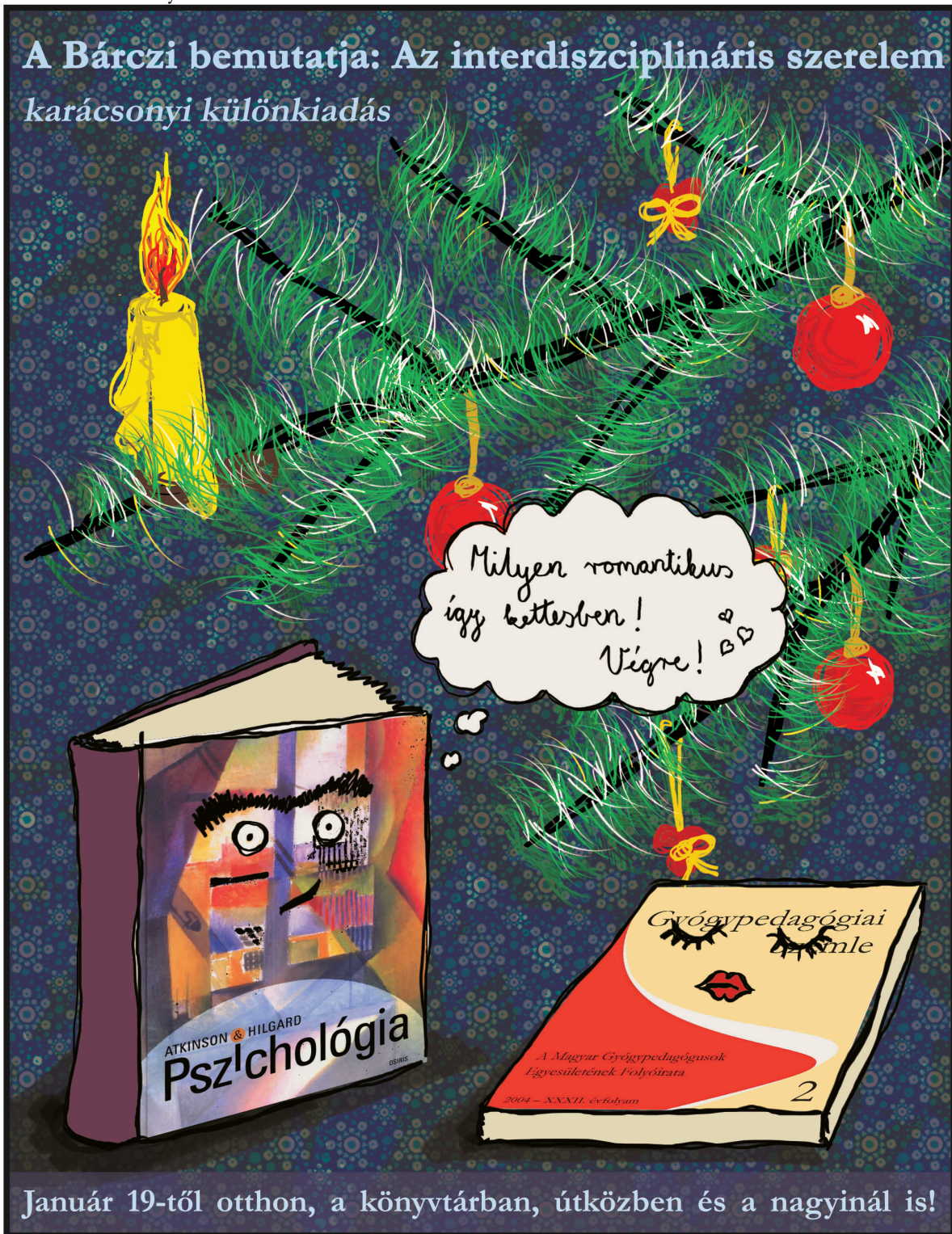




2016. XIII. évfolyam 4. szám

A Bárczi bemutatja: Az interdiszciplináris szerelem karácsonyi különkiadás



Január 19-től otthon, a könyvtárban, útközben és a nagyinál is!

TARTALOM

Köszöntő	3
Kilépés a dobozból.....	4
Gyermejjogok keretben	5
A kábítószer-fogyasztás története.....	8
BEAC	10
Így éld túl a vizsgaidőszakot!	12
Egy fantasztikus találmány, az ULWILA!.....	14
Hindi Zahra a Művészetek Palotájában	16
Kicsi nagy siker.....	17
Gellérthegy álmok	19
Legendás állatok és megfigyelésük.....	22
Könyvajánló.....	23
A tenger dala	26
Az élet kiszámíthatatlan forgatagában.....	27
G. K. Chesterton, A számár.	29
Az adventi naptár története és elkészítése.....	32
Jobb adni mint kapni	33
Recept	36
Fejtörő	38

Főszerkesztő: Pogácsás Nóra

Tördelőszerkesztő: Krammer Dóra

Korrektorok: Csalló Júlia, Orbán Krisztina

Grafikus: Balázs Márta Eszter

Újságírók: Berecz Boglárka, Birinyi Szabina, Buzogány Borbála Lujza, Egyed Barbara, Kelemen Kamilla, Kozák Rebeka Anna, Menyhárt Barbara, Somodi Nikolett, Szabó Tamás, Szepesi Dorottya

Nyomdai kivitelezés: Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.

Felelős kiadó: Sztrecsko Boglárka ELTE BGGyK HÖK Elnök

KEDVES OLVASÓK!

Eszméletlen gyorsan repül az idő. Még csak most kezdődött el a tanév, és máris nyakunkon a rettegett vizsgaidőszak. Könyvek, jegyzetek, ránk váró beadandók halmoznak el, és mi azt se tudjuk, hol kezdjük. No de álljunk meg egy pillanatra! A számonkérés időszaka mellett ott van egy téli szünetnek nevezett dolog. Van, akinek csupán az ünnepeket foglalja magába, és van, akinek akár két hétre is nyúlik. Eddigi tapasztalatom (és sok más forrás) alapján bátran állíthatom: nincs sikeres vizsgaidőszak a megfelelő mennyiségű pihenés nélkül! Ne is próbálja senki ezt megcáfolni. Mindenki lazítson annyit, amennyit csak tud, és tegye félre a kötelességeit arra a pár napra. Próbálja meg teljes erejével megélni a karácsonyt a szerettei körében.

Ehhez kívánok sok sikert és kellemes olvasást az egész szerkesztői csapat nevében!

Pogácsás Nóra

főszerkesztő

foszerkeszto@barczi.hok.elte.hu





KILÉPÉS A DOBOZBÓL

„Hogyan válhatsz egyéniséggé, ha a világ már úgy döntött, típus vagy?” - hangzik Tom Shakespeare kérdése. Nagyon sokszínű és sokrétű témakör világába csöppentünk a választ keresve, avagy fogadjátok szeretettel a Negyedik Magyar Fogytékosságtudományi Konferencia által ébresztett gondolatokat!

Mielőtt belemélyednénk az előbb felvetett kérdésbe, tisztázzuk, hogy egyáltalán milyen esemény keretei között merült fel. Az Első Fogytékosságtudományi Konferenciát 2013-ban rendezték meg, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar Fogytékosságtudományi Doktori Műhely és az MTA TK Szociológiai Intézete szervezésében. A konferenciának akkor (és azóta is) karunk ad helyet. De mit is jelent a fogytékosságtudomány?

A fogytékossággal foglalkozó, annak megértését szorgalmazó, az Amerikai Egyesült Államokban létrejött tudományág a fogytékosságtudomány. Álláspontja szerint a sérült emberek legnagyobb „ellensége” a társadalom hozzáállása. Ugyanis a fogytékosság, mint fogalom az emberi gondolkodás eredménye: bizonyos biológiai tényeket elkezdünk rendellenesnek gondolni – így a szó rengeteg negatív töltetet kapott, mely kőkeményen beépült a köztudatba. A fogytékossággal élőknek nap mint nap szembe kell nézniük ezekkel a sztereotípiákkal. A fogytékosságtudomány célja a modell megváltoztatása a fejekben, valamint új perspektívák nyitása a gondolkozásban. Mi lenne, ha megpróbálnánk a személyt figyelni, a biológiai adottságok helyett? Ha prioritásnak kezelnénk az akadálymentesítést? Kérdezzük meg magunktól: mi az egyáltalán, hogy normális?

Mindenestre e tudományág kutatói szerint a fogytékosság egy kulturális kategória, mely „jellemző tulajdonságokat rendel az egyénekhez, és diszkriminálja őket testi különbözőségeik alapján.”*

A konferencia célja e szemlélet ismertetése és elfogadtatása a pozitív paradigmaváltás érdekében. Ezért is kapta az idei rendezvény a kreatív, „Paradigmák örvényében” címet. A már említett Shakespeare idézetre ismert szakemberek, fiatal kutatók és egyetemi hallgatók egyaránt megosztották válaszaikat, lehetőséget adva a közönségnek azok megvitatására. A rendezvény két napos volt, november 21-én a Vakok Iskolájának Nádor Termében egy hangversennyel kezdődött, majd másnap karunkon folytatódott a tudományos előadásokkal. Bemutatva a fogytékos emberek értékteremtő erejét, főként a vizuális- és testkultúrára valamint a fogytékosságkultúra témakörére fókuszált. Számomra az a konklúzió rajzolódott ki, hogy a fogytékos címkével stigmatizált emberek pontosan úgy tudnak egyéniséggé válni, mint bárki más: megtalálva



és kifejlesztve azokat a tulajdonságokat, amik azzá teszik őket amik. Hogy mit is értek ez alatt?

Történetesen azt, hogy ki kell lépni a dobozunkból. Hiszen mindegyikünk találhatja magát bélyeg alatt: faji, vallási, nemi vagy akár szexuális identitásunk alapján is kaphatunk kategóriákat, az emberi elme határtalanul kreatív, ha „dobozolásról” van szó. Ilyen helyzetbe kerülve (vagy születve) nincs más dolgunk, mint felülkerekedni a kapott kaszton. Ha nagyon közhelyes akarnék lenni, azt mondanám, hogy nem a külsőségek, hanem a belsők határozz meg minket.

Mégis, talán az összes címke közül a „fogytékos” determinálja a legjobban a sorunkat. Az „egészséges” biléta viselőjeként

el sem tudom képzelni, milyen lehet azért küzdeni, hogy embernek tekintsenek. A gondolatmenet ezen pontján ismételtelen eljutok a kérdésig: mi az egyáltalán, hogy normális?

Ilyen és ehhez hasonló gondolatokat ébreszt egy fogytékosságtudományi konferencia...

*Thomas Courser

Kelemen Kamilla

Forrás: <https://www.elte.hu/content/fogyatekossagtudomanyi-konferencia.e.4696>;
facebook.com/events/640317132791726/;
angyalszarnyak.hu; fogytud.blogspot.hu
Kép forrása: i0.wp.com;

GYERMEKJOGOK KERETBEN AZ UNICEF SZÜLETÉSNAPI KIÁLLÍTÁSA OKÁN

November 11. és december 11. között volt megtekinthető az UNICEF „70 éve a gyerekekért” című születésnapi kiállítása, mely a legfontosabb pillanatokat foglalta össze a II. világháborút követő megalakulástól egészen napjainkig.

A szervezet az elmúlt évtizedekben 190 országban, különböző térségekben volt jelen azért, hogy javítsa a gyermekek és a fiatalok helyzetét az egészségügy, táplálkozás, szociális gondoskodás és oktatás területén. Ezen humanitárius tevékenységen kívül az UNICEF a gyermekek jogait is képviseli, és az 1989-ben elfogadott Gyermekjogi egyezmény végrehajtását ellenőrzi. Az egyesület Magyar Bizottsága is azért dolgozik, hogy

Magyarországon is minél több gyermek és felnőtt ismerje meg, tisztelje és védje a gyermekek jogait.

A gyermekeknek ugyanis - mivel még nem tudják magukat ellátni - joguk van ahhoz, hogy a felnőttek különleges védelemben részesítsék őket, és gondoskodjanak róluk. Joguk van például a játékhoz, a tanuláshoz, a véleményükhöz, a tiszta ivóvízhez, az egészségügyi ellátáshoz, sorolhatnám.



Az időszaki kiállítás célja, hogy bemutassa a látogatók számára az elmúlt évek fáradságos és eredményes munkáját, és együtt ünnepelje fennállását az érdeklődő és elismerő közönséggel.

