előnyt!

Mindezt pedig teljesen ingyen!

A program két éve indult el; egy kedvezménykártya és élményprogram megalkotása volt a cél, de hamar kiderült, hogy sokkal több potenciál van az ötletben. Nem árulok el nagy titkot, ha azt mondom a program további szolgáltatásokkal fog bővülni, melyekről természetesen időben értesítünk Titeket!

S nézzük, hogy milyen kedvezményekben részesülhetsz most!

Kártyád felmutatása ellenében kedvezményesen juthatsz szak- és tankönyvekhez az Eötvös Kiadónál, a Libriben, az ELTE BTK Könyv- és jegyzetboltjában.

Csatlakozhatsz egy egyedülálló ELTE-s flottához, amelyben ingyen beszélhettek egymás között évfolyamtársaiddal és más ELTE-s barátaiddal! További kedvezmények várnak az oly sokak által kedvelt Ráday utca hangulatos kis kávézóiban. A Stop Music Pub és a Corvintető is folyamatos italakciókkal vár, de

akkor sem kell kártyád nélkül menned, ha inkább kulturális szórakozásra vágysz; a MU, a Centrál és a Bárka színházba is olcsóbban juthatsz be az előadásokra. Ha pedig mozogni szeretnél, az Astoria, a Mászóbirodalom és a Sirius Repülő Klub is sok szeretettel várnak – természetesen ide is kedvezményesen mehetsz!

Regisztrálni már a gólyatáborokban is lehet, beiratkozás után azonnal pedig a kampszodon is át tudod venni a kártyádat! Ha ezt valamiért elmulasztanád, ne csüggedj! Három ügyfélszolgálaton várunk, ahol átveheted a kártyádat.

Te nem voltál gólyatáborban, de a többiek szóltak a programról? Hát csatlakozz Te is! Online is regisztrálhatsz a www.elteplusz.hu oldalon, személyesen pedig szeretettel várunk bármely ügyfélszolgálatunkon!

Mire vársz még? Váltsd ki Te is a kártyád! ELTE Plusz, a kedvezménykártya!

Herczeg Lilla

II. Heidelbergi Nyári Egyetem az ELTE-n

Az idén másodszor került megrendezésre Budapesten augusztus 29. és szeptember 9. között a második Heidelbergi Nyári Egyetem.

A szakmai rendezvény célja a magyarnémet történelemben, irodalomban, művészettörténetben, gazdasági és politikai életben, valamint fővárosunk közlekedési-

és városi tér átalakulási történetébe történő betekintés volt.

Tíz magyar és tíz német

11



egyetemistának jutott az a lehetőség, hogy német nyelven hallgassák a fentebb felsorolt témákban neves magyar és német oktatók előadásait.

Nekünk, magyar hallgatóknak igazi kihívást jelentett délelőttönként a német nyelvre való koncentráció, amit a változatos délutáni programokkal sikerült oldani.

A német hallgatókkal együtt ismerkedtünk Budapesttel. Jártunk a Parlamentben. Körbenézhattunk az Andrássy Egyetemen is. Egyik hétvégén utazást tettünk Székesfehérvárra, Tihanyba, Keszthelyre, Siófokra, majd Balatonfüre-

den szálltunk meg. Mivel az idő kegyes volt hozzánk, Hévízen egy fürdőzést is megengedhettünk magunknak.

A sok új információ mellett a két hét legnagyobb pozitívuma az volt, hogy csak németül tudtunk társalogni egymással, s így akarva-akaratlanul is egyre bátrabban mertünk mi magyar egyetemisták megszólalni.

A búcsúesten nem maradtak el a fogadkozások, hogy tartani fogjuk a kapcsolatot egymással, annál is inkább, mert többen is tervezik, hogy az Erasmus program keretében külföldön tanulnak majd.

Juhász Anikó

Fogyatékoság és Sport

Az idei ELTE Sportkampányon lehetőséget kaptunk, hogy megmutassuk, IGEN, LEHET-SÉGES: tökéletesnek lenni a fogyatékoságban.

A Hársfa SE, a MÁI SE és a Virtuális Sport és Szabadidő Egyesület kiváló sportolói és segítői közreműködésével olyan sportok kerültek bemutatásra, mint a kosárlabda, a boccia és a Wii.

Kosárlabda kicsit másképp.

A Hársfa SE és a sport kapcsolatáról Angyal Józsefné, az egyesület elnöke mesélt nekünk.

„Valamikor 25 évvel ezelőtt a gyermekem elvégezte a kisegítő iskolát, majd egy olyan munkahelyre került, ahol középsúlyos értelmileg akadályozott fiatalok dolgoztak. Én régen sportoltam, ennek hatására a fiam is elkezdett futni, úszni, biciklizni. Ekkor láttam, hogy a többi gyermeknek is van kedve a közös időtöltéshez. Ezek voltak az első lépések.

1992-ben alakultunk egyesületté, s mivel a Hársfa ut-

cában volt a klubhelyiségünk, Hársfa Egyesület lettünk.

Jelenleg a leigazolt sportolóink száma 77, az egyesület 150 tagot számlál a szülőkkel együtt. Vannak olyanok, akik sportolni szeretnek, vannak, akik a klubnapokra, nyaralásra vagy kézműves foglalkozásokra jönnek. Nagyon vegyes a társaság. Mindenfélét csinálunk, nem csak sportolunk. Sporttevékenységünk legfőbb elemei a labdajátékok.

Hetente három alkalommal van edzés, hétfőnként a Bárczi Ecséri úti épületében 17-19 óra között edzenek a sportolóink. Az első órában gerincfejlesztő torna van, a második órában ping-pongozunk.

Edzéseket, versenyeket, kirándulásokat az ország minden részébe szervezünk. Amint olyan alkalom adódik, ami egy kicsit is vonatkozik ránk, mi megyünk. Mindez igen jó hatással van a



sportolóinkra, mert elfogadó közösségekben vannak. Nem cikizik, nézik le a másikat, örülnek a másik sikerének, szurkolnak egymásnak és ez nagyon fontos. Figyelnek egymásra”.

Ha szeretnél az egyesületben segítőként részt venni, keresd Galambos Zsolt edzót. Elérhetősége: e.harsfa@chello.hu

Boccia, avagy játék a színes labdákkal

A boccia paralimpiai sportág, 50 országban űzik. A súlyosan mozgássérült emberek is játszhatják egy speciális cső segítségével. A játék - nagyon röviden - arról szól, hogy ki tud 6 labdából minél többet az ellenfél labdáinál közelebb juttatni a fehér céllabdához. Ügyesség és taktika egyaránt szükséges a jó eredmény eléréséhez.

Röviden az egyesületről: A Mozgássérültek Állami Intézetének keretén belül 1992-ben iskolai sportként kezdte meg működését. Kezdetben felismerve az asztalitenisz integrált mivoltát, mozgássérült és ép sportolókkal működtek együtt. Az eltelt időben az asztalitenisz sportág mellett felkarolták a boccia sportot is. Először tömegsport szinten, majd az igényeknek megfelelően versenyzői szinten is. (forrás: <http://www.mai-se.hu>)

Valamennyi boccia edzés a MEREK régi tornatermében zajlik.(II. Budapest, Marczibányi tér 3.) Ha nyitottnak érzed magad, és szívesen csatlakoznál önkéntes segítőként az egyesülethez, akkor a mai.se@freemail.hu e-mail címen tudsz érdeklődni.

Wii = Esélyegyenlőség a sportban

A Wii egy, a Nintendo nevű cég által kifejlesztett videojáték-konzol. Lényege, hogy kézi vezérlő (ami olyan, mint egy távirányító) segítségével, 3 dimenziós

mozgások végezhetőek az adott virtuális játéktéren belül. (Létezik lábbal irányított verzió is.) Kiváló sportolási lehetőség azok számára, akik nehezen mozognak, vagy egyszerűen nem tehetik meg, hogy felálljanak a kerekesszékből.

Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna, főiskolai docenssel beszélgettünk a játék előnyeiről.

Szegedi Judit: Miért is különleges a Wii?

Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna: A Wii egy számítógép-vezérelt játék, és attól különleges, hogy nincs összeköttetés a gép és a kézi vezérlő között, tehát nincs madzag, ami megakadályozná a játékot. Illetve nem csak nyomkodni kell, hanem az adott sportra jellemző mozgást is kell végezni a játékosoknak. Amiért nagyon jó, hogy igazán kis mozgást is érzékel a játék, így a sérült gyerekek is van sikerélménye a játékban. Én azt szeretem ebben a játékban - és azt szeretném, ha más is ezt látná -, hogy itt egyenlővé lehet válni.

Milyen egyéb rendezvényeken, programokon lehet még találkozni a Wii-vel?

S.Sz.Zs.: Van egy egyesületünk, amelyben egyesületi tagként is lehetőség van a játékra. Emellett eddig 3 alkalommal szerveztünk olyan Wii versenyeket, amelyeken bárki elindulhatott. A harmadik verseny már integrált volt. Most szeretnék elindítani egy olyan játéksorozatot, amelyet a Facebookon keresztül lehet majd játszani. Így a helyszínre való eljutás sem lesz akadály, mivel ha például otthon játszik a játékos, megoszthatja ezt a többiekkel, és versenyt hirdethet meg.

Tehát a Wii-t otthonra is be lehet szerezni?

S.Sz.Zs.: Boltban meg lehet



venni, és akár otthon is lehet játszani, ezért szeretnénk a Facebookon is egy közös játéklehetőséget biztosítani. Mint tudjuk, a fogyatékkal élő személyeknek vannak szegregált intézményeik, nekik kevesebb lehetőségük van. Ezért hozzájuk mi visszük el a fejlesztő eszközöket, programokat és ezeket a játékokat. Illetve aki otthonra is meg tudja venni, az persze otthon is játszhat velük.

Végezetül szeretnék megkérni, hogy mint szakember, foglald össze, hogy milyen készségeket fejleszt ez a játék?

S.Sz.Zs.: Amikor mi ezt elkezdjük játszani, az első félév úgymond kísérleti játékidő volt. Mivel sok jó tapasztalatra

tettünk szert, kutatásba kezdünk. Hiszen, ha be tudjuk mutatni számokkal is a fejlődést, az még hatásosabb lesz. Nagyon sok kutatómunkát végeztünk mozgás-sérültekkel is, értelmi sérültekkel, túlsúlyos gyerekekkel. Többek között a hangulati és mozgásfunkció-változásokat néztük, és majdnem mindegyikben javuló tendenciát tudunk kimutatni. Tehát ez egy olyan lehetőség, amire érdemes figyelmet fordítani.

