



A freak show-k története
Programajánló: nyár & színház & fesztivál

TARTALOM

Köszöntő	3
Karok nélkül, lábak nélkül-korlátok nélkül	4
Freak show, a cirkuszi torzszülöttek élete	6
Ne habozz, rehabozz!	8
Az M3 metró mindenkié!	10
Vizsgajelentkezés kisokos	11
Interjú Sztrecsko Boglárkával	13
Bárczisok az országos döntőben	16
Örök élet?	17
Snétberger Ferenc lemezbemutató koncertje	19
Szkafander és pillangó	21
Se	22
Csíkos póló, kopasz fej, fehér rövidnadrág	23
Színház a nyárra	26
Jövő hét hétfő	28
Húsmentesen is finoman	30
Keresztretjvény	32
13 pozitív gondolat a vizsgaidőszakra	34

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, Menyhárt Barbara, Rácz Renáta Erika, Somodi Nikolett, Szabó Tamás

Nyomdai kivitelezés: Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.

Felelős kiadó: Sztrecsko Boglárka ELTE BGGyK HÖK Elnök

KEDVES OLVASÓK!

Elérkezett az idő, amikor a szemeszter záró Bárcziumát mutatjuk be nektek. Tudom, félelmetes, de nyakunkon a vizsgaidőszak, napokon belül mindenkit elhавaznak majd a szebbnél szebb könyvek és jegyzetek. Ennek ellenére szeretnék benneteket meghívni egy utolsó kikapcsolódásra kari lapunk társaságában, melyben reményeim szerint most is mindenki megtalálja majd a számára érdekes olvasnivalót. Megismerkedhettek többek között a végtagok nélkül született Nicholas James Vujicic életével, az internetes média által sokat közvetített „AZ M3 METRÓ MINDENKIÉ!” kampánnyal és a régi időkben élt „cirkuszi torzszülöttek” viszontagságos életével is. Szóval bátran lapozzatok tovább, ne hagyjátok ki a keresztretjvényeket, hiszen várjuk a megfejtéseket!

Köszönjük mindnyájatoknak, hogy velünk tartottatok ebben a tanévben, reméljük sikerült feldobni néhány lyukas órát (vagy éppen előadást) és érdekes cikkekkkel találkoztatok!

Sikeres, jegygyömbülésekkel teli vizsgaidőszakot kívánunk mindenkinek, aztán pedig jó pihenést és kellemes nyarat!

Szeptemberben találkozunk!



Pogácsás Nóra

Főszerkesztő

foszerkeszto@barczihok.elte.hu



KAROK NÉLKÜL, LÁBAK NÉLKÜL – KORLÁTOK NÉLKÜL

1982-ben az orvosok döbbenetben állnak a melbourne-i szülőszobában. A szülésznő édesanya érzi, baj van, az apa látja: az újszülöttnak hiányzik egy karja. A szülész közli: a fiú végtagok nélkül született. Elkeserednek, nehéz ezt elfogadni. De a gyermek bebizonyítja: hiányossága nem akadályozza meg abban, hogy tartalmas életet éljen.

Nicholas James Vujicic megtanult felállni egyedül úgy, hogy a homlokát a falhoz támasztva felkúszik rajta. Apró lábával képes tolni és megtámasztani magát. Egy műtéttel szétválasztott két lábujjának segítségével önállóan tudja használni többek között a személyre szabott kerekesszéket és számítógépet.

Nicknek gyermekkorában komolyabb akadályokkal kellett megküzdenie, mint kortársainak. Sokat csúfolták, „torzszülöttnak” és „marslakónak” nevezték. Nem tudta, milyen sorsot szánt neki Isten (Nick vallásos családban nőtt fel, édesapja lelkész), de szülei mellett álltak, szeretetben nevelték, és azzal biztatták, hogy van értelme az életének, hiszen Isten minden teremtményének különleges sorsot szánt.