A tárlat negyven képen keresztül mutatta be a tejesztást, a tiszta ivóvíz biztosításának és az oktatásnak a fontosságát, a gyermekhalandóság megállítására való törekvéseket, valamint egyéb célokat és prioritásokat. A szemlélő előtt megelevenedett az 1982-es Gyermekek túlélési és fejlődési forradalmának ünnepsége Dakarban, és az 1979-es New York-i Gálakonzert a Gyermekek Nemzetközi Éve kapcsán.

Mivel a szervezet kifejezett figyelmet szentel a szubszaharai régió és az ázsiai kontinens elmaradott területeinek megsegítésére, a kiállításon láthattunk malawi asszonyokat, bangladesi tanulókat, iskolát Haitin...

A szervezet ikonikus arcait, legfontosabb ügyvezetőit is igyekezett bemutatni a kiállítás, megismerhettük többek között Maurice Pate-et, az UNICEF első ügyvezetőjét, James Grantot és más híres arcokat is, többek között David Beckham, Katy Perry és Shakira munkáján keresztül. Audrey Hepburn, a leghíresebb nagykövet személyesen is kötődött az UNICEF-hez. A tárlat felidézte kinevezésekor mondott beszédét is, amelyben elmondta: „Magam is tanúsíthatom, hogy milyen sokat tett és tesz az UNICEF világszerte a gyermekekért, hiszen én is részesültem élelmiszer- és gyógyszersegélyeikből a II. világháború után.”

Az expozén természetesen a Magyar Bizottság nagykövetei is helyet kaptak:

Halász Judit, Presser Gábor, D. Tóth Kriszta és a sportnagyköveteink: Riszto Éva, Erdei Zsolt és Tóth Tamás.

A kinevezés nem csupán megtiszteltetés számukra, hanem ezzel együtt óriási felelősség is. A nagykövetek feladata, hogy hangjai legyenek azoknak a gyermekeknek, akiket a társadalom nem hall meg. D. Tóth Kriszta szerint a szervezet olyan, mint egy kétkarú óriás: egyik karjával a távoli országokban élő, számunkra elképzelhetetlenül szerencsétlen sorsú gyermekeken segít, a másikkal pedig itthon tevékenykedik azért, hogy minden magyar gyermeknek megmaradjon a teljes és boldog gyermekkor esélye. Ez alapján a nagykövetek szerepe, hogy a maguk eszközeivel ezeket a karokat erősebbé tegyék.

A kiállítás nem utolsósorban bemutatta az UNICEF kiemelt hazai programjait is: az Ébresztő-órát, a Gyermekbarát település programot, a HelpApp-ot, és a Szívünk rajta nevű projektet.

Az expozéról így nyilatkozott Danks Emese, az UNICEF ügyvezető igazgatója a hivatalos portálon:

„Nagyon örülünk, hogy az évforduló segítségével bemutatathatjuk, mennyire fontos munkát végez az UNICEF nem csak itt, Magyarországon, hanem világszerte is. A kiállítás fő célja, hogy a látogatók megismerjék a szervezetet, és felismerjék a jelentőségét is! Reméljük, hogy az archív és izgalmas képanyag érdekes lesz a számunkra, és így együtt ünnepelhetjük a fennállásunk 70. évfordulóját.”

Az ügyvezető igazgató asszony arra a kérdésre, hogy elégedett-e a szervezet az elmúlt

70 évvel, azt válaszolta a Bárcziumnak, hogy bár nagyon sok mindent elértek már, addig nem lehetnek elégedettek, amíg akár egy gyermek is menekülni kényszerül, vagy nem elégülnek ki az alapvető szükségletei. Példaként hozzátette, hogy dacára annak, hogy 20 éve elfogadtuk a Gyermekek jogairól szóló egyezményt, a családon belüli erőszak igen magas arányú Magyarországon. Az UNICEF ezzel is igyekszik felvenni a harcot, sőt a kiállítást megelőző szakmai konferencia is a gyermekbántalmazást tűzte ki fő motívumává.

Az UNICEF 1965-ben Nobel-békedíjat kapott, ezzel tulajdonképpen az egész világ elismerte nemzetközi humanitárius

tevékenységét, melyet a rászoruló gyermekek érdekében tesz, feladata azonban bőven van még.

Ismerkedj meg az UNICEF tevékenységével itt: <http://unicef.hu>, és légy részese te is a humanitárius világnak és értékrendnek! Ha pedig a kiállításon szereplő képekre vagy kíváncsi, nézz körül az Alléban.

Menyhárt Barbara

Forrás: unicef.hu/70-eve-a-gyerekekert-az-unicef-magyar-bizottsag-idoszaki-kiallitasa-az-1946-os-megalakulastol-napjainkig/; unicef.hu/gyermekeknek-az-unicef-nemzetkozi-szervezetrol/

ELTE karácsonyi gyűjtés

Az ELTE Hallgatói Önkormányzatának jóvoltából TEGYÜK SZEBBÉ A RÁSZORULÓ GYERMEKEK KARÁCSONYÁT! 2016 sem telhet el karácsonyi jótevékenység nélkül, hiszen kapni jó, de adni még jobb! Most Te is felajánlhatod, amire neked már nincsen szükséged, de másnak még jól jöhet. Mit, mikor, hol, és kinek gyűjtünk? Nézzük!

Mit? Nem romlandó, tartós élelmiszer, édességet, játékokat, könyveket gyűjtünk.

Mikor? December 2-től december 16-ig.

Hol? A felajánlani kívánt ajándékokat a kari HÖK-irodáknak, valamint a kollégiumok kijelölt pontjainál tudjátok leadni nyitvatartási időben.

Kinek? A Mikulásgyár és a Cseppkő Gyermekotthon segítségével gondoskodunk arról, hogy minden felajánlás megfelelő helyre, rászoruló gyerekekhez kerüljön.

Az alapítványok részletesebb bemutatásáért, a gyűjtés aktuális állásáért, és egyéb hasznos információkért figyeljétek az eseményt, kérdés esetén pedig forduljatok Dávid Szamantához, az ELTE Hallgatói Önkormányzatának esélyegyenlőségi referenséhez: eselyegyenloseg@ehok.elte.hu



A KÁBÍTÓSZER-FOGYASZTÁS TÖRTÉNETE

A drog szót a magyar köznyelv leggyakrabban a bódító hatású szerekre alkalmazza, amelyek függőséget okoznak és legtöbbször illegálisak is. Az angol drug kifejezés viszont nem csak az effajta kábítószeres jelentéstartományát fedi le, hanem a gyógyhatású készítményekre is utal. A szó eredete egyértelműen mutatja, hogy hajdanán a növényi vagy állati eredetű szerek gyógyító hatásukkal kerültek be az akkori emberek életébe, így a miénkbe is.

A kábító hatású szerek alkalmazása már a legkorábbi feljegyzések szerint is jelen volt az ember életében. Ha csak azt tekintjük, például már a sámánok vallási rituáléihoz is szükséges volt, hogy transzba essenek, ezt pedig mivel mással érték volna el, mint a kábító hatású növények kivonataival. Ilyen volt a dohány, a légyölő galóca vagy a látnokzsálya, amelynek elnevezése is magában hordozza funkcióját. A mezopotámiaiak már használták a mák gubóját is, és az előállított szereket fájdalomcsillapításra alkalmazták.

Bizonyos anyagokat, mint például az ópiumot, a nagy felfedezések hozták be Ázsiából Európa területére, és a széleskörű tengeri kereskedelemmel megakadályozhatatlanul tovaterjedt a világ többi tájára is. Az éretlen máknövény fejét bevágták, majd szárítás után a beszárado tejnedvet fogyasztották el. Az anyag hatását az is mutatja, hogy Kína képes volt háborúzni miatta Angliával. A brit politika tilalmi eszközökkel próbálta csökkenteni az ópium fogyasztását gyarmatain a 18. században, ugyanis tartós fogyasztása negatív hatásokat okozott a pszichére és a



fizikumra egyaránt, de teljes tilalmát csak a 20. századi törvények hozták el.

A meszkalin nevű anyagot számos kaktusféle tartalmazza. Az aztékok már 5000 éve is alkalmazták, és istenként tisztelték. A tudat működést kevésbé befolyásolja, viszont élénk vizuális élményeket produkál. Éppen ezért egy varázslatos világ megidézésére, megteremtésére alkalmazták.

A kokalevél a dél-amerikai Andok csúcsain terem, és egyesek szerint az inka birodalom lenyűgöző épületei és úthálózatai sem jöhettek volna létre nélküle. Az ezüsbányászok munkáját is jelentősen segítette a nemesfém-kitermelésében. Ennek oka, hogy az Andok magashegyi levegőjén igencsak gyakori állapot a magashegyi betegség, amely a tengerszint felett 3000 méternél kezdődik. A hosszú távú magasban tartózkodás légszomjat, majd fejfájást, agyi ödémát, de akár halált

is okozhat. Ekkor jött jól a kokalevél stimuláns hatása. A növény rágása elűzte a fáradtságot, az éhséget, ráadásul nem okoz függőséget. A bódultságot okozó kepletek tartalma elenyésző benne, így lehetővé tette a bányászok és az ott élők számára megfelelő munkavégzést. A mellé fogyasztott quinoa mag elégetéséből származó hamu, az ilucta okozhat bódultságot a használónak. A közismert kokain kábítószer pedig a kokalevélből laboratóriumi körülmények között kinyert tiszta kokain. Ez okozhat tartós kábultságot és függőséget, használata természetesen illegális.

A kender az amerikai gazdaság egyik legpraktikusabb növénye. Lágú rostú, mégis erős, szívós anyag, kártevői nincsenek, így a növénynek vegyszerezésre sincs szüksége. Levelét és virágait megszáritva kapjuk meg a köznapin néven füvet, marihuánát, vagy cannabisot. Száritott gyantája pedig az úgynevezett hasist adja. A cannabis használatáról már Hérodotosz feljegyzéseiben is találunk nyomot. A szkíták a növény magját forró kövekre rakták, így zárt térben gőzfürdőt hoztak létre, ahol - mondanom sem kell - nagy volt a nevetés és az öröm. Az európaiak a keresztes háborúkkal ismerték meg a hatását. Az 19. századi előkelő népek a szalonokban fogyasztották lekvárba vagy szirupba keverve, de a füstjét is előszeretettel szívták.

A manapság leggyakrabban használt bódító hatású szer az etanol vagyis etilalkohol. Az előzőekkel ellentétben felnőttek számára elérhető és legális kábítószer, amely a fejlett kultúrákban a mindennapi

élet részévé vált. A gyümölcsök és gabonafélék erjedése hozza létre az alkoholt, amelyet folyadék, ital formájában fogyasztunk el. Az eredete már 7000 évre is visszanyúl az emberiség történetében, és a világ minden tájáról kerültek elő feljegyzések a használatáról. Ennek oka, hogy előállítása nem kötődik egy olyan specifikus növényhez, mint például az előbb említett kokacserje vagy kender, hiszen a Föld minden részét beterítik a táplálékot jelentő gyümölcsök és gabonafélék. Az alkohol mindig jelen volt az ember életében, és korlátlanul rendelkezésre állt számára. A 19. században, amikor Angliában a gin fogyasztása elérte a 70 millió litert, el kellett indulniuk bizonyos mértékletességi mozgalmaknak, hogy az egyre növekvő iparágat és az elhatalmasodó függőségi problémákat megfékezzék. A teljes tilalom nem volt célra vezető, de az azóta létrehozott korlátozó szabályok igyekeznek mértékletes keretek közé szorítani fogyasztását.

Tehát a kábítószeres fogyasztása mindig is jelen volt a mindennapi életben és jelen is lesz. A drogfogyasztás nagy hatással van az egészségre és a társadalomra, ugyanis egyre több a droggal való visszaélés. A korlátozás és a törvény csak egy dolog, nekünk, embereknek kell mérlegelnünk, hogy valójában mitől érezzük jól magunkat a bőrünkben.

Krammer Dóra

Forrás: <http://hu.drugfreeworld.org/>; mixonline.hu

Kép forrása: <http://imgfave.com/view/5562813>



TÖBB MINT ÖTVEN NEMZET EGYETEMI HALLGATÓJA SPORTOLT EGYÜTT A UNI- VERSITY SPORTS FESTIVAL BUDAPESTEN!