Köszönjük az interjút!

Megtetszett a Wii és a Virtuális Sport és Szabadidő Egyesület tevékenysége? Bővebb információt a www.virtual-sport.hu oldalon találsz.

Készítette **Szegedi Judit** interjúja alapján **Kása Renáta**

Sport- és Egészségnap a Bárczin

2011 tavaszán első alkalommal került megrendezésre a Sport- és egészségnap a Bárczin.

A rendezvény célja többek között az volt, hogy felpozsádjuk a hallgatói életet az iskola falain belül is, kicsábítsuk és mozgásra buzdítsuk az embereket a lyukas óráikban, órák közötti szünetekben. Továbbá célunk volt felhívni a figyelmet az egészséges életmódra és ennek megvalósításához próbáltunk alternatívákat kínálni, lehetőségeket bemutatni.

Az összes program a hátsó udvaron kapott helyet, ahol sátrak voltak elhelyezve az egész területen. Ez fesztivál jellegűt kölcsönzött az eseménynek, a számos színes bemutató között mindenki megtalálhatta a hozzá legközelebb állót, kötetlen hangulatban társalghattak egymással hallgatók, oktatók.

A füves területen energiát lehetett meríteni az oxigén

bár jótékony hatású - különböző ízesítésű, koncentrált - oxigént tartalmazó szerkezetéből, ki lehetett próbálni a hologramos karkötő teljesítménynövelő hatását, a szumót, a vakok számára készült ping-pongot, lehetett jelentkezni masszázsszóra, henna festésre, részt lehetett venni különböző szűréseken, valamint a Life Chef Életmód-tanácsadó közreműködésével meg lehetett kóstolni különböző bioélelmiszereket. Ezen alkalomból a büfé is kiköltözött az udvarra, ahol grillezett ételeket lehetett enni a friss levegőn. A betonon egy színpad is volt felállítva, ahol többféle zenés tánc és aerobik bemutató zajlott, a vállalkozó szelleműek be is állhattak levezetni felesleges energiáikat. A nap végén pedig egy kutyás bemutatót nézhetek végig a látogatók.



A résztvevők pozitív visszajelzései alapján sikeres volt a rendezvény bemutatkozója, így a jövőben is lehet majd számítani hasonlóra a hátsó udvaron. Addig is élvezzék ki még a jó idő adta

lehetőségeket. Nostalgiazzatok szabad időtökben az udvaron, vagy ha idén kihagytad, a leírtak alapján próbáld elképzelni milyen lehetett, hogy legközelebb legyen mihez hasonlítani!

Bencsik Orsolya

A Summa Cum Laude, és ami mögötte van...

Dr. Szekeres Ágota karunk legújabb doktora, 2011. szeptember 27-én védte meg doktori dolgozatát az ELTE PPK-n Summa Cum Laude fokozattal. A dolgozatról és a háttérben lejátszott történésekről kérdeztük.

A Tanulásban Akadályozottak és Értelmi-leg Akadályozottak Pedagógiája Tanszék oktatója dolgozata témájául egy igencsak fontos kérdést választott: az enyhén értelmi fogyatékos gyermekek integrációját szociális és emocionális szempontból.

Ágota, először is, az egész Kar Hallgatósága, illetve a Bárczium Olvasósága nevében gratulálók Neked! Pontosan mire is kerested a választ a doktori kutatásodban?

Elsősorban a szociális és emocionális beilleszkedés kérdésköre érdekelt, mert Magyarországon vannak már kutatások az integráció témájában, de ezek inkább a teljesítmény köré csoportosulnak. Én egy másik aspektusát szerettem volna vizsgálni az integrációnak, azt a kérdést, hogy mennyire érzik jól magukat a gyerekek ezekben az osztályokban. A másik célom az volt, hogy valamiféle helyzetképet kapjunk arról, hogy ma hol tart az ország ezen a téren.

Mi volt a „célcsoportod”?

Negyedik, ötödik, hatodik osztályos gyermekeket vizsgáltam. Ennek az volt az indoka, hogy Magyarországon az alsó és felső tagozat közötti váltásnak van jelentősége, és kíváncsiak voltunk, hogy tapasztalunk-e itt valami változást.

Mit emelnél ki a legfontosabb vagy legérdekesebb eredményként?

Talán a beilleszkedésben a nemek közti különbség volt a legérdekesebb. Ha összehasonlítottuk az enyhén értelmi fogyatékos gyerekeket a nem fogyatékos gyerekekkel, akkor azt tapasztaltuk, hogy a szociális szempontú beilleszkedésben az enyhén értelmi fogyatékos gyerekek rosszabbul állnak a többiekhez képest, ha viszont nemek szerint néztük meg ezt, akkor azt az érdekes eredményt kaptuk, hogy az enyhén értelmi fogyatékos fiúk integrációja sikeresen megvalósul, míg a lányok esetében ezt nem mondhatjuk el. Ha az emocionális részét is hozzávesszük, akkor azt tapasztaltuk, hogy az enyhén értelmi fogyatékos fiúk jobban szeretnek iskolába járni, mint a többi fiú, az enyhén értelmi fogyatékos lányok esetében pedig ez pont fordítva volt. Ennek nagyon fontos pedagógiai hozadéka van a napi gyakorlatban, hiszen a pedagógusnak oda kell figyelnie érzékenyen ezekre a különbségekre, eltérő igényekre.

Miért pont ezt a témát választottad?

Elsősorban azért, mert nem egy olyan témát akartam választani, ami már lerágott csont. A társadalmi beilleszkedésről a felnőttek körében már van-



nak kutatások, de a gyerekeknél még nincsenek. Az is fontos szempont volt, hogy mire a kutatást elkezdtem, már volt annyi



integrált enyhén értelmi fogyatékos gyerek, hogy volt értelme nekilátni az adatgyűjtésnek.

Hány éves munkád van benne?

A doktori képzéssel együtt 7 év, de a kutatás kezdetétől számítva 4 év munka volt.

Milyen nehézségekkel szembesültél a kutatás során?

Az integráló intézmények listáját a www.kir.hu (Közoktatási Információs Iroda) oldalról gyűjtöttük be, és kiderült, hogy az ott szereplő e-mail-címeket az intézmények 90%-a nem használja, így az adatgyűjtés eléggé nehezen indult el, mivel postai úton is meg kellett keresni őket. A kérdőívek kiküldése is elég sok munka volt, mivel mi vállaltuk a fénymásolást, postázást is (ebben hallgatók is segítettek). Aztán az is probléma volt, hogy a beérkező adatok 40%-a hibás volt, tehát ezzel is volt még egy körünk. Az is nagyon sok munka volt, hogy jelenleg nincs olyan programunk a tanszéken, ami a szociometriát egy az egyben fel tudná dolgozni, szóval sok papírmunka előzte meg az adatok SPSS programba való bevitelét is.

Mi volt az, ami a legnagyobb nehézséget jelentette számodra?

Az időt beosztani. Rengeteg munkám volt mellette, én vagyok a tanszékvezető helyettes, elég sok feladatom van a Karon, több helyről hívnak tanítani is, és vannak gyerekek is, akikkel foglalkozom. Ezt úgy oldottam meg, hogy voltak olyan egységek (napok), amikor csak a kutatással dolgoztam, de akkor nonstop, tehát csak aludni mentem el.

Páran hallgatók a csoportból jelen voltunk a védéseden, hiszen nyilvános volt, és az opponensek (akik hivatalos véleményt mondanak a dolgozatról) kritikája kissé túl részletezőnek tűnt. Gondoltuk azért, mert nem találtak nagyobb hibát. Te mit szóltál hozzá, amikor kézhez kaptad a véleményüket?

Először nem tudtam eldönteni, hogy ez milyen bírálat, jó-e vagy rossz, de amikor a konzulensem, N. Kollár Katalinnal egyeztettünk, akkor megerősített abban, hogy nincsen komolyabb kritika benne (módszerek, hipotézisek, minta, elmélet stb.). Így nézve biztos, hogy nem voltak könnyű helyzetben, valamit írniuk kellett, és ezért tűnhetett úgy, hogy apró részleteket emeltek ki. Csak az egyik vélemény végén volt minősítési javaslat, ezért én inkább a másiktól tartottam, és arra készültem jobban.

Most őszintén: mennyire voltál ideges a védésen? (10-es skálán)

Tíz! Nagyon ideges voltam. Én az a típus vagyok, aki előtte nagyon stresszelek, de amint elkészültek az utolsó anyagok (diák és az elmondandó szövegem) is, és elkezdődött a védés, akkor megnyugszom. Előtte párszor elpróbáltam otthon az előadást, és pontosan tudtam, hogy milyen



szófordulatokat fogok használni, így ez adott egyfajta megnyugvást, biztonságérzetet.

Mire gondoltál, amikor meghallottad, hogy a dolgozatod fokozata „100 százalékos Summa Cum Laude” lett?

Nem akartam elhinni. Nagyon boldog voltam. Meghatódtam egyrészt, másrészt nagyon boldog voltam. Bíztam egy jó minősítésben, de azért azt nem gondoltam volna, hogy 100% lesz...

Mi esett a legjobban a védés után?

Minden jól esett, leginkább az, hogy vége lett egy hosszú munkának. Az összes gratulációnak nagyon örültem. Az nagyon fontos volt számomra, hogy ennyien eljöttek és izgultak értem. (nem fértünk be a terembe – a szerk.)

Hogy bírta a családot a tempót?

Jól bírták a tempót, mindenki támogatott, segített. Amire szükségem volt, azt nyújtották, amiben tudtak segítenek. Ha kellett főztek rám, és tudomásul vették, ha azt mondtam, hogy 5 napig nem fogok felállni és csak írok.

Mivel vagy hogyan jutalmazod meg magad?

Ez nehéz, még nem tudom, hogy mivel jutalmazzam meg magam. Egyelőre az a jutalom, hogy elhiszem: túl vagyok rajta. Biztos lesz valami, de még nem tudom, hogy mi...

Mik a tervek a továbbiakban?