8 éves korától Nick egyre nehezebben birkózott meg azzal az ellentmondással, hogy ha az Úr mindenkit szeret, akkor neki miért nem adott kezeket és lábakat. A negatív gondolatok eluralkodtak rajta, elege lett a szenvedésből. Nem akart többé teher lenni, nem akart magányosan és boldogtalanul élni. Hiába a szerető környezet, nem mert beszélni az érzéseiről. Elvesztette a reményt, és öngyilkos akart lenni. 10 éves volt, mikor egy kád vízben megpróbált véget vetni az életének. Arcát a



víz alá mártotta, de elfogyott a levegője, így visszafordult. Másodjára már kifújta a tüdejéből a levegőt, úgy próbálkozott. És akkor eszébe jutottak a szülei, akik annyira imádják őt, akik magukat fogják hibáztatni a haláláért. Túlságosan szerette őket ehhez, de eltervezte, hogy 21 éves korában újra megpróbálja. Az apja megtudta, mi jár a fiú fejében, és leült mellé az ágyba, hogy azokról a jó dolgokról meséljen, ami az életben vár rá. Megnyugtatta, hogy ők mindig itt lesznek, bármi történik vele. Ez új reményt adott neki, és bár továbbra is sötétben látta a jövőjét, tudta, hogy a családjára mindig számíthat.

Nick elvégezte a középiskolát, majd számvitelt és pénzügyi tervezést tanult. Elkezdte járni a világot a történetével, könyveket írt, és létrehozta a Life Without Limbs nevű szervezetet is, melynek keretén belül Nick számos

országba (köztünk hazánkba is) ellátogatott már, hogy megossza az életét másokkal, és megértesse az emberekkel, hogy ha van elég hited, nem számít, vannak-e végtagjaid, mert képes vagy elérni az álmaidat. Arra tanít, hogy a hiányosságok helyett arra koncentráljunk, amink van.

Sokáig kétségek gyötörték, hogy lesz-e saját családja, hogy milyen apa lesz végtagok nélkül. Akkor úgy gondolta, senki nem akarja az életét egy ilyen emberrel leélni, hisz „ő a szívtipró herceg egy pár hiányossággal”. De rendíthetetlenül hitte, hogy ő is megérdemli a boldogságot, és megtalálja a szerelmet. Így is lett: 2012-ben feleségül vette Kanae Miyaharát. Nick a lánykérést is sajátos módon oldotta meg: a szájával húzta fel Kanae ujjára a gyűrűt úgy, hogy közben bekapta a lány teljes gyűrűsujját, aki először nem értette, miért akarja Nick megharapni. Amikor meglátta a gyűrűt, könnyek között mondott igent a nagy kérdésre. Ma két gyönyörű gyermeket nevelnek. Egy interjúban elárulták, hogy aki látja őket, csak annyit mond: újra hisz az igaz szerelemben.

Nick előtt valóban nincsenek korlátok: golfozik, szörfözik, focizik, horgászik, és a motorcsónakot is könnyedén irányítja. Imád úszni, a végtaghiány miatt sokáig bírja a víz alatt. Gyerekkorában verekedett is egyszer: általános iskolás volt, amikor egy nála idősebb és jóval nagyobb srác megkérdezte tőle, tud-e bunyózni. Nick belement a játékba, az ebéd-szünetben a játszótéren az egész iskola előtt kellett megmutatnia, mit tud. Ellenfele hiába térdelt le, hogy egy magasságban legyenek, fellökte, és Nick hatalmasat puffant a betonon. A szégyenérzet segített neki felállni, támadott,



de újra a földön találta magát. Ettől olyan ideges lett, hogy nekirontott ellenfelének, akit a kemény homlokával úgy orrba talált, hogy a fiúnak eltört az orra. Ezután a srác otthagya az iskolát, hiszen ki tudná elviselni, hogy egy végtagok nélküli tökماغ veri meg (akit mellesleg ezután szörnyű lelkiismeret gyötört)?

Nick Vujicic hitet és útmutatást ad mindenkinek, aki meghallgatja őt. Számtalan életet mentett meg a szavaival, kisugárzásával és remek humorérzékelével. Hihetetlenül inspiráló, igazi szónok. Vallja, hogy bármit elérhetünk hittel és szeretettel. Már nem fél, az élete teljessé vált, mindene megvan, ami egy boldog élethez kell. Gyógypedagógusként is sokat tanulhatunk tőle arról, hogy senkit nem szoríthatunk korlátok közé, mások képességeit nem mi határozzuk meg. A mi feladatunk, hogy segítsünk a fogyatékossgal élő embereknek megtalálni életük célját, kibontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket, hogy ők is teljes életet élhessenek.