Let's move together – november 27-én ezzel a mottóval került első alkalommal megrendezésre a University Sports Festival Budapest az Eötvös Loránd Tudományegyetem, az Erasmus Student Network ELTE, valamint a Budapesti Egyetemi Atlétikai Club rendezésében. 14 budapesti felsőoktatási intézmény több mint 200 külföldi hallgatója mozdult együtt az ELTE sporttelepén a sportfesztivál keretében.

Simon Gábor, a házigazda BEAC ügyvezető igazgatója kiemelte, hogy az ELTE és a BEAC számára egyaránt fontos, hogy olyan programokat szervezzen, mellyel a külföldi hallgatókat is meg tudja szólítani. Az ELTE egyik kiemelt stratégiai fejlesztési iránya a nemzetköziesítés, amely cél elérését is szolgálja ez a rendezvény is. A budapesti felsőoktatási intézmények részvételével megvalósult rendezvény nagy sikerére tekintettel a szervezők szeretnék a USF Budapestet rendszeres rendezvénysorozattá tenni.

Az esemény legfőbb célja volt, hogy a sporton keresztül olyan közösségi élményt nyújtson a fővárosban tanuló külföldi egyetemisták számára, mely összeköti a különböző intézményekbe járó fiatalokat a világ minden tájáról. Az eseményen több mint 50 nemzet képviseltette magát, a külföldi hallgatók betekintést nyerhettek a budapesti egyetemi sportéletbe, kötetlen formában, jó hangulatban próbálhatták ki a legnépszerűbb, legújabb sportágakat. Nem mellékes célja a rendezvénynek

továbbá az, hogy Magyarország és Budapest az eddigénél is vonzóbb célpontja legyen a külföldi hallgatók számára. A Budapesti Fesztivál- és Turisztikai Központ és a Magyar Turisztikai Ügynökség jóvoltából a résztvevők értékes, Budapestet népszerűsítő ajándécsomagokat kaptak.

Az USF Budapesten a csapatsportágak mellett több egyéni sportágat is ki lehetett próbálni, többek között számos aerobikédzést és küzdősportot, polefitnessst, funkcionális köredzést vagy a stability workoutot. Az esemény végén egy intézmények közötti verseny is meghirdetésre került, melynek végén a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem csapata kerülhetett fel a dobogó tetejére és nyerte el az első University Sports Festival Budapest bajnoki címét! A belépőjegyekből származó bevételt a rendezők a Budapesti Állatkert Alapítvány számára ajánlották fel, illetve a győztes csapat az Állatkert egyik zsiráfját is örökbe fogadhatja.

Végeredmény:

1. Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem - 1620 pont
2. Metropolitan Egyetem - 1540 pont
3. Eötvös Loránd Tudományegyetem - 1409 pont
4. Budapesti Corvinus Egyetem - 1377 pont
5. Kodolányi János Főiskola - 1350 pont
6. Andrásy Gyula Budapesti Német Nyelvű Egyetem - 1072 pont
7. Közép-európai Egyetem - 601 pont
8. Testnevelési Egyetem - 253 pont
9. Állatorvostudományi Egyetem - 210 pont
10. Semmelweis Egyetem - 98 pont





ÍGY ÉLD TÚL A VIZSGAIDŐSZAKOT!

Itt a vizsgaidőszak, mindenki egyik tárgytól a másikig kapkodja a fejét. Majdnem mindennap van egy vizsga, vagy akár éjszakák telnek tanulással. Ilyenkor a legmagasabb az egyetemisták frusztrációs szintje, és ezen szeretnék egy kicsit segíteni. Íme néhány jó tanács, technika és finomság, ami oldja kicsit a feszültséget és segít abban, hogy ne lássa senki kilátástalannak és túlságosan fárasztónak az elkövetkezendő másfél hónapot.

Egy jó nap kezdete

Tudatában vagy annak, hány nap van még a következő vizsgáig, vagyis hogy mennyi idő van egy tárgyra felkészülni. Ha reggel fölkel, ne az legyen az első, hogy máris azon idegeskedsz, mi mindent kell még megtanulnod. Ha kávéval vagy energiatallal kezded a napod, akkor egy kis időre szokj le róluk. Inkább igyál egy bögre nyugtató teát. Ajánlani tudom a kamilla, a menta, a fekete, vagy a zöld teát. Kellően ellazulsz tőlük, de elegendő energiát biztosítanak ahhoz, hogy energikusabban és jobb érzéssel kezd a napot. Emellett érdemes pár nyújtó-, és tornagyakorlatot végezni, hogy beinduljon a vérkeringés, ami nem csak a testet, hanem az agy működését is serkenti.

Rendszerezés és áttekintés

Ezután szedd össze az összes jegyzetet, diasort és anyagot, amiből az adott tárgyra tanulni szeretnél. Érdemes egy listát tartani arról, hogy a tanár miket emelt ki, vagyis mikre kérdezhet rá a vizsgán. Ilyenkor igen hasznos azt is tudatosítani, hogy milyen típusú lesz a



vizsga: írásbeli vagy szóbeli, kidolgozós vagy feleletválasztós. Ez merőben sokat mond arról, hogy az anyagot mennyire kell bevéssz, és melyek a főbb részei, fejezetei a tanulnivalónak. Az is sokat segíthet, ha apró célokat tűzöl ki magad elé. Például, hogy aznap mennyi fejezetet szeretnél megtanulni, ezáltal kapsz egy kis motivációt. Ráadásul, ha valóban sikerül az előre megadott mennyiséget teljesíteni, akkor a sikerélménynek hála, a többi nap könnyebb lesz.

Memorizálás, rögzítés

Ez már kissé nehezebb, ugyanis egyéneként eltér az, hogy ki hogyan vagy milyen eszköz segítségével tanul könnyebben. Függ attól, hogy vizuális, auditív, mozgásos vagy mechanikus stílusú vagy-e. Egyszerű, online kitölthető tesztekkel is kiderítheted, melyikhez tartozol. Ha vizuális vagy, akkor érdemes

BOLDOG VIZSGAIDŐSZAKOT!



ÉS NE FELEDJÉTEK, SOSE HAGYJON EL BENNETEKET A REMÉNY.

pókháló ábrákat készíteni, vagy apró jelekkel, rajzokkal érzékelteni az anyagot, illetve a szövegkiemelő és a színes ceruza használata se árthat, sőt. Ha auditív, akkor mondd fel magadnak hangosan, vagy kérj meg valakit, hogy olvassa fel, és magyarázza el. Akár a viccelődés is belefér, mert így van mihez kötni a fontos fogalmakat. Ha mozgásos, akkor miközben memorizálsz, járkálj föl-alá vagy végezz különböző mozdulatokat, amivel magadnak szemléltetted a tanulnivalót. Mechanikus típusúként csak akkor tudod jól megtanulni, ha gyakorlati rész is tartozik hozzá, de megteheted, hogy az interneten olyan videókat nézel, amik a gyakorlatban mutatják a

Nyugtató ital

Ez a tejes finomság nem csak megnyugtató, segít ellazítani is.

Hozzávalók: 2 dl tej; fahéj; gyömbérpor; 2 teáskanál méz

Elkészítés: A hideg tejbe belekeverjük a fahéjat és a gyömbérport ízlés szerint, majd felforraljuk. Utána beletesszük a mézet és alaposan összekeverjük.)

tárgyat. Mindennél fontosabb, hogy a stíluson felül meg kell találnod azokat az apró módszereket, amik segítenek a rögzítésben. Figyelj arra, hogy óránként tarts 10 perc szünetet.

Önellenőrzés, ismétlés

Ismétlés a tudás anyja. Mielőtt lefekszel aludni, próbáld meg az aznap megtanultakat visszamondani. Elég, ha kulcsszavakban, de akár teljesen végig is mehatsz rajta. Ha másnap újra neki-látsz a tanulnivalónak, előbb próbáld meg újra kívülről elmondani azt az anyagot, amit előző este megtanultál. Mindennap próbáld meg elmondani az összes addigi anyagot.

Vizsgázás

Aznap már ne tanulj, amikor a vizsgád van, mert akkor már nem fog az agyad. Csak néhány kulcs fogalmat böngéssz át, hogy a fejedbe össze tud kapcsolni a megtanultakkal. Előző este korán fekj le, legkésőbb 10 órakor, mert csak így fogod megfelelően kipihenni magad és akkor jobban fog működni a memorizált anyag felidézése. A vizsgán lehetőleg legyen nálad víz, papírzsebkendő, csokoládé és szőlőcukor, hogy nehegy rosszul legyél, illetve a csoki elősegíti a koncentrációs képességedet.

A vizsgákhoz kitartást és sok sikert kívánok!

Birinyi Szabina



EGY FANTASZTIKUS TALÁLmány, az ULWILA?

Sokszor előkerült már a zenés órákon az ULWILA és az ahhoz hozzátartozó módszer. Viszont ha még nem találkoztál vele, akkor itt egy kis ízelítő!

Az ULWILÁT Magyarországon 1995-ben kezdték el először használni. Mindez egy nagy újítás volt, mivel egy újabb kapu nyílt meg az értelmi fogyatékos tanulók zenepedagógiai oktatásában. Ezt a módszert ugyanis kifejezetten az értelmi fogyatékos gyerekek/felnőttek fejlesztésére dolgozta ki Heinrich Ullrich.

Már évek óta foglalkoznak magyar pedagógusok és gyógypedagógusok is az ULWILÁVAL, mivel gyerekekre és felnőttekre is jó hatással van ez a színes kotta. Nem igényel komplex gondolkodásmódot, de még azt sem kell tudnunk hozzá, hogy hívják az egyes színeket, csupán fel kell ismernünk őket.

Már Kodály Zoltán is megfogalmazta, hogy „legyen a zene mindenkié”, az ULWILA pedig lehetővé teszi, hogy ez tényleg így legyen, és a zene eljusson olyan emberekhez, gyerekekhez is, akiket kicsit más szemszögből kell

megközelítenünk. De ki is alkotta meg ezt a fantasztikus módszert?

Heinrich Ullrich, német zenetanár és gyógypedagógus, aki Frankenthalban vezetett egy olyan gyógypedagógiai iskolát, ahol a művészetek kiemelt szerepet kaptak. Reggel már énekkel kezdtek a gyerekek, és napközben is volt tánc, valamint még több énekóra. Sok olyan nézet létezett a módszer megalkotása előtt, melyek szerint az értelmi fogyatékos gyerekek nem tudnak dallamokat megjegyezni és ezeket dallamhangszeren lejátszani. Ezzel az eszmével akart szakítani Ullrich, és korábbi tanárával, Wilberttel kidolgozták az ULWILA módszert. Innen ered az elnevezés is: Ul-Wi-La. A könnyebb értelmezés miatt a hangok nem vonalrendszerben íródnak, hanem különböző színeket jelölnek, és a hangok mélyülése párhuzamos a színekével. A hangok kottában jelölt színeit az alábbi táblázatban láthatjátok :

A hang „abc-s” elnevezése	A hangot jelölő szín
C	Fekete
D	Barna
E	Kék
F	Zöld
G	Piros
A	Narancssárga
H	Citromsárga

A módszer lehetővé teszi az oktáv-váltást is, és a módosított hangok felölését is, mindezt vizuális formában. A hangjegyek belsejében vagy egy fekete, vagy egy fehér pont található. Fehér akkor, ha magasabb oktáv hangjait kell játszani, és fekete, ha alacsonyabbakat.

Magyarországra Vető Anna, a Bárczi egykori tanulója adaptálta. Onnantól kezdve használták kisgyermekek, óvodások fejlesztésére. Mára pedig Magyarországon több civil szervezet is alkalmazza a színes kotta zenepedagógiai módszert. Például a Down Alapítvány, a Magyar Williams Szindróma Társaság és a Parafónia Egyesület. Utóbbi egy ULWILA módszerrel zenélő együttes. Saját mottójukban Jean Vanier pszichológus szavai köszönnek vissza: „Megosztott, gyakran kemény világunkban a sérült ember rávezet minket a bizalom, az egyszerűség, a szeretet és az egység útjára „

Az együttes 10 éve kezdte meg munkáját, majd egyre nagyobb hírnévre tettek szert. 13 tag, 13 különböző

hangszer, de egy módszer. Nagyon fontos megemlíteni, hogy az ULWILA-t csak speciális hangszereken lehet alkalmazni. A Parafónia zenekar mindig nagyon színes hangszerskálával mutatkozik be a nagyérdeműnek. Játsszanak xilofonon, akkordlanton, furulyán, basszusxilofonon, akkordciterán, és ez még mindig csak egy töredéke az összesnek. Hihetetlen nagy szeretettel és lelkesedéssel lépnek fel templomokban, a Zeneakadémián, a Müpában, de már nem csak magyarországi fellépéseik vannak. Nevükben a para, vagyis kicsit más és a fónia mint együtthangzás jelenik meg, amit egy szavazás alkalmával választottak ki.