A kutatással kapcsolatban a longitudinális utánkövetés már megindult a tavalyi évben, idén jó lenne az adatokat az SPSS-be is bevinni. Azt szeretném megnézni, hogy az akkori negyedikés-ötödikes gyerekek hogyan változtak. A hosszú távú terv a több mint 2500 szociometriával kapcsolatos. Szeretnék vásárolni egy

olyan programot, amely egyből tudja kezelni az eredményeket és így megnézni ezeknek az integrált osztályoknak az egyéb szociometriai jellemzőit.

Kinek/kiknek szeretnél köszönetet mondani?

Elsősorban a családomnak, akik hosszú éveken keresztül támogattak; a konzulensemnek, N. Kollár Katalinnak, aki szintén nagyon sokat segített a véleményével; természetesen a Páromnak, aki mellettem állt ebben a folyamatban, illetve ki kell emelnem a tanszéki kollégákat, barátokat, akik nagyon sokat segítettek, akár abban, hogy elviselték a papírhalmokat éveken keresztül, vagy akár abban, hogy ha megakadtam, segítettek egy-egy gondolat-tal továbbjutni.

Mit tanácsolsz tapasztalataid alapján a most szakdolgozó hallgatóknak?

Ha igazán jó szakdolgozatot szeretnének írni, akkor olyan témát válasszanak, amihez valamilyen szempontból érzelmileg is kötődnek, ami fontos számukra valamiért. Illetve az, hogy amikor vizsgálatot terveznek, pontosan tudják, hogy mi az, amit meg szeretnének vizsgálni, tehát hogy a főbb kérdések meglegyenek, mert így cél tudatosabban tudják majd megválasztani a módszert és a mintát is. És harmadikként azt, hogy a végén az összegzésről soha ne feledkezzenek meg!

Ki lesz a következő doktori fokozat tulajdonosa?

Remélhetőleg Vargáné Molnár Márta a tanszékünkéről, aki a SOTE Mentális Egészségtudományok Doktori Iskolában írja a doktori disszertációját, és októberben az ő doktori védésére is sor fog kerülni. Köszönjük az interjút, és további sok sikert kívánunk!

Fotó: Dr. Szekeres Ágota

Rajj Nóra

17

IX. évf. 1. szám

ÖSZTÖNZŐ

A „Bárczis” seniorok

Ha voltál gólyatáborban, bizonyára találkoztál már a saját senioroddal, és más gólyák seniorjaival is. A táborban mindenkit különböző színekkel jelzett csapatokba osztottak, ahol minden csoportnak két senior állt rendelkezésére.

Ha nem voltál gólyatáborban, bizony, akkor is be lettél osztva valamelyik csoportba. A beiratkozás napján megkerestek téged a seniorjaid, megismerkedhettél velük és a csapattársaiddal is. A táborban segítettek téged a nappali túra leküzdésében, vizes póló versenyre bízattak titeket, és esténként jókat buliztatok együtt.

Hogy ne feledd, hogy ránk mindig számíthatsz, az alábbi írást emlékeztetőül Neked készítettük.

Koch Boglárka Lilla vagyok, a Bárczi HÖK jelenlegi senior koordinátora. Bár szeptembertől már a harmadik évemet kezdem az egyetemen, azért még pontosan emlékszem, milyen elveszett is tud lenni egy új diák egy eddig ismeretlen életbe lépve. Mennyi mindent meg kell szokni, meg kell tanulni, fel kell fedezni az első félév során. Talán az első akadályok után még most is kavarnak a fejedben a gondolatok és a kérdések, és azon töprengsz, honnan fogod megtudni, hogy mit és hogyan érdemes csinálni az egyetemi élet útvesztőiben a továbbiakban. Nos, a válasz egyszerű: még mindig a seniorodtól!

Na jó... de ha nem találkoztál vele: ki is az a senior?

A seniorok azok a lányok, akik az elmúlt fél év során sokat tanultak és képezték magukat, azért, hogy most minden felmerülő kérdésedre válaszolni tudjanak, minden problémádat gyorsan és zökkenőmentesen meg tudjátok közösen oldani. Bátran fordulj hozzájuk bizalommal, hiszen ők ezért vannak, ezért tanultak, erre várnak: hogy téged segíthessenek.

De minek nekem senior?

Mert ők nagyon kedves, barátságos lányok, akik több jelentkező közül lettek kiválasztva, majd és képezve, hogy most segíteni tudjanak téged. Csak, hogy pár példát említsek a teljesség igénye nélkül: kérdezheted őket az ETR kezelése közben felmerülő problémáidról, segíteni tudnak abban, hogy melyik tanár milyen stílusú oktató, kit érdemes és miért választani; elmondanak mindent a különböző szociális pályázatokról és támogatásokról, elkalkulolnak az épület és az egyetem útvesztőiben. Emellett mindig tudják, mikor, hol lesz jó buli, hova érdemes elmenni sörözni esténként, melyik egyetemi kirándulás a legjobb.

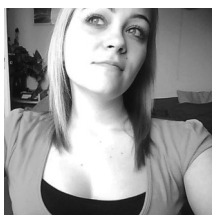
És jövőre én is lehetek senior?

Természetesen! A rendszer úgy épül fel, hogy a lányok egy évre kapnak posztot. Minden év áprilisában újabb felvételt hirdetnek meg, és a vállalkozó szelleműek jelentkezhetnek egy önéletrajz és egy motivációs levél beadásával, és részt vesznek egy rövid felvételi elbeszélgetésen. Majd akik alkalmasnak bizonyultak, fél éven keresztül elméleti és gyakorlati képzéseken vesznek részt, csapatépítő tréningekre járnak a TTK mentoraival együtt. (A mentor ugyanaz, mint a senior, csak a TTK-n így hívják őket.)

Összességében tehát én nagyon ajánlom, hogy bátran fordulj bármilyen ügyben, akár a saját, akár más seniorhoz, mert biztos vagyok benne, hogy készséggel állnak majd rendelkezésedre.

Koch Boglárka Lilla
Senior koordinátor
kobogi03@gmail.com
+36 30 456 64 79





Berényi Diána
berenyi.dia@freemail.hu

Kovács Lilián
lilibogar@gmail.com



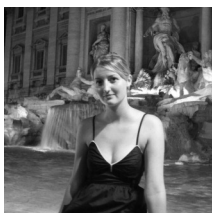
Bordás Alexandra
szandra227@freemail.hu

Kovács Sára Borbála
saraborbala@gmail.com



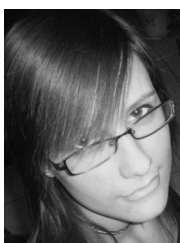
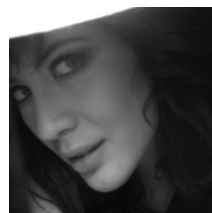
Búza Virág Krisztina
kriszti13ccc@freemail.hu

Lukács- Figula Fruzsina
diablo000@freemail.hu



Csonka Katalin
aradialanya@gmail.com

Németh Ágnes
nemethagi91@gmail.com



Debreczeni Karola
kerolany@freemail.hu

Vén Alíz
venaliz0602@gmail.com



Fábián Dorottya
fabiandorottya90@gmail.com

Veres Teodóra
csyryy@freemail.hu



Korényi Anna
korenyianna@gmail.com



Szeretnél külföldi hallgatókkal lógni?

Te is szeretnél külföldön tanulni?

Felfrissítenéd, gyakorolnád a nyelvtudásodat?
Érdekelnek más kultúrák?

erasmus

Mentorrendszer a Bárczin

Az egyetem többi karához hasonlóan nálunk is működik az ESN Hungary és ESN ELTE keretében megvalósuló mentorrendszer, melynek célja az ERASMUS Programmal karunkra érkező külföldi hallgatók segítése, beilleszkedésük megkönnyítése. A mentorrendszer feladata, hogy támogassa a kari Erasmus koordinátort, programokat szervezzen a vendéghallgatók számára, továbbá képviselje a kart az ELTE-s Erasmusos rendezvényeken.

A hatékony működés érdekében a mentorok ún. „programcsoportokban” dolgoznak. Minden csoportnak megvan a saját feladata (kultúra, sport, szórakozás, kirándulás... stb.), melynek körében ők szerveznek, hirdetnek, bonyolítanak különböző programokat. A „group”-ok élén egy tapasztaltabb mentor áll, aki összetartja a tagokat, felügyeli a programokat, folyamatosan beszámol a főmentornak.

A tavaszi félévben mentorfelvételt tartunk, képzéseken bővítjük ismereteinket

és kapcsolatainkat, valamint előkészítjük a következő félév programjait.

De miért is jó mentornak lenni?

A mentorkodás kiváló lehetőség a kapcsolatteremtésre, más kultúrák megismerésére, nyelvgyakorlásra, aktív kapcsolódásra. Továbbá bepillantást nyerhetünk egy külföldi tanulmányút minden szépségébe és nehézségébe is. Az önállóság, talpraesettség, jó kommunikációs készség, nyitottság, mely egy jó mentort jellemez, a NAGYBETŰS életben és egy Erasmus programban való részvétel során is csak előnyt jelent.

Ha érdekel a program, vagy kedvet kapsz a mentorkodáshoz, esetleg ellátogatnál egy-egy „külfis rendezvényre”, keres Minket bátran!

Kari főmentor:

Janzsó Alexandra

janzso.szandra@gmail.com

barczimentor@elte.esn.hu

06-30/318-1448

20



Mindennapi történeteink, nem mindennapi filmekben...

Októberben indul útjára a mindennapi.hu közéleti portál filmklubja. A szervezők a Pázmány Péter Katolikus Egyetem és az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar hallgatói.

A félév főbb témái a függőség, kiszolgáltatottság, sérülékenység lesz a lehető legtágabban értelmezve. A meghívott vendégek szakmai összetétele is híven tükrözi a tematikában foglaltakat, vagyis a filmeket egyszerre fogjuk filmesztétikai, valamint gyógypedagógiai-pszichológiai, olykor pszichiátriai szempontok szerint elemezni. Célunk, hogy a filmes-gyógypedagógus köröket közös gondolkodásra hívjuk, és bebizonyítsuk, szükség van egymás tudására.

A beszélgetések abban igyekeznek segíteni, hogy merjük felismerni, nem csupán a filmen látott szereplők szenvednek valamiben hiányt, hanem hogy ez minden ember sajátja és életfeladata is egyben. Mindennapi feladatra vállalkozunk, mindannyian.