Somodi Nikolett

Képek: motivationalpicturequotes.com;
attitudeisaltitude.com



FREAK SHOW,

A CIRKUSZI TORZSZÜLÖTTEK ÉLETE

A 16. századi Angliában kezdődött az örület. Népek özönlöttek, hogy a legkülönbélebb fogyatékoságban szenvedő embereket láthassák, mint kiállítási darabokat. Az eseményt egyszerűen Freak show-nak nevezték. A 19. századra komplett, felfutott üzletág épült „torzszülöttek” bemutatására a szórakoztató ipar minden területén.

Amikor cirkuszra gondolunk, akkor eszünkbe jut az óriási sátor, a popcorn illata, és ahogy a gyerekek, mint a pókember, vattacukortól ragadó kézzel igyekeznek a teve hátára feljutni. Annál már csak az nagyobb öröm, ha le is jutnak róla. Artisták a magasban elképesztő dolgokat művelnek, miközben a bohóc lufi állatkákat csikorgat. A hely, ahol az emberi másság, különbözőség a humor és egyben a csodálat tárgya is.

A 19. században szinte minden, nem hétköznapi külsővel bíró ember megtalálta a helyét a vándorcirkuszokban. Akkoriban nem volt könnyű: a társadalomból kirekesztve, szörnyként megbélyegezve kellett élniük, így nem tehettek mást, a cirkuszokban keresték, hogy mi az ő feladatuk a világban.

Az emberek a felvilágosodás korában egyre kíváncsiabbak lettek, érdeklődtek a megmagyarázhatatlan dolgok iránt, ezért jelentett érdekességet és egyben szórakozást a cirkuszi torzszülöttek megfigyelése. A felvilágosult gondolkodók számára is kiváló kutatási alapnak számítottak. Sok áttörés köszönhető annak, hogy a szokatlan rendellenességgel élő emberek megmutatták magukat a nyilvánosságnak, nem bujkáltak tovább. Sokan olyannyira híressé váltak, hogy meggazdagodtak előadásaikból. A cirkuszi bemutatók



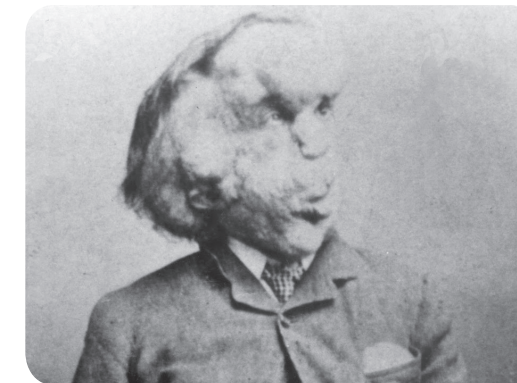
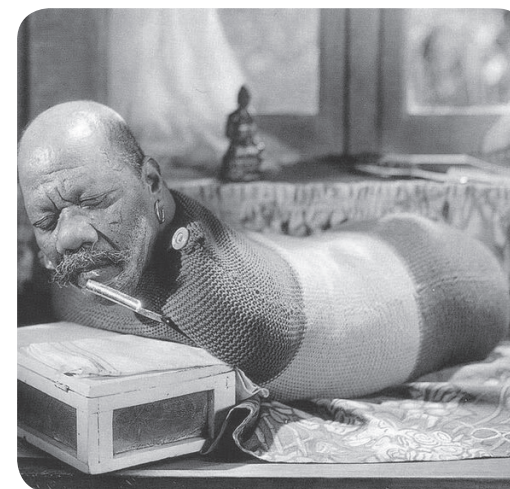
komoly üzleti fogássá váltak a szórakoztató-ipar terepén.

A kor legdokumentáltabb és felkapottabb esete a Lazarus-Johannes testvéreké. Az 1617-ben született sziaími ikerpár bejárta egész Európát. Lazarus magán hordta testvérét, Johannest. A hasuknál voltak összenőve, és Johannes bal lába a testvére hasából indult ki. A feljegyzések szerint Johannes életképtelen volt, de egyes leírások szerint, ha megérintették a mellét, több szerve is megmozdult. Lazarust igen jó kiállításúnak ítélte meg a köznép, idővel meg is házasodott és a várakozásokkal ellentétben, egészséges, szép gyermekei születtek.