Ha teheted, kedves olvasó, látogass el egy koncertjükre, mivel hihetetlen nagy élmény testközelből megtapasztalni a zene, a szeretet és a teljes elfogadás erejét! :)

Buzogány Bori

Forrás: tankonyvtar.hu; parafonia.hu; parlando.hu



HINDI ZAHRA A MŰVÉSZETEK PALOTÁJÁBAN

Szereted a megszokottól eltérő, semmiképp sem az épp aktuális populáris körből származó zenét? Szereted a kulturális változatosságot és értékeket a zenében? Szereted a sokszínű dallam- és hangzásvilágot? Akkor épp itt az ideje, hogy megismerkedj Hindi Zahra szellemiségével, ha ez még esetleg nem következett volna be.

Az eseménynek ugyan már vége, így aki november 10-én nem tartózkodott a MÜPA falai között, az valószínűleg egyhamar nem hallhatja őt élőben. Nem kell azonban elcsüggedni, mert garantálom, hogy a youtube-on hallgatva is fantasztikus élményt nyújthat a számaival, ha valaki az elkövetkezendő vizsgaidőszakban egy kis relaxra vágyik két megmérettetés között.

Édesanyja berber, édesapja pedig francia származású, így nem véletlen, hogy különleges hangulatú, vegyes stílusú dalaiban mindkét vonulat felfedezhető. Hindi Zahra tanulmányait félbehagyva, 15 évesen költözött édesapjához Franciaországba, ahol a Louvre-ban dolgozott, s eközben már számtalan dalt megírt. Zenei munkásságában éppúgy találhatunk jazz, blues vagy pop stílusú dalokat, mint ahogyan megközelíthető a marokkói gnawa, a desert blues vagy a flamenco felől is. A népszerűségi listák élére akkor jutott, mikor milliókat megérintett Beautiful tango és Stand up című dalaival. Számos díjjal, köztük Victoires de la musique-díjjal, a Grammy francia



megfelelőjével is büszkélkedhet, melyet első albumával nyert 2010-ben. 2015-ös Homeland című új albumában pedig a gyökereihez nyúl vissza, kellő titokzatossággal és érzékiséggel, földrajzi határokon átívelve.

A MÜPA által szervezett koncertje falakat rengető volt, maximálisan kiszakított a szürke hétköznapiokból. Nem melleleg hozzátenném, hogy a diákok a Bartók Béla Nemzeti Hangversenyteremben és a Fesztivál Színházban rendezett valamennyi programra a kezdés előtt egy órával 500 forintért vásárolhatnak belépőt az állóhelyekre, én is így jutottam be.

Egyed Barbara

Forrás: mupa.hu/program/
hindi-zahra-2016-11-10_20-00-fesztivalszinhaz

KICSINAGY SIKER

TUNYOGI IMRE #NÉHA VERSKÖTETÉNEK BEMUTATÓJA

November 25-én a Nem Adom Fel Kávézóban az irodalom- és verskedvelők megatalálták a számukra legmegfelelőbb péntek esti kikapcsolódást. Tunyogi Imre éppen aznap megjelent első verseskötetéből szemezgetett a közönségnek, a megfelelő hangulatot pedig Báder Richárd pengette a versek alá. A felolvasás előtt még a nagysikerű BB Acoustic (Bálint Sándor és Báder Richárd) is fellépett. Elhangzott többek között Horváth Kristóf (Színész Bob) és Imi közös produkciója is, amivel két éve megnyerték a team-slam bajnokságot.



Imi oxigénhiánnyal született. Az elmondások alapján a megoldások embere, igazi „nem adom fel-ember”, nem riad vissza a kemény munkától. Kitartó, és elkötelezett, s mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a most megjelent kötete.

Két aláírás és gratuláció között a szerző szívesen válaszolt a kérdéseimre. Kíváncsi vagy, hogy miért pont #néha? Olvass tovább!

MB: Hogyan indult az írással a kapcsolatod?

TI: Nógrád megyében jártam szakközépiskolába. Már akkor éreztem, hogy van bennem valami, ami megosztható, úgyhogy Micimackókról kezdtem meséket írni, próbáltam őket dugdosni, hogy a tanáram ne vegyék észre, fű alatt viszont terjesztettem őket. Az osztálytársaimnak tetszett, mindenki nevetett. Aztán elkezdtem verselni, de nem nagy sikerrel, úgyhogy igazából egy-két éve kezdtem el komolyan írni.

MB: A slammal hogyan kerültél kapcsolatba?

TI: A Kézenfogva Alapítványnál volt egy kollégám, aki megmutatta ezt a műfajt. Ledöbbsentem, elkezdtem érdeklődni iránta, ez volt 2013. december végén. 2014. január 31-én már felléptem. Akkor izgultam, de állítólag jól sikerült.

MB: Szóval akkor a slam és Tunyogi Imre egy nagy egymásra találás?

TI: Folyamatosan ki akartam törni, és igen, ez az a műfaj, amiben a legjobban tudom közölni magamat. Sokáig lehetett érezni, hogy egy állandó keresés van az életemben, most úgy érzem, révbe értem. Amíg nem találkoztam a slammal, csak keresgéltem, a fióknak írtam, most viszont havonta vagy



kéthavonta fellépek. Mindig új szöveget vár a közönség, vannak versenyek, igyekszek teljeseíteni.

MB: Én színpadon ismertelek meg téged, viszont összezavarodtam. Akkor te most költő vagy slammer?

TI: Az az igazság, hogy egyik sem vagyok, bár kb 3 éve slammelek, úgy tartják slammer vagyok, de nekem ez tulajdonképpen feltöltődés és kapcsolódás. Költő pedig egyáltalán nem vagyok, ezek csak szösszenetek.

MB: Mesélg a kötetről: a versek milyen hangulatúak, milyen stílusban íródtak?

TI: Az eddigi legfontosabb költeményeim vannak benne. Mint átlagember, én is utazom metróra, buszon, elkap egy gondolat, körbeírom és megvan az egyik forma. Volt olyan, hogy az Örstől a Délig megírtam egy verset. A kötetben vannak szerelmes versek, vannak magukkal húzó sorok. Nem volt olyan, hogy eldöntöttem volna miről írok, minden vers a pillanatról szól.



MB: Régóta dolgozol ezen a köteten?

TI: Az az igazság, hogy amikor lefoglaltam ezt a dátumot csak két vers volt meg. Tulajdonképpen a nyáron dolgoztam a kötetben.

MB: Muszáj megkérdezni: miért éppen #néha?

TI: Tulajdonképpen semmit nem jelöl. A címnek igazából nincsen jelentősége. Az emberek néha sírnak, néha örülnek, néha el kell menni dolgozni, néha nem jön a busz, néha elhagy a szerelmünk. A hashtag meg eléggé felkapott dolog, ez egy spontán ötlet volt.

MB: Nem tudom illik-e ilyet kérdezni, de melyik a kedvenc versed a kötetben?

TI: A Bolyongás. Akkor íródott, amikor kiderült, hogy kórházba kerülök, egy valós vers: gyengének éreztem magam, igaz sorok vannak benne, őszinte.

MB: Mikor várható a következő? Van már terv?

TI: Az a szomorú hírem, hogy van terv, az évszámot, a címet nem tudom, de biztosan lesz, ahogy az idő alakul. Nem is akarok konkrétumot mondani.

MB: Azt gondolom, igazán jól áll neked ez a műfaj, bármilyen címke alatt is műveled. Mit tudsz mondani bátorításként azoknak, akik még keresik magukat, vagy azt a módot, ahogy ki tudják fejezni azt, hogy kik is valójában?

TI: Én csak azt mondom, hogy csináld, amit szeretnél, én nem vagyok és nem is akarok példakép lenni.

Simon Márton ajánlása alapján, Imi:
„Verseinek legnagyobb erénye az üdítő póztalanság.
A természetesség. A szenttelen megszólalás, ami

újra és újra lefegyverző erővel hat, az apró megfigyelések és váratlan irányba kanyarodó, noha ismerős történetek keserédes utóíze. A tisztázás vágya, a kimondás és a megtartás. „Az út göröngyös, mégis jó” -írja. Számomra az ilyen mondatok Tunyogi Imre verseinek a legnagyobb erényei. Ezért kell időről időre levenni őket a polcra és újraolvasni. Hogy történjen valami lefegyverző, keserédes és valódi. Legálább #néha.”

Imi egy különleges csokitorta-kötetet is kapott ajándékba. Az este ugyanis nem csak a verseiről, hanem arról is szólt, hogy 30 éves lett. Ezúton is boldog születésnapot kívánunk neki, az interjúért pedig ismételt köszönet!

Menyhárt Barbara

Fotók: Mednyánszky Anna

GELLÉRTHEGYI ÁLMOK

Karinthy Ferenc színdarabja nyomán november 5-én debütált a Thália színházban a Gellérthegyi álmok című előadás. Különleges technikával megalkotott látványvilág, csodálatos táncmozdulatok, hangulatos zene, mély tartalom, de ugyanakkor játékos jelenetek jellemzik a Schell Judit, színésznő és Finta Gábor, táncművész elképzelése által létrejött produkciót.

Sokáig keresgéltem, hogy mit is nézhetnék meg színházban a most futó előadások közül. Szerencsére Budapesten óriási a választék, hiszen a fővárosban van a legtöbb művészeti intézmény, tehát ha kulturálódni szeretnénk, biztosan nem szenvedünk



hiányt. Itt a bőség zavara a probléma, ha ezt mondhatjuk így. A színházakkal



és a színművészettel egészen idáig, és azt hiszem még most is elég szoros a kapcsolatom, hiszen sokáig színésznék készültem. Bár végül pályát módosítottam, az érdeklődés megmaradt, ezért igyekszem képből maradni az aktualitásokat illetően. A kritikákat elolvasva ez a darab egyedinek ígérkezett, ebből kifolyólag én nem csalódtam, remélem a kedves olvasóink sem fognak, amennyiben úgy döntenek, hogy megnézik.

Számos jellegzetessége van a performansznak, többek között az, hogy a jelenetek nagy része megkoreografált táncsal van előadva. A mozgásszínházi betétek jó helyeken vannak beillesztve és igazán szemet gyönyörködtetően kivitelezettek. Élvezetes, ahogy váltakoznak a prózai részekkel. Az előadásnak nincs kifejezett rendezője, a szereplők maguk alkották. Schell Juditnak régi terve volt eljátszani egyszer a Gellérthegyi álmok fiatal zsidó lányát. Sokáig nem volt hozzá bátorsága, azonban az utóbbi időben úgy érezte, szívesen belefogna, és ebben partnerre talált Finta Gábor személyében. A díszlet rendhagyó, a tárgyi kellékek használata minimalizált. A háttér is különleges, egy úgynevezett mapping vagy paint up módszerrel megalkotott animáció szolgáltatja.

Egy szökött katona és egy bujkáló zsidó hölgy találkozását, kialakuló kapcsolatát, álmait, vágyait ismerhetjük meg ebben a II. világháború alatt zajló történetben, amikor sok ember



megszűnt embernek lenni, és a tervek gyakran hiábavalónak tűntek, hiszen nem lehetett tudni, hogy kinek hogyan alakul az élete ezután a szörnyű korszak után.

A szereplők igazi neve nem derül ki, hiszen még egymásnak sem árulják el, a gyanakvás és félelem miatt. A nő képzelete szerint lehetne Kati, Zsuzsi vagy Anni, míg a férfi előbb Sándornak és Olivérnek, majd később Aladárnak vallja magát. Mindketten menekülnek, a várost ostromolják és ők egy gellérthegyi villában találnak búvóhelyre, ahol, ahogy a háttér megfigyeljük, az évszakok váltakozása szerint körülbelül egy évet töltenek együtt. Ennek az egy évnek a cselekményét egy-másfél óra alatt ismerjük meg. Tömény, de abszolút megfelelő szerintem, hiszen ki sem mozdulnak a házból, mert egyiküknek sincs hová mennie.