Vendégeink között lesz Zászkaliczky Péter Tanár Úr, Garai Dóra és Deszpot Gabriella Tanárnő, és még sokan mások, akiket egyelőre nem árulhatunk el, maradjon titok... de csak egy darabig! :)

A félév első filmje **A Hópárduc talpra áll** (október 11., 18:15), amelyben a népszerű Eröss Zsolt hegymászóról láthatok egy nagyon izgalmas dokumentumfilmet. A rendíthetetlen Hópárduc lavinabalesete ellenére sem adja fel a küzdelmet és álmait, és az amputációt követően is megmássza a csúcsokat.

A soron következő vetítés alkalmával **A fény ösvényei** (október 18., 18:30) című filmet fogjuk alaposan elemezni Garai Dóra Tanárnővel. A főszereplők: a topmodell, aki egy súlyos baleset következtében megég, és nem folytathatja karrierjét, és egy ötvösmester, aki elveszíti látását. Amikor megbékélnek önmagukkal, a szálak összefutnak: az ötvös, aki a látását és a modellt, aki a szépségét veszítette el, a film végén találkoznak.

Harmadik filmünk az **Örvény** (október 25., 18:30) című dokumentumfilm lesz, amely különleges megközelítésben, nem mindennapi feladatra vállalkozott. Rendezője és operátora fél évre Toldra költözött, a mélyszegénységben élő keletmagyarországi faluba. A PORT.hu filmjének alkotója különös érzékenységgel ír az alkotásról:

A film a szegénység problémáját sorsokon és történeteken keresztül ábrázolja, törekszik arra, hogy a személyes és emberközeli pillanatok tudja hitelesen közvetíteni. Nem ítélkezik, nem keres felelősöket, egyszerűen csak jelen van. Az "Örvény" című egész estés dokumentumfilm megpróbált a bizalom és a személyes odafordulás filmjévé válni. Egy dolog nagyon fontossá vált a film üzenetei közül, hogy tudniillik alkalmunk legyen újragondolni a szegénységről szóló rosszul-jól működő sztereotípiáinkat. Hát



KULTÚRA

legyen szemünk és fülünk az áthallásokra! A novemberi vetítésünkön egy igazán különlegeset láthattok, a nemzetközi filmes fesztiválokon több díjat is nyert **Pál Adrienn** (november 8., 18:15) című filmet, amelyhez Zászkaliczky Péter Tanár Urat hívtuk meg vendégként. Azt hiszem, ez az este több szempontból is igen különlegesnek ígérkezik. :)

November 29-én (18:30) Dér András **Kanyaron túl** című filmjét nézzük meg, amelyben a történet főszereplője Szilvi, súlyos kábítószerfüggő fiatal lány. Egy katolikus pap próbálja megmenteni, aki mellesleg jól kosárlabdázik, rengeteg játékot ismer. Komolyan hisz abban, hogy elvonulva a világtól, a művészeti terápiák segítségével Szilvinek és a többi súlyosan függő barátjának van még kiút, elkezdhetik újra, ezúttal tisztán. Meghívott vendégünk különleges, nevét még nem árulhatjuk el, de annyit megsúghatok, mindenképp jönni akartok majd.

A filmklub zárófilmje egy nagyon kedves és bizony olykor könnyfakasztó dokumentumfilm. Hajnal Gergely **Emberöltők** (december 13., 18:30) című alkotása

azokról szól, akiket sokszor észre sem veszünk, akik fölött már tanú nélkül telik a maradék idő, akikkel sokkal többet kellene foglalkoznunk és okosan szeretnünk. Lakásaik magányában élő idős emberek, akik csak abban bízhatnak, hogy talán a fiatalok ajtót nyitnak rájuk. A miskolci Fényi Gyula Jezuita Gimnázium diákjai hétről-hétre meglátogatják őket, és jelen vannak.

Mi hol vagyunk?

Jó szívvel ajánlom Nektek ezt a programot, amelynek egyik főszervezője vagyok, és hiszem, hogy sokat tanulhatnánk egymástól, egymásért.

A filmklub állandó vendége és támogatója mindennapi.hu keresztény közéleti portál filmes csapata.

A helyszín pedig minden esetben az **Odeon-Lloyd Mozi**.

(1136 Hollán Ernő u. 7.)

Keressetek ránk a facebook-on és legyetek állandó közönségünk! Nem bánjátok meg!

Udvarnoky Zsófi

CIKKÍRÓKAT, FOTÓSOKAT KERESÜNK!

Érdekel az újságírás? Szívesen lennél tagja a bárczis újságírói csapatnak? Kipróbálnád, hogy milyen újságot készíteni?

Közöttünk a helyed! :)

LELKES CSAPATUNKBA KERESÜNK TEHETSÉGES, SEGÍTENI AKARÓ, MEGBÍZHATÓ MUNKATÁRSOKAT!

Hogy képen légy a hírekkel! :)

Jelentkezéseteket várjuk a foszerk.barczium@gmail.com címen!



Keddi napokon az
Odeon-Lloyd
moziban

(Hollán Ernő utca 7.)

Vetítések:

okt. 11. 18.15 A Hópárduc talpra áll (87')

okt. 18. 18.30 A fény ösvényei (90')

okt. 25. 18.30 Örvény (75')

nov. 8. 18.15 Pál Adrienn (136')

nov. 29. 18.30 Kanyaron túl (106')

dec. 13. 18.30 Emberöltök (67')

**JÖJJEK, HOGY
MINÉL
TÖBBET LÁSSUNK,
MINÉL TÖBBET
HALLJUNK!**

Egymással-egymástól!

mindennapi

A KÖZÉLETI PORTÁL

jegyárak:

diák: 650 HUF

felnett: 800 HUF

23

Vigaszvers

Megláttalak. Tudtam.
Akartalak. Vágytam.
A sok beszédet untam,
Magunkat összeforrtan láttam.

Megláttalak. Tudtam.
Akartalak. Vágytam.
A sok beszédet untam,
Magunkat összeforrtan láttam.

Dunás-Varga Ildikó

Kislány a vízparton

Nyálka és a hideg barázdák a levegőben mindenhol. Bárcsak le tudnám fényképezni. Csak egyszer. Aztán hazavinném és otthon is kirázna a hideg tőle. Akárhányszor visszapörgetem a képeket. Mert kitenni úgysem fogom. Elrontja az üres fal otthonosságát. Akárhányszor ránézek, a szempilláim között mindig más freskót fest oda a kedvem. Ez az állandóság az ami megnyugtat. Néha szédítő, de csak és kizárólag az enyém. Egyik betolakodó sem láthatja, és rá sem kell vetnem magam, és eltakarni a kis kantáros szoknyámmal, hogy bibibí, nekem ilyen is van, de nem mutatom meeg!!

Nyálka és hideg barázdák a levegőben.

Az átlátszó szintelen legkülönbözőbb árnyalataiban. Van mély tónus, ami egészen meleg, pont ezt keresem már évek óta, de mire sikerülne kikeverni,

lelóg a palettáról. És van olyan fakó is, hogy nem is tudok olyan halvány vonalakat húzni a kis krétámmal a földre. Pedig ez a kedvenc krétám ám. Nem is adom oda senkinek.

Nyálka és hideg barázdák a levegőben. De hangjuk is van ám. Meg illatuk! És milyen mesés...Csak a szél hoz ilyen illatokat, valahonnan nagyon messziről... Talán a fárol lehulló kéregdarabok nyirkos aromáját is idehozta, meg a harkály kopogást, meg a frissen sült kenyér puha ropogását, meg péklapát nesztét, meg valahonnan zenét, és a tomboló emberek szagát is. Juj... juj... meg hozzon nekem valami ismerős parfümöt is... Valamit, amitől megnyugszom. Mert félek ám... Jönnek a szörnyek.

Nyálka és hideg barázdák a levegőben. Úgy vibrálnak és mozognak, mintha minden kicsi molekula táncolna bennük. Én



nem tudok így táncolni... Pedig szeretek ám. Ugye majd fogok tudni én is? Ugye fogok?

Nyálka és hideg barázdák a levegőben. Szomorú is, meg aztán nekem már menni

kell aludni, mert anyu azt mondta, hogy holnap nyugós leszek. De ugye majd látok ilyet akkor is?

Ugye ugyanilyen szép lesz? Ugye?

R.D.

Jam Session Estek a BJC-ben!

A Budapest Jazz Club Jam Session sorozata évek óta töretlen népszerűségnek örvend, ami nem csoda, hiszen az igazi, pezsgő éjszakai jazzéletet kelti életre.

Bárhon is érjen véget hétvégén az esti programod, ide még akár hajnalban is érdemes ellátogatni. Nem ritka, hogy a spontán örömenélésbe világsztárok is becsatlakoznak. Az élőzene varázsa, a különleges pálinkák és belga meggysőr miatt egyszer mindenképp érdemes itt átmutatni az éjszakát! A BJC-ben az esti koncertek után sem áll meg az élet, és ha mindez nem volna elég, az emeleti koncertet követő 23 órakor kezdődő Jam Sessionre a belépés ingyenes!

Cím: (Budapest Jazz Club, 1088 Budapest, Múzeum u. 7.)

Programok:

Fenyvesi Márton Trió

Időpont: 10. 07.

Fenyvesi Márton 2006-ban nyert felvételt a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem Jazz tanszakára, tanára Babos Gyula és Horányi Sándor volt. Az elmúlt időszakban egyre többször invitálják a magyar jazzélet kiemelkedő formációi is.

Szakcsi Lakatos Róbert Trió

Időpont: 10.14. és 10.29

Szakcsi Lakatos Róbert 2001-ben meg-



nyerte a Montreux Jazz Festival nemzetközi szólószongora-versenyét. 2005-ben az avignoni dzsesszfesztivál keretében megrendezett, fiatal európai együttesek számára kiírt vetélkedőn a legjobb szólista díját kapta.

Bolla Gábor trió

Időpont: 10.21.

Bolla Gábor méltatói kiemelik, hogy rendkívül fiatal kora ellenére intenzíven beágyazza a nagy elődök örökségét saját, egyedi stílusába, amely már most rendkívüli érzékenységgel, gazdagsággal és virtuozitásával hívja fel magára közönség figyelmét.

Ávéd János Trió

Időpont: 10.28.

KULTÚRA

Ávéd János a fiatal generáció kiemelkedő szaxofonosa. Játéka a szakavatott jazz rajongókat is képes lebilincselni. Triójával a Jam Sessionök alkalmával a sztenderdek mellett saját szerzeményeket is előadnak.

Tóth Ilona Csilla Quartet

Időpont: 10.08.