A 19. században, és azóta is nagy ismertségnek örvendő Elefántember története filmeket, könyveket ihletett. A legenda szerint terhessége alatt édesanyját egy elefánt taposta

el, így született meg Joseph Carey Merrick, az Elefántember. Ötéves koráig tipikus fejlettséget mutatott, csak ezután kezdtek a rajta elhatalmasodó kór jelei megmutatkozni. A kutatók még ma is vizsgálják az esetét, de konszenzus még nem alakult ki a fogyatékoságával kapcsolatban. Merrick deformitását neurofibromatózis, vagy Próteusz-szindróma okozta, esetleg mindkettő egyszerre. A testét aránytalanul nagy és deformált kinövések borították. Egy ideig ő is cirkuszi látványossággént kereste a kenyerét, majd az orvosok, kutatás céljából, kimentették a számára kellemetlen helyzetből. Történetét számtalan könyv, köztük saját naplója, és film dokumentálja.

A testi fogyatékosága ellenére igen önálló, Randian herceg 45 évig szórakoztatott, a 19. és a 20. század fordulóján. A végtagok nélkül született férfi segítség nélkül tudta sodorni, és meggyújtani a cigarettáját. Borotválkozott, írt és festett is a szájával. Önállóan közlekedett, ezért hívta mindenki kigyó-, vagy hernyóembernek. Fogyatékosága ellenére teljes életet élt, megházasodott, gyermekei lettek, továbbá egy akkori, újító szellemű filmben is szerepelt.



Tod Browning 1932-es Freak című filmje horrorisztikus stílusban mutatja a be a Freak show-k világát. Az egész film smink és trükkök nélkül készült, a rendező igazi fogyatékos személyeket szerződtetett a szerepekre. Ez akkoriban korszakalkotó lépésnek számított, talán ezért is kapott ambivalens véleményeket. 30 évre betiltották Nagy-Britanniában, majd 1960-ban újra felfedezték, és azóta a filmtörténet halhatatlanjai között tartják számon. A történet nagyon érdekes ugyan, mindazonáltal én azt javaslom, hogy ne egy nagy adag popcornnal, és kellemes élményeket várva ülünk le elé. Mondanivalója örökzöld: ne a külső alapján ítélj.

Idővel a természettudomány megmagyarázta az anomáliákat, és az eddig a délutáni szórakozást biztosító emberek, inkább a szimpátia és az együttérzés tárgyává váltak, nem a nevetésé. A változó attitűd miatt az érdeklődés elült, és a Freak show-k látogatottsága egyre csökkent. Ma már a fogyatékosok jogait törvények szabályozzák, és tiltják a mutogatásukat, kivéve tudományos célok érdekében. Néhány helyen mégis mindig a szórakoztatóipar részei.

Krammer Dóra

Forrás: thehumanmarvels.com; en.wikipedia.org



NE HABOZZ, REHABOZZ!

A Rehab Critical Mass a világon egyedülálló kezdeményezés. Budapesten valósult meg először, hogy több ezer, speciális igényű ember közös, vidám felvonuláson mutatta meg magát. A harmadik felvonulást május 29-én tartják, ahová minden fogyatékoság típushoz tartozó embert, családtagokat, barátokat és támogatókat, (főleg gyógypedagógusokat) várnak.

Alapötletük: „Mindenki képes, csak másképp”

Hogyan határozza meg magát a RCM?