Fantáziálnak, játékokkal szórakoztatják egymást, álmodoznak a jövőről és közben - természetesen - vonzalom alakul ki közöttük. Egyszer azt olvastam valahol, hogy az ember vagy szeret, vagy elpusztul. S mivel itt egymásra vannak utalva, elkerülhetetlen a szerelem. Talán pont ez tartja őket életben, és nem a nagyszabású képzelgések. Fokozatosan ismerjük meg múltjuk részleteit a párbeszédekből és a táncokból együttesen, valamint, hogy miért menekülnek.

Anni - hívjuk így a lányt - legutolsó bemutatkozása után egy érzékeny ember képe bontakozik ki. Sok mindentől fél, ami a múltjából fakadóan nem is csoda. Egész családját elvesztette, erőszakoskodott vele egy náci tiszt, így nem igazán bízik senkiben. Mégis, bár a kilátások nem feltétlenül rózsásak, sokszor nevet, és ábrándozik, mi lesz majd belőle, primadonna vagy orvos, hogy mit fog csinálni, és remény tölti el a pozitív lehetőségeket végiggondolva.

A fiú, aki végezetül Aladárként nevezte magát, talán nem éppen a legbátrabb, bár van fegyvere, de egy jószívű, összességében rendes lélek. Először úgy tűnhet, hogy inkább csak fizikai a vonzalom, de valójában tényleg érdekli a lány. Három hónapig volt katona, pont azon a helyen, ahonnan Anni származik. Majd később, a déli határon egy szerb foglyot bíztak rá, aki elfutott, ezért rálőni kényszerült. Ha visszatért volna a helyére, valószínűleg őrizet várta volna, az elől szökött meg.

A két szerelmes elképzelem, hogy gazdag lesz-e és sikeres, hogy együtt öregszenek-e meg, vagy meg se ismerik majd egymást. A Világegyetemhez képest kicsi villában még olyan távolságokra is eljutnak, mint a Hold, ahol szép „teleföldes” éjszakájuk lesz. S hogy a valóságban végül mivé lesznek, hogy túlél-e a háború borzalmait, nem árulom el.

Bár egy színésznő elsődleges műfaja nem a tánc, szerintem Schell Judit kitűnően megállja a helyét Finta Gábor mellett, aki többek között már Rotterdamban és a Belga Királyi Balettben is táncolt. Ez fordítva is igaz, a Művészúr is egyenrangú partner a prózai jelenetekben.

A háttér a Freelusion készítette, akik 12 nemzetközi díjat nyertek öt kontinensen és Las Vegasban. Olyan show műsorokban bizonyítottak, mint Tim Burton legújabb filmjének bemutatóestje. A díszletet Kabdebó Zoltán, modern építészettel foglalkozó művész készítette. A zenei betéteket pedig Balázs Ádám zeneszerző komponálta.

Ideális darab arról, hogy milyen az élet, mikor a helyzet kilátástalan, és csak az álmodozás marad. Inkább így, mint sehogy. Szerintetek?

Kozák Rebeka

Forrás: thalia.hu

Képek: thalia.hu



LEGENDÁS ÁLLATOK ÉS MEGFIGYELÉSÜK

A Harry Potter és a Halál ereklyéi után 5 évig kellett várni egy olyan filmre, ami visszahozza a varázslók mágikus világának hangulatát, és ami ugyanúgy lenyűgöz minket, „muglikat”, mint a Harry Potter. A Legendás állatok és megfigyelésük című film egy feneketlen mély régi bőrönd, ami megmutatja a varázslóvilág eddig feltáratlan titkait.



A film 1926-ban, New Yorkban játszódik, kb. 70 évvel Harry Potter előtt. Goethe Salmander (Eddie Redmayne), a mágikus lények szakértője Amerikába érkezik, ahol igen hamar bajba sodorja őt néhány, a bőröndjéből kiszabaduló bestia. Ez a kis kalamajka tovább súlyosbítja az amúgy is feszült hangulatot a varázslók és a magnixek (= varázstalan emberek) között, és közben kibontakozik egy másik szál, ami a varázslóvilágnak egy újabb sötét oldalát mutatja be.

A film eleinte kissé lassan indul, nem dobja be a nézőt egyből az izgalmak közepébe, de úgy érzem, ez így van jól: van idő kényelmesen belehelyezkedni egy másik kontinens varázslóvilágába, feleleveníteni a régen hallott varázsigéket, megismerni a főszereplőket, a Salmandert üldözőbe vevő Tina Goldsteint (Katherine Waterston); a testvérét, Queenie Goldsteint (Alison Sudol); Jacob Kowalsky (Dan Folger) magnixet, aki a véletlen folytán keveredik Salmander ügyébe, és akinek szerencséjét minden néző irigyl, mikor találkozhat a legendás állatokkal. Mikor

már otthonosan érezzük magunkat az új környezetben, és jókat nevetünk a vidám pillanatokon, miután mindenki megállapítja magában, hogy neki milyen legendás bestia kell, itt az ideje többet foglalkozni a másik szállal, amiben kiderül, hogy az elnyomott, megtagadott varázserő milyen elemi erővel tör ki a varázslóból, és hogy mekkora pusztítást okoz – a városban és a varázslóban egyaránt (amit én sokkal erőteljesebbnek, hatalmasabbnak és elkeseredettebbnek érzek, mint Voldemortot az összes Harry Potter filmben együttvéve).

A színészek szerintem zseniálisak, Eddie Redmayne tökéletes megformálója a magizoológusnak: alakítása szórakoztató, karaktere egyből megszerethető. Dan Folger az ambiciózus konzervgyáros, Jacob Kowalsky bőrbe bújít, és olyan profin játssza a varázslatokra rácsodálkozó magnixet, hogy az az érzésem: nem is a zöld hátteret

bámulja ilyen értetlenül, hanem az ékszerboltot kirabló orrontó furkász valóban ott szalad előtte a díszletek között.

A film nem tárja fel minden titkát, de megalapozza a következő négy rész konfliktusait. Mindenkinek ajánlom, aki kicsit vissza akar kerülni az ismerős

világba, aki el akar egy kicsit szakadni a vizsgaidőszak kiábrándító valóságából, és aki csak azért megy a moziba, hogy mozis popcorn-t egyen. Jó szórakozást! :)

Somodi Nikolett

Kép: static.srcdn.com

KÖNYVAJÁNLÓ

A két könyvben, amit most ajánlani szeretnék nektek, két közös vonás is van: mindkettő zárt pszichiátriai intézetben játszódik, és mindkettő egy-egy sokáig elfeledett különlegesség a szerzők életművében.

Elsőként Hajnóczy Pétertől a Feljegyzések a sülyesztőből című könyvet szeretném bemutatni. Eredetileg szociográfiának készült, és Az elkülönítő címmel jelent meg egy folyóiratban, 1975-ben. Azonban olyan jelentős politikai vihart kavart, perket és meghurcoltatást vont maga után, hogy a közelmúltig nem is adták ki könyv formájában. A szocializmus alatt nem publikálhatták, hiszen nem szól másról, mint az akkori rendszer ellentmondásosságáról, szabadsághiányáról, bürokratizmusáról, eltitkolni vágyott hiányosságairól és csalásairól, a teljes jogfosztottságról. Mindezt egy ún. elmeszociális otthon nyomorúságos napjain és valós élettörténetek alapján mutatja be. Minisztériumi utasításra orvosok és szakemberek Hajnóczy minden állításáról megpróbálják bebizonyítani, hogy egyszerű kitalációk. Ez azonban nem sikerült, ugyanis Az elkülönítő



alapját képező beszélgetések mind rögzítve voltak magnófelvételen, és igazolták, hogy Hajnóczy csak a valóságot írta meg. A szerző így végül megúsza a börtönbüntetést, sőt, a botrány lecsillapodását követően, ha nagyon lassan is, de megindult az a folyamat, amelynek során az akkor még úgynevezett elmeszociális otthonba történő beutalások ellenőrizhetőbbé váltak, így csökkentek a könyv által tárgyalt visszaélések.



A Feljegyzések a sülyesztőből törzsszövegét tehát ez az 1975-ben íródott - majd 40 évig elfeledett - szociográfia adja. A könyv 2013-ban jelent meg, Nagy Tamás szerkesztésében, aki az eredeti szöveget kibővítve, a szerző által összegyűjtött periratokkal, levélrészletekkel, interjúkkal, szemtanúk elbeszéléseivel és politikai állásfoglalásokkal.

A vezérszálat Szépvölgyi Aliz igaz – és döbbenetesen bizarr – története adja, amely akár egy thriller alapjául is szolgálhatna. Aliz a harmincas éveiben jár, és egyértelműen nem pszichés beteg, csupán az átlagnál érzékenyebb idegrendszerrel rendelkezik, és egyszer, mikor összejönnek körülötte a dolgok, állami gondozásba helyezését kéri egy rövid időre, amíg kipihen a túlterheltség okozta stresszt. Be is utalják egy elmeszociális otthonba, hamarosan kiderült azonban, hogy haza már nem engedik. Ezt Alizon kívül azonban mindenki más már előre tudta: pesti lakását azonnal kiutalták másoknak, vagyis a tanács nem számolt azzal, hogy valaha is visszajön. Aliz végül valóban hosszú éveket tölt a világtól elvágva, egy Vas megyei zárt intézetben, míg végül néhány segítő szándékú szakember segítségével kiszabadul.

A könyvben megjelenik egy másik, nagyon hasonló történet is, Bozóki Árpádé, aki tizenkét évet tölt el pszichiátriai zárt intézetben – ahogy a szerző fogalmaz, a sülyesztőben -, míg egy szakorvosi vizsgálat ki nem mondja róla, hogy nem elmebeteg, és soha nem is volt az.

Az élettörténetek mellett Hajnóczy szociografikus pontossággal ír az ezekben a világvégi zárt intézményekben folyó munkáról is. Az egyik legmegdöbbentőbb tény, amit Az elkülönítő feltár, hogy az általa bemutatott Szentgotthárdi Elmeszociális Otthon vezetője semmilyen odaillő végzettséggel nem rendelkezett, ennek ellenére (valódi szakemberek helyett) ő volt az, aki vizitet tartott, gyógyszereket írt föl, és igen gyakran különböző kényszerintézkedéseket is elrendelt a betegekkel szemben – ezek általában nyugtatóinjekciót, lekötözést, de akár testi fenytést is jelentettek. Hajnóczy leírása szerint ezekben az intézményekben semmiféle valódi gyógykezelés nem folyt, sőt még elmeorvos sem volt jelen. Nem működött továbbá semmiféle ellenőrző mechanizmus vagy felülvizsgálat. Szakorvosi vizit sem volt, vagyis semmi és senki nem menthette ki innen azokat, akiket tévedés vagy mások rosszakarata juttatott oda. Márpedig ez utóbbi nem volt ritka eset, sokszor az unokák kérték a nagyszülő beutalását, noha elmeállapota nem indokolta, a lakására azonban szükségük volt. Részletesen leírja a könyv, milyen egyszerűen el lehetett intézni, hogy a nagymamáról kimondják, súlyos pszichiátriai beteg, az értékes pesti lakás pedig az unokákra szálljon.

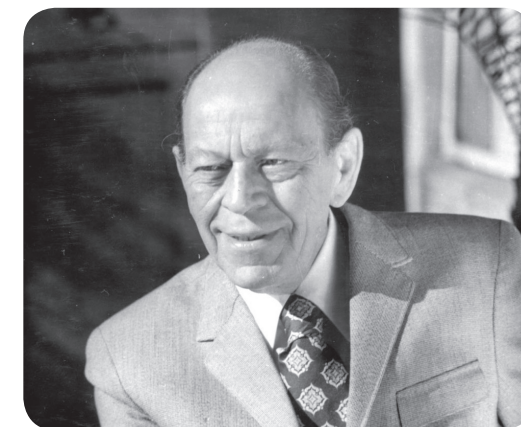
Az elkülönítő valódi mondanivalója – és a kiobbant botrány valódi oka - az volt, hogy Hajnóczy leírta: Magyarországon a szocializmus évei alatt gyakorlatilag bárkit, aki útban volt, elmebeteggé lehetett nyilvánítani és zárt intézményben tartani – azaz el lehetett sülyeszteni.