Kalmár Zoltán 2008-ban alapította meg jazz trióját élvonalbeli muzsikusként részvételével. Az összeszokott trió a jazz történetének legkedveltebb sztenderdjeit, a '60-as évek be bop korszakát idézi meg. A zenekar ez alkalommal a debreceni művésznővel, Tóth Ilona Csillával egészül ki. A tagok régmúlta visszatekintő barátsága és kifinomult stílusérzéke hangulatos estét ígér.

Emilio Trio

Időpont: 10.15.

A profi dobos és énekes Emilio szinte minden budapesti szórakozóhelyen megfordult. 2001-ben Brüsszelben „az év legjobb európai jazzdobosa” címmel tüntették ki a Hoelairt Fesztiválon. Koncertjein Emilio az ének és ütős tudása mellett mintegy hangszerként egyedülálló szájdobolás (beatbox) technikáját is szívesen használja.

Egri János Trio

Időpont: 10.01. és 10.22

Egri János tizenhét éves kora óta aktív színpadi muzsikusként és jelenleg az egyik legkeresettebb jazz-bőgős Magyarországon. Az igazi mainstream jazz mellett rendkívül nyitott más stílusokra is. Játékában mesterien ötvözi a magas fokú technikai jártasságot a mély érzelmekkel áthatott zeneiséggel.

Sportolj ősze is az ELTE-BEAC-ban! Mozdulj Bárczi!



Október végi csillagtúra a Mátrában (október 30.)

Természetjáró Szakosztályunk szeretettel vár minden érdeklődőt az október 30-a és november 1-je között megrendezésre kerülő többnapos rövid túráinkra, melyek mindenki számára könnyen teljesíthetőek. Túracsoportunk rendkívül sokszínű: a bölcsésztől a fizikusig mindenki megtalálható itt, aki a természet szerelmese. Így tehát, ha kedvet érzel az őszi szünet elején egy vidám csapattal bejárni a Mátra legszebb vidékeit, akkor ne



habozz és tarts velünk! Október végén irány Recsk!

További információ és jelentkezés: Turi Zsolt, ELTE-BEAC Természetjáró szakosztály: tuzraai@inf.elte.hu, +36 30/461-3931

26



Ha a vízben érzed magad igazán otthon! Vár téged is a MEFOB Úszóbajnokság! (november 6.)



November 6-án minden ELTE hallgatót nagy szeretettel várunk egyetemi úszócsapatunkba, ahol amatőrök és versenysportolóink egyaránt megtalálják a helyüket, és egy nagyon jó hangulatú egyetemek közötti versenyen méretet-hetik meg magukat. A távok mindenki számára könnyen teljesíthetőek! Ha szeretsz úszni, itt a lehetőség, hogy találd magadnak egy jó csapatot!

További információ és jelentkezés: Kis Gyula, ELTE-BEAC Polythlon-Triatlon szakosztály: gyulatri@gmail.com
+36 30/371-6771

Tudás útja félmaraton - 12. Egyetemi OB és 10. Európa Kupa (november 6.)

Indultál már utcai futóversenyeken hosszabb távokon, és úgy érzed, hogy valami nagyobb kihívásra vágysz? Eljött az idő számodra, hogy az ELTE-BEAC utcai futókörével az egyik legnagyobb magyarországi egyetemi versenyen ELTE-BEAC-os mezt öltözz magadra, és segíts minket ahhoz, hogy a legnagyobb és legerősebb csapattal érkezzen a helyszínre az ELTE!

További információ és jelentkezés: Szabó Gábor, ELTE-BEAC Polythlon-Triatlon szakosztály: +36 20/777-4237; gebregab@gmail.com



Látogass el weboldalunkra és FB oldalunkra! Több mint harminc féle sportágban találsz edzési és versenyzési lehetőséget!

**WWW.BEAC.HU ; WWW.FACEBOOK.COM/ELTE.BEAC ;
ELTEONLINE.HU/SPORT**

Összeállította: Polgár Emese

Fotó: Polgár Emese

Középiszkolás fokon?!

„Én egész népemet fogom, / nem középiszkolás fokon, / taní- / tani!” – írta József Attila, s mi még messze vagyunk attól, hogy valóban mindenkit oktassunk (legalább) középfokon. Erről és egy a középiszkolai integrációról szóló projektről beszélgettünk Dr. Papp Gabriella főiskolai tanárral.

Kiss László: Ha jól tudom, akkor nem olyan rég egy projekt valósult meg az Egyetemen ebben a témában. Miről szólt ez a projekt, és kik vettek benne részt?

Papp Gabriella: A Pedagógikum Központ készített és nyert meg egy TÁMOP pályázatot „Pedagógus Képzési Hálózat Közép-Magyarországon” címmel. Ebben több alprojekt is szerepelt, a tan kötelezettség kiterjesztéséről és a középiszkolai integrációról szólót vezettem én. Ebben a munkacsoportban többen vettek részt a Karról, gyakorló intézményekből, tehát elég vegyes csapat alkotta ezt a kört (Fehérné Kovács Zsuzsa, Marton Eszter, Perlusz Andrea, Szekeres Ágota, Vargáné Mező Lilla, Őszi Tamásné, Faragóné Bircsák Márta, Elek Zsuzsanna).

K.L.: Miért éppen a középiszkolai integrációt választották témául?

P.G.: Azért a középiszkolát céloztuk meg, mert úgy gondoltuk, hogy bár rengeteg sebből vérzik az integráció az általános iskolában is, mégis 1993 óta sok minden változott ezen a téren. Ugyanakkor középfokon ott vannak már azok a tanulók, akik óvodáskorukban, általános iskolás korukban már integráltan nevelkedtek, és most szeretnék ezt az utat középfokon is folytatni, azonban középfokon nincsen igazi megsegítés számukra, nincs szakmai felkészítés sem a középiszkolai tanárok, sem szakoktatók számára.

K.L.: Mik lettek a projekt eredményei?

P.G.: Abból indultunk ki, hogy kitalálunk és kidolgozunk egy olyan tréning alapú képzést, amellyel kifejezetten középiszkolai tanár kollégákat, a többségi pedagógusokat tudjuk megsegíteni. A másik célunk pedig az volt, hogy elkészüljön egy kötet, amely ennek a képzésnek a tananyagát szolgálhatja, de ettől függetlenül hasznos bárkinek, aki középfokon sajátos nevelési igényű gyerekekkel foglalkozik. Azt tapasztaltuk, hogy a középiszkolai tanárok nagyon másképp gondolkodnak, mint amit már megszoktunk. Kezdetben olyan ellenállást észleltünk, ami minket is meglepett.

Képzésünket három részből építettük föl: kaptak egy rövid elméleti képzést, majd részt vettek egy érzékenyítő programban. A második alkalommal kisebb csoportokban különböző témákból készítettük fel a résztvevőket. Ezeket a csoportokat azután összekevertük, és azt a házi feladatot kapták, hogy válasszanak egy tanulót, akinek az életútját végiggondolják, hasznosítva azt a tudást, amit a csoporttagok magukkal vittek, és készülniük kellett egy bemutatóval. Azt gondolom, hogy ez a vége volt a legizgalmasabb.

És ahogy terveztük, megszületett a könyvünk is, aminek a címe „Középiszkolás fokon?! Sajátos nevelési igényű fiatalok együttnevelése a középiszkolákban)” A kötet létrejöttében több szerző vett részt, a Kar több tanszékének munkatársa.



K.L.: Mely intézményeket sikerült bevonni a projektbe? Honnan érkeztek a résztvevők?

P.G.: Két nagy intézményt vontunk be: az egyik a Raoul Wallenberg Szakképző Iskola, Gimnázium és Szakközépiskola, velük együtt a testvériskolájukat, a Batthyányi-Strattmann László Egészségügyi Szakközépiskola és Gimnáziumot. A másik intézmény a Pesti Barnabás Élelmiszeripari Szakközépiskola és Gimnázium volt, akik számára azért volt még külön izgalmas a tréning, mert több telephelyen is dolgoznak, és olyan kollégák érkeztek onnan, akik nem találkoznak egymással, tehát most erre is lehetőség volt.

K.L.: Lesz-e a projektnek folytatása, utóélete?

P.G.: Most akkreditáltatunk egy képzést, így a Karnak lesz egy harmincórás akkreditált képzése, amit kipróbáltunk, bízunk benne, hogy lesznek erre jelentkezők. Amit már most tudunk, hogy jelezték egységes gyógypedagógiai módszertani intézmények, hogy jól tudnák használni a könyvet és rendeltek is belőle. Ők is indítottak olyan képzést, amely kifejezetten a középiskolai pedagógusoknak szól, és jól tudják hasznosítani ebben.

K.L.: Kiket lehet középfokon integrálni? Bárkit – beleértve az értelmileg akadályozott tanulókat is – vagy megvannak ennek is a korlátai?

P.G.: Megvannak a korlátai. A könyvben Radványi Katalin tanulmánya is éppen erről szól. Nem vesztettük el magunk alól a talajt, és nem gondolunk egészen vad dolgokat. Az értelmileg akadályozott tanulókat ma Magyarországon abban az értelemben integrálni, hogy együtt tanul-



janak szakiskolában, szakközépiskolában vagy gimnáziumban ép értelmű gyerekekkel, azt gondolom, hogy irreális. De ez nem jelenti azt, hogy ennek egyébként nem lehet megteremteni – további korlátok között – a szélesebb körű gyakorlatát. Ezek a fiatalok ott lehetnének a speciális szakiskolában, ahol tanulásban akadályozott társaikkal együtt tanulnának, illetve a szabadidő, a szociális szféra területén nagyon sok lehetőségünk volna, amelyeket egyelőre nem tudunk kihasználni. A tanulmány éppen erről szól, és nem arról, hogy holnaptól középiskolában, gimnáziumban tanulnak az értelmileg akadályozott tanulók.

K.L.: Tanárnő hangsúlyozta a „ma, Magyarországon” kitélt. Milyen színvonalon megoldott általában a középiskolai integráció más országokban?