- A kezdeményezés célja, hogy a fogyatékosággal élő személyeket összefogja, ezáltal erősítse az érdekvédelmi képességüket, fokozza a kooperációs hajlamot, valamint az osztársadalom számára láthatóvá váljanak, és ezáltal erősödjön a szolidaritás az emberek között.
- A RCM feladata a társadalom nyitottá tétele - érzékenyíteni a különböző fogyatékosággal élő emberek irányába. Ennek érdekében fel kell tárni azokat a problémákat, előítéleteket, ismerethiányokat, amelyek miatt gátak épülhettek ki az említett célcsoportok irányába. Ugyanakkor a fogyatékosággal élők körében is szükséges támogatni és elősegíteni az önszerveződést, erősíteni az érdekérvényesítési képességüket.
- Kezdeményezésük azon a felismerésen alapul, hogy a különböző fogyatékosággal élő (mozgásukban, látásukban, hallásukban, beszédükben, mentálisan akadályozott, vagy halmozottan sérült) emberek közös problémája az érdekérvényesítés



nehézsége, illetve hiánya. Ez a csoport kívülről homogénnek látszik, de belülről szintenként és típusonként is megosztott.

- Közel 2 millió ember közvetlenül érintett, így szinte mindenki környezetében van sérült személy, akik nem tudnak egyenlő esélyekkel részt venni a hétköznapi életben, akár a tanulásra, a munkára vagy a szórakozásra gondolunk. Nehézségekbe ütközik úgy megfogni a problémát, hogy nem hallható, látható, érezhető mindennapjainkban, pedig mindannyian csak tanulhatunk egymástól.
- Új megközelítésben szeretné kezelni a valós problémákat, azáltal, hogy a jelenlegi sok, elaprózott, egyéni küzdelem helyett létrehozzon egy a szolidaritáson alapuló közösséget, melyhez az „ép”-nek nevezett társadalom tagjai szövetségesként csatlakoznak.

Rehab Critical Mass



„A felvonulásnak az a célkitűzése, hogy olyan emberek, akik valamilyen fogyatékosággal élnek – és éppen ezért nehezebb az érdekeiket érvényesíteni – számíthassanak azokra a polgártársaikra, akiknek ez könnyebben megy. Ezért is hívjuk ezt a kezdeményezést társadalmi összefogásnak. Azt gondoljuk, hogy egy jól működő társadalom nem lehet szolidaritásmentes” – fogalmaz az evangélikus.hu kérdéseire Surányi Judit, a Rehab Critical Mass főszervezője.

A mozgalom Kiss Csaba kezdeményezésére jött létre.

Nézzétek, miért vágott bele:

„A biciklis társadalom évekig rendezett felvonulást CRITICAL MASS, azaz magyarul kritikus tömeg név alatt. Nem csináltak mást, csak egyszerűen megmutatták azt, hogy vannak annyian, hogy kell velük számolni, és a jogos és reális igényeikkel szóba kell állnia az aktuális hatalomnak. El is érték a céljaikat. Én is hasonló célból szeretném életre hívni a REHAB CRITICAL MASS mozgalmat. Fontos, hogy nem valami ellen van, hanem valamiért van!”

A mozgalommal sikerült felhívni a figyelmet a fogyatékosággal élők társadalmi kirekesztettségére, illetve beindítottunk egy társadalmi párbeszédet az érintett személyek, azok érdekvédelmi szervezetei és a szakma bevonásával.

Mit mondanak a RCM-ről?

„Szeretnénk előmozdítani és megmutatni, hogy a magyar társadalom szolidáris és fogékony a benne élő, különböző emberek problémáira, igényeire. Talán a legfontosabb cél, a szemlélet formálása. Az elmúlt két évtizedben sok változás történt e téren. Születtek fontos törvények, vannak jó irányelvek, de ez még kevés. Segíteni szeretnénk a társadalomnak, a hétköznapi embereknek megérteni, átérezni, hogy mi is, akik fogyatékkal élünk, szerves részei vagyunk a társadalomnak, és bizonyos mértékig belső igény legyen, hogy olyan rendszerben éljünk, ahol az „erősebb” figyel a „gyengébbre”. Ahol elsősorban az ember az érték, és nem az ember hasznossága. Úgy érzem, hogy olyan időket élünk, amikor erre szükséges felhívni a figyelmet... Szeretném, ha csatlakozna minél több szakember is, akiknek az a hivatásuk, hogy segítsék a mi mindennapi életünket. Azt is fontos leszögezni, hogy az ő érdekeik, a mi érdekeink is. A két félt együtt kell szemlélni, és képviselni.”

(Cserényi-Kukely Ildikó- önkéntes)

Akarsz érdeket képviselni? Akarsz értéket képviselni? Részesed akarsz lenni?