Örkény István - Április

Örkényről mindenkinek a Tóték ugrik be elsőre, meg talán még az Egypercesek, és általában ennyi. Pedig bőven akad még olyan az életművében, amit mindenképpen érdemes elolvasni. Az Április című munkája pedig egy igazi különlegesség, ugyanis ez volt Örkény legelső műve, alig 22 évesen írta. Azonban feledésbe merült, és 2012-ig (az író születésének századik évfordulójáig) nem is publikálták. Egészen más írói stílus jellemzi, mint a szerző későbbi műveit, a híres örkényi ironia még csak finoman érezhető a könyvben, hiszen itt még a második világháború meghurcoltatásai előtt járt.

A könyvben a múlt és az otthon emléke teljesen összefolyik a jelennel, amit a svájci helyek között megbújó idegyszanatórium jelent a főhős, Kristóf számára. Az emlékképek lassan, örvénszerűen és részletgazdagon bontakoznak ki emlékezéseiből és a sanatórium pszichiáterével folytatott beszélgetéseiből. Az egész könyvet sejtelmesség, titokzatosság és varázslatosság járja át, amit az irodalmárok gyakran Thomas Mann A varázshegy című munkájának hangulatához hasonlítanak.

Kristóf nem ijed meg a sanatóriumban lakó betegektől, természetesnek érzi, hogy furcsán viselkednek és a leghihetlenebb történeteket mesélik nem létező barátokról és soha át nem élt eseményekről. Barátjának fogadja az őrült feltalálót, aki csupa haszontalanságot talál fel;



az őrnagyot, aki sosem volt katona; és a lányt, akit egy hegedűművész szelleme üldöz. Kristóf szabadnak látja ezeket az embereket, noha valójában egyikük sem hagyhatja el a sanatóriumot.

A történet fő szála természetesen azt boncolgatja, miért került Kristóf házassága és élete válságba. Ezért idézi fel gyerekkorát és egész életét, így derült fény arra a sötét titokra, amit ugyan régóta tudott már Kristóf, de nem mert szembenézni vele. Ahogy halad előre a történet, úgy folyik egyre inkább egybe a múlt és a jelen, a valóság és a képzelet, gyors nézőpont-, és síkváltások segítségével. Ettől olyan izgalmas és letehetetlen olvasmány az Április.

Csalló Júlia

Forrás: kiadok.lira.hu/kiado/magveto/ ; olvaslak.hu ; spiraveronika.hu/2_Orkeny.pdf; moly.hu/konyvek/orkeny-istvan-aprilis

Képek: kulturpont.hu; pontoldal.wordpress.com



A TENGER DALA

Utazom. A vonat az indulóponttól negyed órára lévő első állomást is maga mögött hagyta már, és én még mindig csak egy üres Word dokumentumot és a kint suhanó sötétséget bámulom felváltva. Benre és Saoirse-ra gondolok. Hátha ihletet ad az arcuk. Saját gyerekkori emlékeimre támaszkodva megfoghatatlan kis világukat próbálom megfogni: a gyermeki képzelet világát, ahol egy levegővétellel hosszú percekig bírjuk víz alatt, ahol az arány és a perspektíva ismeretlen fogalom, a varázslatos lényekről nem is beszélve. Ezeket mind én is lelki szemeim elé tudom festeni, de párhuzamosan megjelenik a képtelenség gondolata is. Gyerekkoromban, azt hiszem nem volt így, s akkor már jöhetnek is a felnőtt kritikák, hogy erről emlékeim márpedig nem lehetnek, meg hogy az agyam sem volt elég érett és hogy különben is. Mindegy. A lényeg, hogy egy-két ki tud tovább lent lenni a víz alatt játék víznyelős-krákogós esete után szembeszélünk a tudónk kapacitásával, rajzórán belénk verik, hogy a fejünk körülbelül ötöd akkora, mint hosszában a testünk, és a párhuzamosok látszólag összefelé tartanak, hogy egy pontban találkozzanak a



horizontvonalon, a varázslatos lények megsatöbbi. Na és akkor oda is a gyermeki képzelet világa!

A tenger dala. Ja, persze! Hiszen ez az iromány hivatalosan mégiscsak egy meseajánló:

Kedves Olvasó!

Ha teheted (és tehesd!), nézd meg Tomm Moore A tenger dala című mese-filmjét! Ajánlom. Nagyon. Mert szép és tanulságos.

az ajánló

Ennyit sikerült kicsikarnom magamból. Aki olvasta az októberi számban megjelent könyvajánlómát, az tudhatja, hogy ez az ajánlódi nem egészen az én műfajom. Hajlamos vagyok a spoilerezésre és a szószaporításra. És ez most sem lesz más-képp, szóval ezennel élménybeszámolóra keresztelek, amit kiadok most a kezemből, bármi is legyen az.

A tenger dala számomra pont egy ilyen gyermeki világról szól, amilyenről hosszan hadováltam a lap tetején. Ben tökéletes



életében bekövetkezik a várva várt pillanat: a kistestvér születése. Persze ahelyett, hogy a helyzet valóban érdemes lenne a várva várt jelzőre, minden fenekestől felfordul: Anya meghal. Saoirse hibája, hisz ha ő nem születik, Anya még mindig élne: jogosan lehet Saoirse-t utálni. És hogy a Nagyihoz kell költözni, az is az ő hibája, tehát pláne jár az utálat. Ben ezekkel a törésekkel a szívében fogadja be környezetének eseményeit. Rajzai és a körülötte

élők bevonásával megleveníti Anya régi meséit, szereplőjévé, sőt hősévé válik a történeteknek. A mesével feldolgozható a gyász, értelmet kapnak a viselkedések, az érzelmek.

A film ugráltatja nézőjét a felszín varázslatos látványvilága és a cselekmény mélysége között. A képek egyben precízen kidolgozottak és gyermekien abszurdak. Felrúgja a valósághű ábrázolás minden szabályát, érzékeljük a távolságot, de mégis mintha mindent papírból vágtak volna ki. Igyekszik mindent a rá legjellemzőbb szemszögből mutatni, jelezve, hogy ez a fantázia birodalma már, ahol minden, de minden lehetséges...

Berecz Bogi

Képek: iamag.co/

AZ ÉLET KISZÁMÍTHATATLAN FORGATAGÁBAN (FILMFORGATÓKÖNYV)

1. Jelenet- Prológus

A kamera lassan kijön egy vakondtúrásból és közeledik egy táblához, amelyen a „VÁROSUNKBAN ILLEGÁLIS SZESZFŐZDE MŰKÖDIK” felirat olvasható. Ezalatt a dán himnusz hallatszik úgy, mintha egy mély verem alján dúdolná valaki.

2. Jelenet- Könyvtár

Gyéren berendezett könyvtár, körben a falak mellett polcokkal, középen egy asztal, emellett ül Stanley, irodalomtanár, túl a negyvenen, kopaszodik, cigarettát szív. Mellette

Harvey, ötvenkét éves, pocakos, könyvtáros. Stanley nagyot szív a cigiből, majd elnyomja és rágyújt a következőre.

Stanley: Én már nem bírom ideggel ezt a tanítást! A gyerekek el vannak hülyülve, és azt veszem észre magamon, hogy lassan én is megbolondulok. Multkor a Bűn és bűnhődést olvastam és nem bírtam abbahagyni a röhögést. Ez már a vég.

Harvey: Az én apám a Karamazov testvérek hatására döntötte el, hogy gyerekeket akar. Nem volt felhőtlen a gyerekkorom.



Stanley: Múltkor már azt számígtattam, vajon elég súlyos-e a Nyomorultak díszkötésben ahhoz, hogy agyonverjem vele az anyósomat. Ez már a vég!

Harvey: (dühösen Stanley-hez) Szerinted ez a vég? Apám egy fogadáson halt meg Chicago-ban, miután összeveszett egy csapat pszichológussal!

Stanley: Mi lett vele?

Harvey: Egy Atkinson- kötetel a torkában találtak rá egy Michigan- környéki erdőben. Ez a vég! Pedig csak be akarta bizonyítani, hogy a dinamikus mezőelmélet nem érvényes arra, aki nyáron kötött kesztyűt visel. Így buknak el a nagy emberek!

Stanley: Én angolra akartam fordítani a Lear királyt, de aztán kioktattak, hogy Shakespeare már megtette. Így buknak el a nagy ötletek.

Gyors váltás egy napfényes mezőre, ahol Shakespeare éppen skót whiskyt locsol egy tehénre, miközben a Machbeth egy esetleges folytatásán töri a fejét. Belép a képbe I. Erzsébet egy tálcával a kezében.

Shakespeare: (álmodozva) Én szeretem a nőket, de ők nem szeretnek. Pedig micsoda vircsaftot tarthatnánk...

I. Erzsébet: (Shakespeare vállára teszi a kezét) Az élet olyan, mint a kifli. Egyszer jobbra, egyszer meg balra görbül.

Közelít a kamera: a tálcán tepertő.

3. Jelenet -Női szoba

Ízlésesen berendezett női szoba nagy falitükörrel, kényelmes fotelokkal, kanapéval, állólámpával. Az ajtóban Carol áll. Az egész szobát látjuk Carol szemszögéből. Carolt nem látjuk. (Logikus.) A nyitott ablakon át belép

Jim, fiatal, jóképű, értelmiségi, barna sportzakóban, kezében egy brokkoli.

Jim: Ezt önnek hoztam, Pluchette, virágot a virágnak! Meg hoztam még valamit, hisz' megígértem.

Egy könyvet vesz elő a zakója zsebéből, majd Carolnak dobja. Látjuk Carol kezét, amint elkapja, de továbbra is Jimet figyeli, a kamera nem mozdul.

Jim: Sok szép történet van benne az eddigi életemből. Az is például, mikor Kanadában elfogott egy indián törzs és megskalpoltak. Volt ám ott „ereszd el a hajam”. Meg benne van az is, mikor bepereltem Melville-t, mert tőlem lopta a Moby Dick történetét, csak az én változatomban egy részeg lovat üldöz hat napon át egy általános iskolai osztály, majd végül feladják. Sokkal eredetibb. Meg benne van a kedvence is, Pluchette, az, amiben leírom találkozásomat Freuddal. Még integettem is neki, csak ő épp elfordult. A kritikusok imádják.

Carol hirtelen ránéz a kezében tartott könyvre, a kamera követi tekintetét. A könyv címe jól olvasható: Az élet kiszámíthatatlan forgatagában. A borítón egy spanyolfal előtt álló meztelen nő egy szájharmonikával a kezében feltehetően jódlizik. A kép elsötétül, ahogy Carol végre pislog egyet.

4. Jelenet- Csúcspont

Ködös táj. Egy erdei tisztás. Megszólal a Még Öt Rádás Blues Band száma, a Rigókkal ne tárgyalj télvíz idején, ám három mérfölddel odébb, szóval itt ebből nem hallatszik semmi. Csak a madarak csiripelnek. A ködből kibontakozik két alak. Jimet látjuk közeledni, amint egy rövid, fekete hajú, vagy fekete hajú, rövid,

netán fekete, rövid, esetleg rövid, fekete, hajas nővel beszélget. A nőt Marynek hívják a háta mögött. Eredetileg Susan. Megállnak a kamerától pár méterre. A távolba merednek.

Jim: (szenvedélyesen) Madame, mondja, hogy maga megért engem! Hisz maga is volt már ennyire nagyon szerelmes!

Susan: Persze, Jim! Node egy kanócba?

Jim: Úgy érzem, ő az igazi számomra! Minden megvan benne, amit kerestem: elegancia, báj, kecsesség, harmónia, odaadás. Úgy érzem, mintha repülnék! Egy méterrel a föld fölött! Képzeld, múltkor elvittem az operába és a szünetben megfogta a kezem! Szólni se bírtam a gyönyörtől! Ahogy hozzásimult a taxiban hazafelé! Abban minden benne volt! Abban a simulásban! Óh, Istenem! Azok a szemek, az a csábos tekintet!

Susan: (továbbra is a semmibe mered) Az ózonlyuk egyre szélesebb és a férjem is

.....

G. K. CHESTERTON: A SZAMÁR

Mikor hal repült, erdő járt,
Füge tövis hegyén
Nőtt és a Hold vérben úszott,
Akkor születtem én.

Szavam sikoly és fejem torz
Szárnyként lógó füllel;
Az ördög ócska tréfája,
Mit e négy láb cipel.

E föld rongyos száműzöttje
Egy görbe sors alatt;
Éheztess, üss, gyalázz:
némán
Tartom meg titkomat.