P.G.: Elég vegyes. Azt gondolom, hogy a körülöttünk lévő országokban a magyarhoz hasonló színvonalon vagy még egy kicsit lemaradva. Ha az osztrák vagy német példákat nézzük, akkor a hasonló intézményrendszer miatt közel járunk hozzájuk. Mégis azért vagyunk hozzájuk képest elmaradottak, mert, bár ebben a kötetben a fogyatékos tanulók aktív részvételéről beszélünk mi is, az ép gyerekek aktív részvétele sem megoldott az iskolában,

Fotó: www.barczi.hu



nemcsak középfokon, hanem általános iskolában sem. Ez különbség Németországhoz vagy az angolszász világhoz képest, ahol függetlenül az integrációtól, egy sokkal aktívabb tanulási folyamat zajlik az iskolákban.

K.L.: Egy-egy ilyen projekt szép eredményeket érhet el – és ér is el, mint azt látjuk – az integráció területén, de sokan azt mondják, hogy akkor beszélhetünk igazi áttörésről, ha mindez a tudás már a pedagógusképzésben integrálódik. Látható-e egy ilyen trend az ELTE-n, a Pedagógikum Központon belül?

P.G.: Ez egy rendkívül izgalmas kérdés,

mert pont ennek a TÁMOP-programnak lehetett volna egy erőteljes velejárója, hogy ezt a tudást beépítsék a saját képzéseikbe. Ezt mi a legelső konferencián felkínáltuk, elmondtuk. Sajnos aztán nem voltak olyan találkozási pontok, ahol ez megvalósulhatott volna. Annyit megtettünk azért, hogy az összes érintett Karnak, módszertant oktató kollégának és továbbképzési tanácsnak elküldtük a könyvismertetőt. Reméljük, hogy a későbbiekben beépítik azokba a tanegységekbe, ahol beszélnek az integrációról.

Köszönöm az interjút!

Kiss László

Apró örömök

István egy középkorú férfi, akinek vakmerősége és életkedve megérintett. Közel 10 éve egy motoros baleset következtében kerekesszékre került. Most egyedül él, és mindent megtesz azért, hogy teljes életet élhessen. 2011 nyarán valóra válhatott egyik álma, láthatta Scottert élőben a Hegyalja fesztiválon!



A Hegy' szó szerint mindenki számára nyitott. Mára már a széleskörű, szinte minden stílust magában foglaló műsor összeállításának köszönhetően nemcsak a fiatal korosztály zenerajongóinak kínál változatos programokat, hanem bárkinek, aki egy közel

egy hetes kikapcsolódásra vágyik. Ezen a nyáron kifejezetten érdekes volt a helyzet. A megszokott kép sokat változott. Körbenézve mindenhol bórszerkót, fekete csipkét, felvarrós táskákat látunk a fűben heverészni. A negyvenes „öregmotorosok” pőfékelve támasztják a pultot egy habos korsó sörrel a kezükben, míg az „alteres” lányok a színpad előtt sikítoznak kedvencüknek. Ez csak a szokásos. Most azonban az elterülő punkok, rockerek között vidám gyerkőcök szaladgáltak, anyák őrzővédő tekintetének kereszttüzében. A gyermekkacaj mellett azon a néhány fickón akadt meg a szemem, akik kerekesszékekkel közlekedtek a fesztivál területén. Szomatopedagógus énem előtört belőlem, amikor a Scooter koncert végén egy szőke fazon

30



kerekezett ki a tömegből. Odamentem hát hozzá, hogy megtudjam idekerülésének történetét.

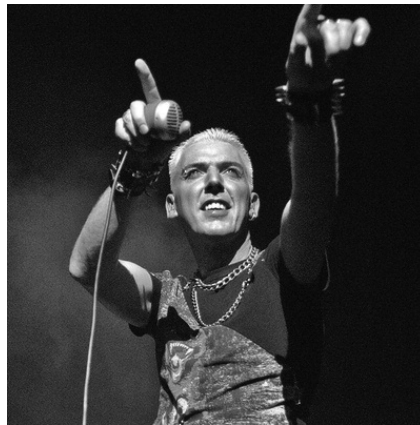
István egy motoros baleset során elveszítette járóképességét. Már 10 éve nem volt koncerten. Szeme a boldogságtól csillogott Scooter fellépése után. Tíz év várakozás megértte ezért a buliért! Tokajban azonban nem sok időnk maradt a beszélgetésre. Ő másnap délelőtt már vonatra szállt, és ment is haza.

Később, a nyár folyamán kibuszoztam lakhelyére, hogy elmesélhesse nekem a Tokajban töltött egy napjának történetét. Érd olyan, mint egy hatalmas falu. Sok családi ház, a kis boltok, az emberek jól ismerik egymást, és jó szomszédi viszonyt ápolnak. Így van ez Istvánnal is.

Meleg nyári nap volt. István egy barátjával együtt várt engem a buszmegállóval szemben a Posta mellett. A barátja segít neki intézni a napi teendőket: bevásárlás, számlák kifizetése, önkormányzati ügyek intézése, stb. Ő a szomszéd hölgy, aki gyermekeivel él együtt. István ezekért cserébe a ház körüli teendőket – szerelés, javítás – végzi el neki. Míg a hölgy bevásárolt, mi a bolt előtt vártuk és beszélgettünk. Volt is miről! A hegyaljas élményeket még sokáig emlegeti az ember. A fergeteges hangulat mindenkit magával ragad.

Beszélgetésünk előtt arra számítottam, hogy István majd hosszasan elemzi nekem, hogy milyen nehéz volt megszerveznie az utazást, a szállást – hogy jó helyre kerüljön –, a belépőt, de csalódnom kellett. Amikor István elmesélte, hogy hogyan jutott el a fesztiválra leesett az állam. Nem sokkal a kezdés előtt a Blikk hasábjain látta meg a nagy hírt: Scooter Magyarországon koncertezik. Több se kellett, ment a szomszédba internetezni, hogy megrendelhesse a jegyét. Az aktuális napon egy másik

barátja elvitte őt Budapestre, az állomásra. Semmi előre tervezés, vagy telefonálás a MÁV-nak, István néhány segítőkéssz em-



berrel feldobta a kerekesszéket a vonatra, majd ő is utána pattant egy szál hátizsákjával együtt. A vonaton még fogalma sem volt róla, hogy hol tölti az éjszakát.

A vonatút élményét teljességgel élhettem át miközben mesélt nekem. Autók zúgtak el mellettünk a forgalmas főúton. Emberek jöttek-mentek a boltba be és ki, egy-egy érdeklődő pillantást vetve ránk. Volt olyan zaj, mint a vonaton lehetett.

Német lányok. Ők voltak az elsők, akik kiszúrták Istvánt Tokaj felé. Szőke haj, kék szem. Kell ennél több?

- Te is Scooterre jössz?

- Persze! Van kedvetek együtt lógni?

Így hát lett társaság és végül lakhely is. Még a tokaji pályaudvaron talált egy embert, aki az apartmanját kiadta neki. Este indulhatott is a buli. Még kerekesszékéből is kipattant egy kis időre, hogy egy pillanatra ő is láthassa kedvencét.

A fesztivál elég nagy helyen terül el, ráadásul göröngyös szinte mindenhol a talaj.

Lássuk Istvánnak gondot okozott-e ez:

- A terepen jól összerázkód-

Fotó:

http://logout.hu/cikk/scooter_szuperkoncert_szeptember_15/teljes.html

<http://gurulunk.hu/index.php?oldal=sport>

IX. évf. 1. szám

31



tam, de segítség nélkül tudtam közlekedni az egész fesztivál területén. Kicsit lassan, de haladtam. Mindenki kedves és segítőkész volt. Az ételbárokban is kiadták oldalt az en-nivalót, mert a pultot nem értem fel. A mosdókhoz is könnyen eljutottam. Minden flottul meg volt oldva.

Ez idő alatt a város kiürült, a legtöbb ember munkába indult. István nem, pedig szeretne régóta dolgozni. Megváltozott munkaképesség. Ez a két szó az, ami sok ember életét nehezíti ma, szerte az országban. Kevés a munka, kinek kell egy „problémás” ember?

Közben megérkezett István barátja is. Hármasban mentünk az autójukhoz.

- Elmondtad neki, hogy mi van a kocsival? – kérdezte a hölgy.
- Igen.
- Elképesztő, hogy még mindig nem tudják

küldeni az engedélyt. Most hogy keressen munkát? – mondja nekem. A német fickót – akitől vette az autót – meg már hetek óta nem lehet elérni.

Így a munkakeresés lehetősége is meg van lőve egy időre. A boltig leautózni még nem veszélyes – mert hát nem forgalmi engedéllyel működik az autó – de egy munkahelyre eljutni, ez már teljesen más helyzet. De István nem adja fel! Küzdeni fog, hogy jobban élhessen. Már lábra tud állni, de még csak rövid időre. Azon dolgozik, hogy megerősödjön, és legnagyobb álma, hogy újra motorra ülhessen!

Istvánnak ezúton szeretném megköszönni, hogy megosztotta velem és veletek, Kedves Olvasók, élményeit. A szerkesztőség sok sikert kíván neki a továbbiakban!

Klómer Georgina

Kettőn áll a vásár

Elgondolkodtatok már azon, amikor moziban, színházban, szórakozóhelyen vagy bárhol szórakoztatok, hogy vajon minden egyes embernek megadatik a lehetősége arra, hogy önfeledten átadja magát a pillanatnak? Például a vakoknak? Erről, a vakok szórakozási lehetőségeiről és társas helyzetükről beszélgettem Barkó Tomival (32).

Egyáltalán más valamiben is a helyzetük? Vagy talán csak mi, látók nem tudjuk átérezni és megérteni őket... Eszembe jut egy Lady Gaga-idézet: „Ha nincsenek árnyékaid, a fényben sem lehetsz”. Tom, akivel a Szigeten ismerkedtem meg, látóként született 6 és fél hónapra, de egy orvosi műhiba miatt (retrolentális fibroplázia) elvesztette látását. Ennek ellenére teljes életet él, kihasználva az elé táruló lehetőségeket.

T. M.: Rendszeresen kijársz a Szigetre? Most miért döntöttél úgy, hogy elmész?

B.T.: Egy időben, úgy 19-20 éves koromban rendszeresen kijáratam a barátaimmal, ott is aludtunk. Aztán már csak egy-egy

koncertre néztem ki, de az is elmúlt. Most az érdekelt, hogy miben változott, ha változott. De már nem aludnék kint. Csak a Világzenei Nagyszínpadnál voltam, a Gotan Project koncertjén.

T.M.: Mi a véleményed a fesztiválról? Milyenek voltak az emberek?