Mit csinálsz május 29-én, vasárnap?

Én nem habozok, Rehabozok!

Találkozunk 14 órakor a Clark Ádám téren, onnan a Lánchídon át vonulunk együtt az Erzsébet térre, ahol estig tart majd a fesztivál!

Menyhárt Barbara



„AZ M3 METRÓ MINDENKIÉ!”

Te is az M3-as metróval közlekedsz nap mint nap? Azok közé tartozol aki segít egy édesanyának felhozni a babakocsit a meredek lépcsőkön? Akkor itt a helyed és állj egy igazán fontos ügy mellé!

A főváros leghosszabb metróútvonalának a felújítása hamarosan kezdődik, mivel az alagút, a sínek és a metrószerelvények állapota már nem megfelelő egy teljesen biztonságos utazáshoz. A felújítással csak egy probléma van, mégpedig az, hogy a költségvetések nem megfelelőek ahhoz, hogy az M3-as metró akadálymentesítve legyen. Ez azt jelenti, hogy az elkövetkezendő 30 évben nem lesz akadálymentesítve a város legforgalmasabb útvonala.

A Mozcassérültek Budapesti Egyesülete (MBE) kampányt indított december 3-án, AZ M3 METRÓ MINDENKIÉ címmel. Programjuk azonban nemcsak a mozgássérültek jogait védi. Nyílt levelükben, melyet a kormányhoz intéztek, megfogalmazták, hogy az egyre növekvő idős embereknek, a babakocsival közlekedőknek, az ideiglenesen mozgássérültté válnak (pl: baleset vagy műtét után), a nehéz csomaggal közlekedőknek, és a turistáknak is nagy könnyebbség lenne, ha akadálymentesített lenne az útvonal.

A „mindenki számára” épülő metró a jelenlegi álláspont szerint több embert zár ki a használatából mint azt gondolnánk. A mozgássérültek, a kerekesszékesek vagy az idősek is aktív tagjai szeretnének lenni a társadalomnak, de ezáltal sok



akadályba ütköznek. Ha úgy gondolsz kedves olvasó, hogy tenni szeretnél azért, hogy a gyógypedagógia által képviselt eszmék tényleg érvényesüljenek akkor csatlakozz a facebookon az M3 metró mindenkié közösséghez vagy figyeld az egyetemi plakátokat, és csoportokat, mivel néhány lelkes bárczis hallgató egy petíció benyújtására készül. Járjatok nyitott szemmel és adjunk esélyt!

Buzogány Borbála Lujza

VIZSGAJELENTKEZÉS KISOKOS

2016 TAVASZ

Kedves Hallgatók!

Ezúton szeretnék tájékoztatást adni az elkövetkezendő vizsgaidőszakról. Az alábbiakban olvasható információk a 2015/2016. tanév tavaszi félévére vonatkoznak.

Vizsgaidőszak

A végzős hallgatóknak (BA/MA/szakirányú)	2016. május 17-től – június 3-ig
Nappali/levelező képzés és szakirányú továbbképzések többi (I-III.) évfolyamán	2016. május 17-től – 2016. július 1-ig
Utóvizsga hét	2016. június 27-től - július 1-ig

Vizsgajelentkezés

A vizsgajelentkezés 2016. április 19-én 18 órakor kezdődik, ekkortól tudtok a Neptunon keresztül feljelentkezni a vizsgákra. A meghirdetett vizsgákat a Neptun felületén a „Vizsgák” fül „Vizsgajelentkezés” menüpontban látjátok. Vizsgára jelentkezni úgy tudtok, hogy az adott tárgy sorában, jobb oldalon lévő pluszjelre kattintotok, majd ott kiválasztjátok a „Jelentkezés” lehetőséget.

Tipp! A vizsgajelentkezés kezdetekor általában még nincs meghirdetve az összes vizsga, ezért ajánlott időnként ellenőrizni a Neptunt, hátha azóta történtek újabb meghirdetések.

Fontos! Egy vizsgaidőszakon belül, a vizsgahalasztás kivételével, legfeljebb 3 alkalommal jelentkezhet vizsgázni!

Fontos! Vizsgát csak abban az esetben tudsz felvenni, ha nincs pénzügyi tartozásod a Neptunban!