Bolondok! Éltem én is rég
Vad és édes időt:
Ének szállt és pálmalevél
Feküdt lábam előtt.

Fordította: Szabó Tamás



A TUDAT ALATT

Lebegek. Érzem, ahogyan a súlyom egyre jobban könnyebbé válik számomra, ahogyan egyre jobban nő bennem az adrenalin, az endorfin termelése, ahogyan hirtelen egekbe szökell a vérnyomásom és a pulzusszámom. Az agyam legtávolabbi pontján is érzem, hogyan ernyed és húzódik össze a szívem.

Emelkedek. A lábam nem érinti a talajt, egy méterrel már a földfelszín felett járok. Egy, a talpamra ragadt használt papír zsebkendő lassacskán elhagyja cipőmet, majd földre hullván megáll, és nem zuhan többé. Bámulom a zuhanását, legalább rá hat a gravitáció.

Lassacskán belátom a környékünket. Kertes házak tömkelege teszi ki látóterem legnagyobb részét, vannak köztük régebbiek és újabbak is. Felülnézetből, annyira nem is olyan nagy a szomszéd medencéje, mint amekkorának tűnt, amikor egyszer csobbanhattam benne. Micsoda Schmidt.

Belátom a várost. Látom a templomot, ahol kilenc évesen megkereszteltek, hogy készen legyek az elsőáldozásra. Látom az iskolát, melynek nyolc évig koptattam a padjait, nyolc évig idegesítettem az engem körülvevő pedagógusokat, és amelynek a régi szárnya romokban áll. Látom a temetőt is, ahová hetekkel ezelőtt temettem el nagymamám. Hogy én mennyire szerettem az öreglányt!

Már több száz méterrel vagyok a föld felett, érzem, ahogyan egyre jobban elhidegül körülöttem a levegő, hogy vékonyka felsőm egyre inkább testemhez tapad, és ahogyan egyre jobban szorít össze a tér körülöttem. Hogy nem roppant össze a légnyomás egy

olyan fikarcnyi, semmit sem érő embert, mint én?

Így, majdnem öt kilométeres magasságban, már szeretnék inkább visszatérni a földre. Megpróbálok lefelé úszó mozgásokat végezni, de a felfelé ragadó erőhöz képest lehetetlen izmom sincsen. Hirtelen valami belenyilal a bal kezembe. Olyan erős fájdalom ez, amit még soha nem éltem át, pedig már nem egyszer voltam gipszbe kényszerítve.

A troposzférát elhagyván már nem is érzem a fájdalmam. Miért nem fulladtam még meg? Hogy lehet, hogy az a parányi arányú kis oxigén, ami itt a sztratoszféra kezdetén fellelhető, életben tart? Hiszen a Csomolungmát megmászó extrém sportolóknak is oxigénmaszkkal kell az utolsó métereket megtenni, hogy elérjék a legmagasabb pontot a Földön. Felfoghatatlan.

Felfelé tekintek. Elfáradtam, megpróbálok magamat fekvő helyzetbe tenni, így a hátamra fekszek és elszundítok egy picit. Hirtelen azonban egy süvítő hangra leszek figyelmes, és mire kinyitom a szemem, egy Föld felé suhanó meteorit kap el, és visz magával.

Amikor az ember zuhan, azt hiszi, hogy olyan gyorsan zuhan, olyan gyorsan szippantja befelé magába a Föld, hogy elég a zuhanás közben, mielőtt még földet érne. Velem ez nem így történik. A meteor kellemesen melegíti a gyomorszájamnál lévő részem, ami lehet, hogy igazából csak a kellemetlen hideget kompenzálja. Nem tudom eldönteni...

A kis hintámban ülök, anyu még fiatalon, mosolyogva löki a hintát egyre erősebben, s én valamiért nevetek, miközben a hajamat

hol hátra fújja a szél, hol az arcomba. A nap kellemesen süt, nem látni felhőt az égen. A rózsakertben egy vörös rózsabokor kivételével mindegyik bokor kivirágzott. Bodri a cseresznyefa árnyékában égnek emelve négy lábát hempereg a fűben. Boldog vagyok.

Hét darab meggyújtott gyertya van egy dobostortába állítva, körülöttem éneklő családtagok. Azt mondják, kívánnom kell, mielőtt elfújom a gyertyát. Nagyi azt súgja, csak akkor fog teljesülni, ha egy levegővétellel sikerül elfújni az összeset. Erre felbátorodok, s mint egy kihívást, teljesíteni szeretném. Hatalmasat szippantok, s olyan erővel fújom ki a bennem felgyülemlett mindenséget, hogy az hurrikánként söpri el a lángokat. Most, hogy elfújtam, boldog vagyok, egészen addig, amíg mami azt nem mondja: „Így most már biztosan teljesülni fog.” Elfelejtettem kívánni.

Egy rövidebb és egy hosszabb, szálkás, lefestetlen deszka van előttem, mellette a lakásban található két darab legkisebb szög, illetve apu kalapácsa. Kint ülök a verandán, a padlón. Könnyek gyűlnek a szemembe, majd körülnézek, és Bodrira leszek figyelmes, aki éppen úgy mereszti égnek négy lábát, mint amikor a cseresznyefa árnyékában boldogan hempergett. Már nem hempergett és nem volt vidám. Soha többé.

Kezemben egy negyedig lévő borosüveg, hangos zene dübörög szerte a házban, a dobhártyám is beleremeg. Félig tudom, mit csinálok, a másik felem viszont hagyja, hogy elsodorja életem első házibuli. Egy fiú áll velem szemben a terem egy másik pontján, vélhetően engem figyel. Még a tudatos énem is igen jóképűnek találja, bár biztos vagyok benne, hogy ő sem gyerekpezsgővel bulizta

át az estét. Megpróbálom ignorálni, de egyre közelebb sodorja őt a tömeg. Egészen közel. Minden énem megszűnik létezni, amikor ott terem mellettem, rám néz, majd egyszerűen megcsókol. Nem így terveztem az első.

Lufik tömkelege hagyja el az iskolaudvart. Némelyik megakadt a közeli akácfán, némelyiket elfújta a szél, de a legtöbb még tisztán látszik az enyhén felhős égbolton. Körülöttem pityergő lányok, kibírhatatlan, gratuláló szülők, akik nem bírják megvárni az ünnepség végét. Megpillantom anyut, s előtte nagymamát, amint kerekesszékekben ül. Olyan büszke pillantást vetett rám. Életében utoljára.

Szerettem a nagymamám. Szívós öregasszony volt, nem hagyta magát elérzékenyíteni. Bölcs, élettapasztalt volt, aki szeretett megosztani velem mókás történeteit, nosztalgikus gondolatmeneteit, és életbölcseleteket kimondó tanácsait. A legemlékezetesebb tanács, amit a lelkemre kötött, hogy ne bízzak meg senkiben, és az igazságnak csak egy részét adjam ki magamból.

Vajon mennyire igaz ez az életfilozófia? Komolyan nem szabad bízni az emberekben és a teljes igazságot elmondani?

Elmélkedésem éles sikoly zavarja meg, amint kinyitom szemem, felettem a nap erősen égeti retinámat, amire pupillám védekezően válaszol, és aktívan dolgoznak verejtékmirigyeim, minek következtében erősen izzadok. Érzem, hogy közeledik zuhanásom vége, amint hátam megérinti a földet, és ahogy a föld lágy simogatásától a hátamon kiráz a hideg.

- Jól vagy? – kérdezte egy ismerős hang.

Szepesi Dorottya



AZ ADVENTI NAPTÁR TÖRTÉNETE ÉS ELKÉSZÍTÉSE

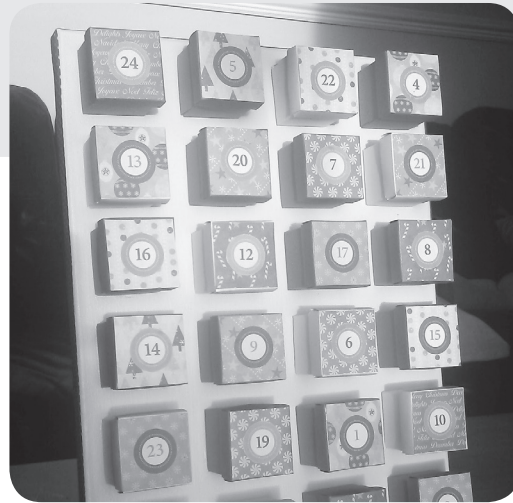
A karácsony előtti ünnep, az advent, egy 24 napon át tartó visszaszámolás, mely karácsony első napjáig, december 24-ig tart. Sok háztartásban szokás, hogy adventi naptárral kedveskednek a gyerekeknek, akik minden nap kinyitnak egy ablakot, és egy apró csokit találnak mögötte. Eme szép hagyomány eredetén túl bemutatok egy házilag egyszerűen és olcsón elkészíthető naptárt is, amivel szeretneinknek kedveskedhetünk.

Az adventi kalendárium története:

A naptár megalkotása egy német édesanyától származik, méghozzá az 1900-as évekből. Kisfia igen türelmetlenül várta a szokásos karácsonyi ajándékozást, ezért anyukája roppant érdekes és aranyos játékot talált ki. Egy nagyobb méretű keménypapírt huszonnégy részre osztott fel, majd az így kapott négyzetrácsot beszámozta. Minden számhoz feltűzött egy-egy csokoládét, és megengedte a fiának, hogy minden este megegyen egyet a finom édességekből. Később, amikor a kisfiú felnőtt, vállalkozásba kezdett. Édesanyja ötletét alkalmazva adventi kalendáriumok gyártásába fogott, melynek első darabjai hatalmas sikert hoztak. Azóta is minden év novemberében tele vannak a boltok ezzel a remek és kreatív naptárral, a gyerekek legnagyobb örömére.

Az adventi kalendárium elkészítése:

Nem muszáj megvenni a boltban kapható kész naptárt, hisz egyszerűen



magunk is készíthetünk egyet, ami nem csak jó szórakozás, de egyedi is lehet. Ráadásul olcsóbban is jövünk ki, ha házilag készítjük.

Hozzávalók:

24 darab üres gyufásdoboz; mintás csomagolópapír; ragasztó; nagyobb méretű kemény kartonlap; fából faragott számok (egyől huszonnégyig); 24 db mini csokoládé

Elkészítés:

1. A kartonlapot ragasztózzuk be, majd fedjük be egy tetszőleges csomagolópapírral vagy bármilyen textillel.

2. Minden gyufásdoboz egyik nagyobbik oldalát és a két kicsi oldalát szintén ragasztózzuk és fedjük be

(mindegyiket különböző mintájú) csomagolópapírral. A kreatív boltokban kapható fából faragott kicsi méretű számokat ragasztóval illesszük rá a gyufásdobozok befedett nagyobbik oldalára úgy, hogy a doboz vízszintesen legyen.

3. Ezután helyezzünk mindegyikbe egy-egy csokoládét.

4. A dobozokat a nem lefedett nagy oldalukkal, vízszintesen ragasszuk

fel a kartonlapra úgy, hogy a kicsi skatulyát oldalra lehessen kitolni. A számokat összekeverve vagy akár sorrendbe is tehetjük. Most már csak minden nap vegyünk belőle egy csokit, és pikk-pakk eljön a Karácsony.

Birinyi Szabina

JOBB ADNI, MINT KAPNI

Még nem sikerült minden hiper-szuper karácsonyi ajándékot beszerezned? Történetesen még el sem kezdted a vásárlást? Aggodalomra semmi ok, jó páran tartozunk az "utolsópillanatosok" népes csoportjába. Ha esetleg még ötleted sincs, nehogy beszaladj a legközelebbi zokni- és pizsamaszaküzletbe! Nagyon egyszerű dolgokból remek meglepetések kerekedhetnek, ha egy kicsi személyes töltetet adunk hozzájuk.

Minden bizonnyal sokunknak okoz problémát, hogy szeretnénk valami eszméletlenül kreatív, kézzel készített ajándékot kreálni, ám kezűgyességünk és alkotóképességünk épp nem áll a tetőfokán. Esetleg a megfelelő eszközeink sincsenek meg, az idő is szorít, a végére pedig púp lesz a hátunkon az egész ünnepi felhajtás. Nem is gondolnánk, hogy mennyi időt, energiát és pénzt spórolhatunk meg, ha nem bonyolítjuk ennyire túl a karácsonyi készülődést. A legegyszerűbb tárgyak egyéni tartalommal való felruházása mindig óriási sikert arat, főleg ha némi humort is csempészünk a dologba. Segítségül

bemutatok néhány egyszerű, talán már sablonosnak tűnő ötletet, amelyeknek személyessé tétele tuti befutó minden családtag számára.