B.T.: Én úgy gondolom, hogy a Sziget egy nyitott közösség. Egyedül voltam, és azt se tudtam, hol a színpad, de nagyon segítőkész volt mindenki. Például egy német fiúval sört vettem, a kijáráshoz pedig egy erős fonatú svéd lány kísért. Összességében nagyon jól éreztem magam.

T. M.: Jelenleg mi tölti ki a hétköznapjaidat, mi jelent neked kikapcsolódást?

B. T.: Jelenleg szerepe van az életemben a



művészetnek: érettségi után hárfaszakot végeztem, később tűzzsonglőrködést is tanultam. Sokszor kerülnek előtérbe régi dolgok, így vagyok most az origamival. Nagyon fontos számomra a kortáránc és az improvizáció, mely főleg kontakt elemekre épül. Hamarosan a Bozsik Yvett Társulattal fogunk fellépni, emellett heti rendszerességgel tánc- és mozgásterápiás foglalkozásokat is tartunk a táncsoportunkkal.

T. M.: Mit gondolsz, hogy milyen lehetőségei vannak a vakoknak a szórakozásra?

B.T.: Ez nem vakság kérdése, hanem beállítottság. Van, akit feltölt a tuc-tuc zene, van akit nem. Én például szeretek zenét hallgatni, de a bulizós tánc már nem jön be, mert nem érzek semmit. Hiába mondják, hogy engedjem el magam, így rázzam a vállam, meg úgy mozogjak, nem tudom elengedni magam. Van bennem egy görcs, de nem tudom, lehet, hogy ez nem csak a vakokban van. Sokkal jobban szeretem a kontakt táncot a találkozások, az érintések miatt. De ismerek vak rockert is. Ha olyan a beállítottsága, múzeumba is ugyanúgy el tud menni a vak, csak kell mellé valaki, aki a séta közben elmeséli, mi van ott. Filmeket is ugyanúgy nézünk otthon is, moziban is. Én ritkábban járok moziba. Pár éve volt egy film, az Iszka utazása, akkor úgy éreztem, hogy azt a filmet élőben, a mozi karfás székében kell megnéznem, hogy át tudjam magam adni a hangulatának. Emellett kedvelem a „beülős-beszélgetős” helyeket, kedvelem a Sirius és a Prága.

T. M.: Érezted már magad kiszolgáltatva vagy szegregálva vakságod miatt?

B.T.: Minden vakban megvan a görcs, hogy minket állandóan figyelnek, de én például megéreztem ezt. Az már egy következő dilemma, hogy ez vajon hogyan látszik rajtam. Okoz bennünk egy kettősséget, hogy

miért pont mi gondoljuk ezt. Ennek oka lehet az intézményrendszer és a nevelés, hiszen nem mindegy, hogy szegregálva vagy integrálva tanultunk. Konkrétan kiszolgáltatva nem érzem ma-



gamb. Bárhova elmegyek, és habár nem mozgok zenés-táncos helyen, a nyitottság megvan. Ha kell, kérek segítséget. És tudom azt, hogyha egy buliban rálépek valaki lábára, az normális, mindenkivel így van. Szegregálva sem érzem magam. A kollégiumban nagy élet volt nálam, amolyan házibuli jellegű: mindenki hozzám jött, ott aludtak, tanultak, söröztek. A baráti köröm tagjai is mindenféle helyekről származnak.

T.M.: Tehát mondhatjuk, hogy a vakoknak megvannak ugyanazok a lehetőségeik, mint a látóknak?

B.T.: Tulajdonképpen magunkat korlátozzuk le. Megvan a lehetőség, hogy önfeledten szórakozzunk. Az más kérdés, hogy mennyire vagyunk kint és mennyire vagyunk ott. De hát ez mindenki másnál így van.

T.M.: Hogyan jellemeznéd a vakok és a látók kapcsolatát?

B.T.: Minden helyzetben két fél szükséges: egy adó és egy fogadó. Ha mindkettő jó szándékú, akkor lehet csak együttműködni. Nyitottnak kell lennünk. Nyitnak az emberek is, csak lassabban. Hogy sajnálnak? Elfogadnak? Miért segítenek, ha kell? Nem tudom. De az biztos, hogy kettőn áll a vásár.

Köszönjük az interjút!

Tóth Mónika

Fotó: http://www.theseecret.hu/vak_bottal_szemed_az_ur



ŐSZI ÍZKAVALKÁD

Talán sokakat szomorúsággal tölt el, hogy vége a nyárnak. Pedig búslakodásra semmi ok! Az őszt számtalan izgalmat rejt magában a színes falevelektől kezdve egészen a nagyon finom őszi termésekig, gyümölcsökig, melyek sült-főve vagy éppen nyersen ínycsiklandozó ételek alapanyagai.

Így hát konyhatündérkedésre fel! :)

NYERS CÉKLASALÁTA

Sokkal finomabb, mint amit a neve alapján gondolnál! :) Érdemes kipróbálni!
Hozzávalók kb. 4-6 fő részére:

80 dkg nyers cékla, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg alma, 1 nagy fej lilahagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál (akác) méz, ízlés szerint só/ételízesítő, 1-2 evőkanál citromlé/ecet, 1 mokkás kanál őrölt fehérbors, 2 evőkanál olívaolaj

Elkészítés:

A céklát, almát, sárgarépát lereszeljük, lilahagymát apróra vágjuk, a zúzott fokhagymát hozzáadjuk, majd a mézzel, citromlével, fehérborssal, olívaolajjal, ételízesítővel ízlés szerint összekeverjük.

Min. 2 órát állni hagyjuk,

hogy jól összeérjenek az ízek! Önmagában is nagyon finom, de húshoz köretnek is megállja a helyét.

KÍNAI KEL SALÁTA

L. D. receptje

Hozzávalók 4 főre:

két kisebb fej kínai kel, 5 dl tejföl, póréhagyma (ízlés szerint), 1 csomag aszalt szilva, 3-4 közepes méretű alma, só, bors, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál citromlé

Elkészítése:

A tejfölt egy tálba öntjük és sóval, borssal, egy evőkanál mustárral és egy evőkanál citromlével ízesítjük.

A kínai kelt és a póréhagymát felszeljük, és a tálba öntjük.

Az almákat meghámozzuk, kockákra



vágjuk és hozzáadjuk az előzőekhez.

Az aszalt szilvát két-három részre vágjuk, és szintén hozzáöntjük.

A hozzávalókat alaposan összekeverjük.

SÜLT TÖK

A süttötököt (hosszúcs vagy kerek) félbe vágjuk, kimagozzuk, majd cikkelyekre vágjuk.

Kb. 180 fokos (gáz 3,5-es) sütőbe tesszük, majd min. 40-45 percig sütjük. Az illatán érezni, ha már kész, de aki nem biztos benne, tűpróbát alkalmazhat.

BÖGRÉS SZŐLŐLEPÉNY

(forrás: <http://www.mindmegette.hu/bogres-szololepeny.recept>)

Hozzávalók 12 szelethez:

1 kg vegyes szőlő, 1 csomag vaníliás cukor, 4 tojás, 1 bögre cukor (1 bögre = kb. 2 dl),

1 bögre tejszín, 1 bögre darált dió, 1 bögre liszt, 1 bögre tej, 1 teáskanál vaj a formához,

2 evőkanál porcukor

Egyéb: kb. 24 cm átmérőjű sütőforma

Elkészítés:

A szőlőt megmossuk, leszárítjuk és összekeverjük a vaníliás cukorral.

A tojásokat keverőtálba ütjük, hozzáadjuk a cukrot, és habosra keverjük, majd tovább habosítjuk a tejszínnel. Apránként, kevergetés közben hozzáadjuk a lisztet, a darált diót és a tejet. A tésztát kb. 20 percre hűtőbe, tesszük.

A süttöt 180 C-fokra (gázsütő 3. fokozat) előmelegítjük. Kivajazzuk a sütőformát, beleöntjük a tésztát, és elosztjuk rajta a szőlőszemeket. A sütőben kb. 35 percig sütjük. Melegen megszórjuk porcukorral. Amikor langyosra hűlt, szeleteljük és kínáljuk.

Fotót készítette: Dobos Dalma

KANALAS ALMÁS-DIÓS/MEGGYES-MÁKOS LEPÉNY

Hozzávalók:

18 kanál liszt, 9 kanál cukor, 1 sütőpor, 1 nagyobb tojás, 1 púpozott kanál zsír, 2 kanál tejföl, citromhéj, vaníliás cukor, annyi tej, hogy nyújtható legyen

Töltelékek: Almás-diós (reszelt alma megdinsztelve, cukorral, fahéjjal ízesítve és darált dióval összekeverve.)

Meggyes-mákos (bontott meggyet darált mákkal és porcukorral összekeverve)

Elkészítés:

Az alapanyagokat összegyúrjuk.

A tésztát két részre szedjük, zsírozott, lisztezett tepsibe nyújtjuk az egyik felét. Ráarakjuk a töltéket, majd rányújtjuk a másik lapot.

Megkenjük a felvert tojással.

Előmelegített sütőben, közepes hőfokon 25-30 percig sütjük.

Kihűlés után kockákra vágjuk, porcukorral meghintjük.

GESZTENYEGOLYÓK

(forrás: <http://mindmegette.hu/gesztenyegolyo-ii.recept>)

Hozzávalók:

Golyókhöz: 50 dkg gesztenyemassza (2 csomag), 50 dkg darált háztartási keksz, 10 dkg porcukor, rum/rumaroma ízlés szerint, 25 dkg Rama

Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk, és diónyi nagyságú golyókat formálunk belőle. Fél órára a hűtőbe tesszük. Csokimázba lehet mártogatni.

Jó étvágyat kívánunk!

Dobos Dalma

35

IX. évf. 1. szám



Gasztr(o)eality,

avagy néhány érdekesség az ősz ajándékairól

A GasztrOvatban számos őszi finomságról olvashattatok, most pedig az alapanyagok jótékony hatásáról tudhattok meg többet, valamint további őszi csemegékről is szó lesz.

A SZŐLŐ

A szőlő a szervezet számára közvetlenül is felhasználható cukrot - szőlőcukrot - tartalmaz, ezért kúraszerűen is ajánlható vérszegény, legyengült szervezet számára, székrekedés, aranyér, mindenféle gyulladásos megbetegedés gyógyszereként és női betegségekre is. Maga a gyümölcsbőr és a maghéj is rendkívül gazdag tápanyagforrás, ráadásul a szőlő héjában és magjában antioxidánsok, gyógyító erejű ásványi anyagok találhatók, mint például a kálium és a szelén. A szőlőmag kivonata, a szőlőmag-olaj segít megvédeni az agyat és az idegrendszert a károsodástól, erősíti az érfalakat és megelőzi az érmezsenedést. Vitamin- és ásványianyag-tartalma, vértisztító hatása miatt természetes afrodisziákumként is számon tartják.