Csak az a hallgató vizsgázhat, aki az adott kurzust felvette. A vizsgázás előfeltétele pedig a vizsgára való jelentkezés. Kurzusonként összesen 6 érdemjegyszerzési kísérlet áll a hallgatók rendelkezésére, azonban ugyanabban a vizsgaidőszakban egy kurzusnál (a vizsgahalasztás kivételével, amelyről még később szó esik) legfeljebb 3 alkalommal jelentkezhetünk vizsgázni.

Vizsgahalasztás

Vizsgáról a vizsga kezdete előtt 24 órával tudtok lejelentkezni, és az üres helyek függvényében másik időpontra átjelentkezni. Vizsgahalasztás miatt az oktatónak új időpontot biztosítani nem kötelező, kivéve, ha a halasztás igazolt.

Ha igazolatlanul nem jelentetek meg egy vizsgán, akkor az eredménytelen vizsgának számít, amely az adott vizsgaidőszakban



beleszámít a vizsgajelentkezések számába (Az érdemjegyszerzési kísérletek számába nem!). Igazoltan csak az a távollét tekinthető, amely önhibákon kívül, igazolt külső körülmények miatt következett be. Az igazolt távolmaradás vizsgahalasztásnak minősül, amit természetesen hivatalos papírral kell alátámasztanotok az oktatónak.

Vizsga meghirdetése

A vizsgák meghirdetésének pontos menete és szabályai vannak, amelyekhez az oktatóknak tartaniuk kell magukat. Amennyiben a szabályoktól való eltérést tapasztaltok, úgy az oktatónak, vagy nekem is jelezhetitek a problémát.

A gyakorlati jegyről, a kollokviumok típusairól és az értékelés módjáról az ELTE SZMSZ II. Hallgatói Követelményrendszer (http://www.elte.hu/file/ELTE_SZMSZ_II.pdf) 63-67.§-ban olvashattok, a vizsgák meghirdetésének szabályairól pedig a 70.§ ad tájékoztatást.

Vizsga

Az oktató jogosult a hallgató vizsgáját megszakítani és vizsgáját elégtelen érdemjeggyel minősíteni, ha nem megengedett segédeszköz(ök) használatát vagy más személy együttműködését észleli.

A kijavított írásbeli vizsgadolgozatba való betekintést a hallgatóknak a vizsgaeredmény közlését követő egy héten belül biztosítani kell. A betekintés után a hallgató a megadott javítókulcs, illetve a kötelező szakirodalom alapján a javítás felülvizsgálatát kérheti a dolgozat javítójától.

Utóvizsga, Javítóvizsga

Az oktató egyes vizsgaalkalmakat előzetesen utó- vagy javítóvizsgaként hirdethet meg. Utóvizsgára vagy javítóvizsgára kollokvium esetén a vizsga napját követő harmadik, szigorlat esetén ötödik napon kerülhet sor.

Javítóvizsga: A hallgató számára lehetővé kell tenni, hogy félévente szakonként egy sikeres vizsgaeredményét (tehát olyat, ami nem elégtelen érdemjeggyel zárult) javítsa az adott vizsgaidőszakban. Ebben az esetben a vizsgaeredmény az előző teljesítést semmissé teszi.

Utóvizsga (UV, vagy ismétlővizsga): A sikertelen vizsga után (tehát ami elégtelen érdemjeggyel zárult) ugyanabban a vizsgaidőszakban történő ismételt teljesítési kísérlet. Az első utóvizsga lehetőségével minden hallgató térítésmentesen élhet. A második utóvizsgáért, tehát az ugyanazon a tárgyból tett harmadik vizsgáért a Karunkon idén 2000 Ft térítési díjat kell fizetni. Utó- és javítóvizsgára kizárólag az adott képzési időszakban kerülhet sor. Az utóvizsgázási szándékunkat nem szükséges sehol sem jelezni, csak egy időpontra fel kell jelentkeznünk, hogy regisztrálva legyünk a vizsgaidőponthon.