1.Minden fénykép egy történet...

Ki ne szeretné legszebb, legviccesebb emlékeit nézegetni? Garantáltan mosolyt csal az arcokra egy jól össze-szerkesztett kollázs a legutóbbi nyaralásról, vagy egy örült pillanatban elkapott arckifejezés egy teásbögrén. Nincs más dolgunk vele, mint megkeresni, kiválogatni és előhívatni.

Legszuperebb képes ötletek:

- Fénykép szépen bekeretezve



- Kollázs
- Fotóalbum
- Kép nyomtatása különböző tárgyakra (párna, bögre, kulcstartó, falióra és minden, ami szem-szájnak ingere)
- Fotótabló vicces feliratokkal vagy szép idézetekkel
- Naptár saját fotókkal

2.A tökéletes póló

Bármilyen nyomtatható ruhadarab egyedi felirattal vagy esetleg képpel, szuper ajándék bármilyen korosztálynak. Nem a legolcsóbb, ellenben hamar beszerezhető és nagyon hatásos.

Legfrappánsabb póló feliratok:

- Legends are born in... (év/hónap)
- Így néz ki a világ legjobb édesanyja/édesapja/testvére!
- I never finish anyth
- Az egyetlen baj a semmittevéssel, hogy sohasem tudod, mikor végeztél.
- (elől) Van egy csodaszép lányom... (hátról) és még van... egy fegyverem, egy ásóm, egy alibim.



- Ha egy férfi azt ígéri, megcsinálja, felesleges félévente emlékeztetni.
- Nem szégyen a kopaszság. Egy szép arcnak kell a hely.
- Az iskola nem kocsma, hogy egész nap ott ülünk.
- The book was better.
- I'm 99% angel, but oh... That 1%.. hot damn!

3.Karácsonyi emlékdoboz

Ha egy picit még személyesebb vizekre evezünk, roppant kedves meglepetés lehet egy igényesen elkészített dobozka benne valami aranyos aprósággal. A tároló - időtől, pénztárcától és kreativitástól függően - a legegyszerűbb papírtasaktól egy nagyobb méretű faládáig bármi lehet, a tartalom a lényeges. A dobozkában lehetnek kis képek, rajzok, idézetek, viccek, tanácsok, apró tárgyak és minden egyéb, aminek az adott személy örülne. Az én személyes kedvencem a "gondolatok/viccek/idézetek 365 napra" című meglepetés, mely nem tartozik a leggyorsabb ajándékok kategóriájába, ám

költséghatékony. Az illető oda-vissza lesz érte, ezt garantálom!

Elkészítése:

- Tároló

Egy kisebb méretű, natúr fa dobozt lekenünk diópáccal. Hagyjuk pár órát száradni. Ezt követően a tetejére vagy képet ragasztunk, vagy szalvétát dekupázsolunk (ehhez dekupázs ragasztó és valamilyen szép, karácsonyi szalvéta szükséges).

- Tartalom

Apró méretű képeket nyomtatunk a számunkra legkedvesebb közös emlékeinkről, melyek hátulját feliratozzuk. Ezután apró papírcsíkokat vágunk, melyekre gyöngybetűkkel ráírjuk legjobb élményeinket, kedvenc idézeteinket, jó tanácsokat és vicceket az elkövetkezendő év minden egyes napjára. Kiegészítésként pár apróságot még tehetünk bele.

4. Akit egyik ötlettel sem sikerült megfognom és amúgy sem rajong az egyéni ajándékokért, ráadásul már csak pár napja van karácsonyig, az térjen be



a legközelebbi könyvesboltba. Egy jó olvasnivaló mindig csodás élményekkel gazdagítja az embert.

Örömteli ajándékozást és kellemes ünnepeket kívánok mindenkinek!

Pogácsás Nóra





KARÁCSONYI RECEPTEK

Hamarosan itt a karácsony, amit már mindenki türelmetlenül vár. Az állandó ide-oda rohangálás sok időt és energiát elvesz, de ne feledkezzünk meg az ünnep „finomabb” részéről, vagyis az ízletes, hangulatébresztő ételekről sem. Íme néhány könnyen elkészíthető fogás és sütemény, ami emeli az ünnepi hatást, és garantáltan elkápráztatja a családot és a vendégeket.

Narancsos kacsa

Hozzávalók:

4 db kacsacomb; 1 db egész kacsamell; 3 db közepes narancs; 2 közepes fej vöröshagyma; 2 közepes fej lilahagyma; 3 db sárgarépa; 1 db kis zeller; 2 db alma; 4 gerezd fokhagyma; 1 teáskanál szegfűbors; 1 dl alaplé; 1 dl vörösbors; só; bors; 2 szál rozmarin (vagy két teáskanál szárított)

Elkészítés:

A gyümölcsöket és a zöldségeket megmossuk, nagy darabokra vágjuk őket. A narancsot nem pucoljuk meg, hanem héjastól karikákra szeljük. A húst alaposan megmossuk, és a felesleges zsírt levágjuk róla. A bőrös részeket gyengén bevagdossuk. Sóval és borssal ízlés szerint fűszerezzük, majd fél órára el tesszük a hűtőbe, hogy pácolódjon kicsit. A levágott zsíradékot serpenyőben kisütjük, majd a páclében pihentetett húst elősütjük benne úgy, hogy először a bőr fedte bevágott részt, majd a másik felét is kb. 1-1 percig pirítjuk, ezután tányérra helyezzük. Egy tepsibe tesszük a feldarabolt zöldséget és almát, majd az összes kisült zsírt ráöntjük. A rozmarinot mindenre rátesszük, majd rápakoljuk a combokat és a mellét úgy, hogy a bőrös rész lefelé legyen. A narancskarikákat a húsról rendezgetjük, leöntjük alaplével, de



egy kis narancslevet is érdemes ráfacsar-ni, úgy még finomabb lesz. Lefedjük, és 160 fokra előmelegített sütőbe tesszük, óránként 10 fokot emeljük a hőmérsékletet, majd féldőben átforgatjuk őket. Ha már 180 fokon sül, levesszük a fedést, és addig sütjük, amíg nem válik a bőr ropogóssá. Törtkrumplival, párolt káposztával és vörös borral tálaljuk.

Recept és kép forrása: <http://www.nosalty.hu/recept/narancsos-kacsa>

Citromos sült lazac

Hozzávalók:

30 dkg lazac; 1 citromból nyert citromlé; 1 kis csokor koriander; csili por; só; bors; 2 evőkanál olívaolaj; 1 gerezd fokhagyma; 1 kis fej fokhagyma

Elkészítés:

A lazacot, ha egészben vesszük, kifilézzük, majd beforgatjuk sóba és borsba.

Az olívaolajat összekeverjük a citromlével, a zúzott fokhagymával, az apróra szelt korianderrel, és egy csipet őrölt csilivel. Betesszük kb. fél órára a hűtőbe, hogy pácolódjon. Ezután az olívaolajat egy serpenyőben felhevítjük, majd a hal-szeleteket 15-20 perc alatt készre sütjük, közben mellette megpirítjuk a felszeletelt vöröshagymát. Miután a hal megsült, és a hagyma is kellően megpuhult, tányérra tesszük, majd párolt rizsszel és citrommal díszítve tálaljuk.

Recept forrása: <http://www.nosalty.hu/recept/citromos-sult-lazac>

Hagymás-ecetes burgonyasaláta

Hozzávalók:

70 dkg salátának való burgonya; 1 nagy fej lilahagyma; só; bors; 0,5 l víz; 2 evőkanál 20%-os ecet; 2 púpozott evőkanál cukor

Elkészítés:

Sós vízben megfőzzük a burgonyát, de ne hámozzuk meg. Mikor félpuhára főtt, lehűtjük, meghámozzuk, a lilahagymával együtt karikákra szeljük. Egy nagyobb salátás tálban rétegezve pakoljuk az alapanyagokat a következő módon: burgonya, bors, lilahagyma. Ha mindent rátettük, akkor a cukorból, ecetből és a vízből salátaöntetet készítünk és ráöntjük. Az egészet lefedjük, majd hűtőbe tesszük legalább fél napra, hogy összeérjenek az ízek.

Recept forrása: <http://www.nosalty.hu/recept/hagymas-ecetes-burgonyasalata>



Mézes puszedli

Hozzávalók:

2 bögre cukor; 2 bögre víz; 1 dkg őrölt fahéj; 1 kiskanál őrölt szegfűszeg; kis tyúktójasnyi zsír; 1 csomag sütőpor; 1 kg liszt; 4 tojás; 60 dkg porcukor

Elkészítés:

Egy kisebb fazékban megpirítjuk a cukrot, majd felöntjük vízzel. Amikor a cukor teljesen elolvadt, levesszük a tűzről, majd belekeverjük a fahéjat, a szegfűszeget, a zsírt, a sütőport, a 4 tojást és a lisztet. Amikor már elérte a tésztaszerű állagot, kb. ujjnyi vastagságúra nyújtjuk és kis méretű szaggatóval vagy pohárral kiszúrjuk a kerek formákat. Néhány óra pihentetés után kisütjük. A hab elkészítéséhez összekeverjük a 4 tojásfehérjét a porcukorral. Addig verjük, amíg kemény nem lesz a hab, majd a puszedliket beleforgatjuk, és szobahőmérsékleten hagyjuk megszáradni. Zárt dobozban tároljuk.

Birinyi Szabina

Forrás: nosalty.hu; mindmegette.hu
Képek: nosalty.hu; mindmegette.hu



FEJTÖRŐK

Előző számunk nyertese Soós Ákos. Nyereményét átveheti a HÖK irodában nyitvatartási időben. Szívből gratulálunk!

Alábbi fejtörők játékosan teszik próbára a logikádat, meg tudod őket fejteni?

Aranyrög és a révész

Az arányásó át akarja juttatni a folyó túl partjára az ott várakozó feleségének az aranyrögöt. A folyón dolgozik egy révész, aki minden mozdíthatót ellop. Az aranyásónak van egy ládikája, egy lakatja, és egy hozzátartozó kulcsa. És a feleségének is van egy lakatja egy hozzá tartozó kulccsal. A láda az egyetlen, ami túl nehéz ahhoz, hogy a révész ellopja.

Segítsünk az aranyásónak átjuttatni az aranyrögöt anélkül, hogy ő vagy a felesége átkelne a folyón.

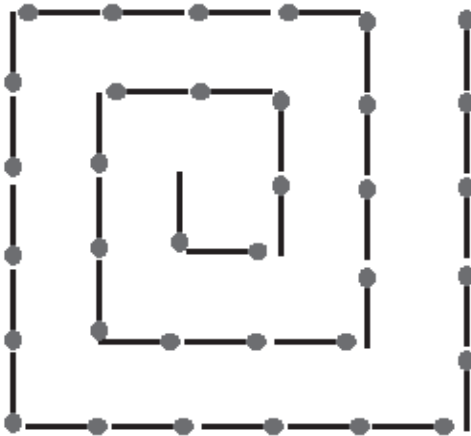
A farkas, a kecske és a káposzta

Egy parasztnak át kell vinni a folyón egy farkast, egy kecskét és egy káposztát. A csónak olyan kicsi, hogy csak a paraszt ülhet bele és mellé még vagy csak a farkas, vagy csak a kecske, vagy csak a káposzta fér el. Ha azonban a paraszt magára hagyja a farkast a kecskével, vagy a kecskét a káposztával, akkor az egyik megeszi a másikat. Hogyan kelhetnek át a folyón, hogy senkinek ne legyen bántódása?

Forrás: kfk.hu/~merse/fejtoro_feladvanyok

Helyezz át a csigavonalból négy szál gyufát úgy, hogy a másik irányba csavarodjon!

Forrás: logikaifeladatok.hu/gyufas



A helyes megfejtéseket beküldők között értékes nyereményeket sorsolunk ki! A megoldásokat a foszerkeszto@barczihok.elte.hu e-mail címre várjuk. A szerencsés nyerteseket ismertetjük a következő számban.





ELTE BGGYK HÖK
2016. december