Akár mindennapra ajánlható egy pohár frissen préselt szőlőlé vagy egy fürt egészséges, érett szőlő reggel éhgyomorral vagy fél órával az étkezések előtt. Étkezés közben vagy utána azonban nem ajánlatos szőlőt enni, mert magas cukortartalma miatt igen könnyen megerjed; így nem segíti, hanem akadályozza az emésztést.

A CÉKLA

Nem is gondolnánk, de a cékla egyik legfontosabb vitamin- és ásványianyagforrásunk, így különösen fontos a téli és a kora tavaszi időszakban.

Gyógyhatását a benne található számos vitaminnak és ásványi anyagnak köszön-

heti. Mindenekelőtt sok káliumot tartalmaz, ami hozzájárul a test fiziológiai táplálásához, az izmok és az állóképesség növeléséhez, de ezenkívül gazdag még kalciumban, foszforban, vasban, nátriumban, kénben, valamint az antioxidáns tulajdonságú A-, B- és C-vitaminokban. A céklát a népi gyógyászat is kiváló vérképzőnek ismeri, noha vastartalma nem nagyobb, mint más növényeké. A vérre gyakorolt pozitív hatásait annak köszönheti, hogy a szervezet a céklából sokkal jobban tudja hasznosítani a benne található nyomelemeket.

A céklából készült ital segít leküzdeni a náthát és az influenzát. Céklalével ezenkívül tisztítókurát is tarthatunk, rendszeres fogyasztásával közérzetünk javulni fog, savtúltermelésből származó gyomorpanaszaink pedig megszűnnek.

A SÜTŐTÖK

Tápértéke nagyobb, mint a spárgatöké, emellett szénhidrát-tartalma, karotin- és C-vitamin tartalma is felülmúlja a többi tökfajtát.

Gazdag a különböző, A-, B1-, B2-, B3-, B6-, C-, E-vitaminokban, folsavban és pantoténsavban.

Káliumtartalma miatt vérnyomáscsökkentő és vízhajtó hatása is van. Az antioxidánsok és karotinoidok pedig megkötik a szabad gyököket, erősítik az immunrendszert, így hozzájárulnak a keringési betegségek és a daganatok megelőzéséhez. A tökmagolaj kedvező

GASZTRONAUTA - GASZTROPEUTA



életteni hatású, hiszen omega-3-zsír-sav van benne.

A KÍNAI KEL

Leveleinek vastag ere szinte soha nem kesernyés, külön is felhasználható. Káposztaféle, ezért éppen úgy, mint például a fejes káposztát, salátáknak, hidegtálakba, főzeléknek, rántva, rakva, tésztára egyaránt kitűnő. A hideg évszakban is kapható, sőt, ilyenkor friss. Viszonylag magas a C-vitamin tartalma, emellett pedig nagy mennyiségű aminosavat tartalmaz.

Téli diétás étrendek nélkülözhetetlen zöldsége! Emellett fontos megemlíteni, hogy csecsemőknek főzelékként is adható, mert nagyon könnyen emészthető.

AZ ALMA

"Naponta egy alma távol tartja az orvost."

Az almának rendkívüli gyógyító értéke van, hála a gyümölcs húsának, ami gazdag pektinben (az érés során feloldódó rostok anyaga). A nyers, finoman reszelt alma a különböző eredetű hasmenéseknek, a vérhasnak és a paratífusznak gyakorlatban bevált gyógyszere. Nyersen fogyasztva segíti az emésztést, vitamin-, foszfor- és almasav-tartalmánál fogva az agyra jótékonyan hat, a vese és a máj működését is szabályozza.

Az almalé frissen üdítő és kiválasztást fokozó ital, láz, gyulladás, rekedtség, álmatlanság, köszvény és emésztés körüli zavar esetén is ajánlott.

Források:

- 1) http://www.hazipatika.com/topics/zoldseg_gyumolcs/articles/Szolo_ezredeves_csemege?aid=20080111074913
- 2) <http://www.mindmegette.hu/a-cekla-nem-csupan-savanyusag-20845>
- 3) http://www.hazipatika.com/topics/zoldseg_gyumolcs/articles/Sutotok_aranyszinu_csemege?aid=20080111074134
- 4) http://www.femina.hu/fogyokura/kinai_kel
- 5) http://www.hazipatika.com/articles/A_gyogyito_alma?aid=20011206134437
- 6) <http://www.sikeresfogyas.hu/egeszsegkonyha/olajosmagvak.html>

MAGVAK

Napraforgómag, földimogyoró, törökmogyoró, tökmag, mandula, szezám-mag, kesudió

A magokban található illóolajok jelentős része antioxidánsokban gazdag, ezért nagy segítséget jelentenek a szabad gyökök ellen. A különféle olajos magvak számos gyógyhatással bírnak, melyek az egyik legfontosabb táplálék-kiegészítővé teszik őket. Mely területeken számíthatunk az olajos magvakra? Számítalan káros eredménye lehet például a felborult hormonháztartásnak, melynek egyik kiváltója a helytelen táplálkozás. Ennek ellensúlyozásában, optimalizálásában nagy segítség lehet, ha kiemelt figyelmet fordítunk a különféle olajos magvak fogyasztására: segít a testsúlyrendezésben, a szervezet harmóniájának visszaállításában. Az olajos magvak magas kalciumtartalma segíthet megelőzni a csontritkulást is, de cink- és szeléntartalmuk miatt akár a lecsökkent szexuális kedv visszaállítására is alkalmasak. Altáji problémáknál maradvá, az olajos magvak közül kiemelkedik a tökmag, mely különösen fontos lehet a férfiak számára prosztataproblémák esetén.

[Az egyes magvokról bővebben itt olvashatsz:](#)

<http://www.patikamagazin.hu/cikk/index/13356>.

Dobos Dalma



JÁTSSZ ÉS NYERJ!

Az alábbi kvíz során ellenőrizheted, illetve fejlesztheted a fogyatékosággal kapcsolatos ismereteidet. Szeretnél játszani és nyerni? Dobd be megfajtésedet a HÖK Iroda melletti dobozba legkésőbb **2011. november 10 –ig!** A helyes megfajtók között értékes bárczisi ajándékokat sorsolunk ki!

1. Az alábbiak közül melyik paralimpiai sportág?

- A. Labdarúgás
B. Boccia
C. Pingpong
D. Csörgőlabda

2. Az alábbi regényszereplők közül kinek nincs fogyatékosága?

- A. Quasimodo
B. Esmeralda
C. Hook kapitány
D. Pán Péter

3. Melyik elnevezés nem létezik?

- A. speciális olimpia
B. siketlimpia
C. paralimpia
D. paraolimpia

4. Mi volt eredetileg a Braille-írás?

- A. diszgráfiasok írása
B. katonai titkosírás
C. írásfejlesztő játék gyerekeknek
D. szenzomotoros terápia eleme

5. Az alábbi zenekarok közül melyiknek van félkarú dobosa?

- A. Def Leppard
B. Pink Floyd
C. Rolling Stones
D. RHCP

6. Melyik énekesnek amputálták a lábát?

- A. Földes László
B. Szikora Róbert
C. Deák Bill Gyula
D. Vikidál Gyula

7. Melyik operaénekes vak?

- A. Andrea Bocelli
B. Pavarotti
C. Simándy József
D. Sajlapin

8. Kit alakít az Egy nő illata című film főszereplője?

- A. mozgássérült tanárt
B. vak katonatisztet
C. értelmi fogyatékos papot
D. autista zöldségest

9. Mi a címe a jelnyelvet bemutató Kőszegi Gyula által rendezett filmnek?

- A. Csak a számat figyeld!
B. A csend hangjai
C. Ponyvalevél
D. Kézkerिंगő

10. Melyik filozófus elmélkedett a fogyatékoságról?

- A. Kant
B. Lukács György
C. Diderot
D. Rousseau

11. Melyik magyar költő ismerte a daktil ábécét?

- A. Petőfi Sándor
B. József Attila
C. Kosztolányi Dezső
D. Ady Endre

12. Melyik államban volt kötelező a húszas években az értelmi fogyatékosok sterilizálása?

- A. Németország
B. Szovjetunió
C. Svájc
D. Jugoszlávia

13. Melyik festő volt néma?

- A. Leonardo da Vinci
B. Navarette Juan
C. Tiziano
D. Luis de Vargas

14. Mikor van a vakvezető kutyák világnapja?

- A. november 7.
B. december 23.
C. május 2.
D. április 27.

15. Mi volt a neve az első magyar mozgássérült sportegyesületnek (1929)?

- A. Invalidusok SE
B. Nyomorékok SE
C. Halasi Olivér SE
D. Mozcássérültek Sportegyesülete

Krasznár és Társa
Könyvkereskedelmi Bt.

-10%

A jegyzetbolt októberi akciói:

Didaktika	4900Ft helyett 4410Ft
Pszichológia	5980Ft helyett 5380Ft
Fejlodeslélektan	5980Ft helyett 5380Ft
A nyelv enciklopédiája	4800Ft helyett 4320Ft
Pedagógia	3480Ft helyett 3130Ft
Bevezetés a szoc.-ba	4980Ft helyett 4480Ft
Neveléelmélet	4980Ft helyett 4480Ft
Neveléstörténet	4180Ft helyett 3760Ft
Neveléstörténet szgy.	4480Ft helyett 4030Ft
Játsszunk beszédet!	4900Ft helyett 4410Ft

-15%

Hangfejlesztés, beszédtechnika

4200Ft helyett 3570Ft

Nyelv, kommunikáció, cselekvés

3480Ft helyett 3130Ft

www.krasznar.hu

Budapest 1098 Dési Huber utca 7.

Tel./fax: (+36-1) 3-480-480

RÖGHÖZKÖTÉS
+ ÖNKÖLTSÉG!

FIZETETT RABSÁGGÁ
VÁLJON A
FELSŐOKTATÁS?

DEMONSTRÁCIÓ!

2011. OKTÓBER 27. 17:00

Budapest, V. kerület, Szalay utca



hallgatói önkormányzatok országos konferenciája