Szeminárium, gyakorlat, gyakorlati jegy

Míg az előadásokon alapvetően nem kötelező részt venni (kivéve, ha a képzési terv előírja), addig a szemináriumok és gyakorlatok látogatása kötelező. Szemináriumon és gyakorlaton az oktató nem tagadhatja meg a gyakorlati jegyeteket, ha az órák legfeljebb 25%-ról hiányoztatok.

Kollokvium

A vizsgaidőszakban történő írásbeli vizsgára legalább 3 alkalmat kell meghirdetni az oktatónak úgy, hogy két vizsga között legalább két hét teljen el. Szóbeli vizsgáknál legalább 2 alkalmat köteles kijelölni az oktató, mindezt úgy, hogy a két vizsga között minimum két hét teljen el, valamint az összesített létszám elérje a kurzust főlve hallgatók létszámának 120%-át. Például, ha egy kurzuson 20 hallgató vesz részt, akkor az oktatónak összesen 24 helyet kell biztosítania. Az utóvizsga természetesen ebbe nem tartozik bele, azt az utóvizsga héten a szükséges létszám szerint hirdetik meg.

Fontos! Ha az oktató nem a követelményeknek megfelelően hirdetett meg vizsgaalkalmat, akkor bátran keressétek fel a Hallgatói Önkormányzatot, hogy segíteni tudjunk!

Remélem hasznosnak találtátok a tájékoztatót, amennyiben további kérdések, problémák lennének, írjatok a tanulmanyi@barczi.hok.elte.hu címre.

Üdvözlettel,
Schindler Petra
Tanulmányi alelnök

INTERJÚ SZTRECSKO BOGLÁRKÁVAL

Miért választottad ezt a kart, szakmát?

Már gimnáziumban sokat gondolkodtam azon, hogy mi legyek, ha nagy leszek. Az érettségi éve előtt döntöttem a gyógypedagógia mellett. Tudtam, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni, szeretnék segíteni és emberek között lenni. Sokáig szemezgettem a gyógypedagógiával, míg végül elhatároztam, hogy tényleg ezt szeretném csinálni. Gondolkodtam még az orvosin és a pszichológián is, de a gyógypedagógia valahogy szerelem volt első látásra. Abszolút nem bántam meg a döntést, mert amióta az első napon beléptem a Karra, azt érzem, jó helyen vagyok.





Az elnöki választás során leadtál egy programtervet, és abban a bemutatkozás során írtad, hogy Szlovákiában születted. Nem volt nehéz így eljönni ide, Budapestre?

Így van. Szlovákiában, Tardoskedden születtem, és most is ott élek a szüleimmel és a bátyámmal. Szeretem a szülőföldemet, de Budapesten is jól érzem magam. Miután felvettek az egyetemre, nagyon vártam, hogy egy új városba, új helyre, új emberek közé költözzek, és vártam minden kihívást, amit az élet tartogat számomra. Vártam az önállósodást, és meglepő módon könnyen hozzászoktam a fővárosi élethez. Nem volt nehéz dolgom, hiszen a gólyatáborban egy remek csapat tagja lehettem, akikkel már az első hetekben nagyon szorosra vált a kapcsolat, sok vidám pillanatot éltünk át az elejétől kezdve. Mindezek ellenére sokszor hazahúz a szívem, és ha tehetném, gyakrabban utaznék haza.

Említetted azt is, hogy korábban kommunikációs referens voltál, most pedig az elnöki tisztséget töltöd be. Mi készítettet arra, hogy ezekre jelentkezz?

Egy éve, mikor kiírásra került a pályázat a kommunikációs referensi tisztség betöltésére, örömmel jelentkeztem. Lelkes voltam már akkor is. Szerettem volna a hallgatói közéletben valamilyen módon részt venni, és úgy éreztem, ez a megfelelő idő, így hát jelentkeztem. A kommunikáció területe volt az, ami a szívemhez a legközelebb állt, és

nagyon élveztem azt a fél évet, amíg ezt a pozíciót töltöttem be. Rengeteg ötletem volt már akkor is, de aztán eljött az ősz, mikor Márkus Mariann, az előző HÖK-elnök tanulmányi okok miatt lemondott tisztségéről. Sokáig töprengtem azon, hogy van-e bennem még több, elég lelkes vagyok-e, megfelelő ember lehetek-e egy vezetői pozícióra. Végül úgy éreztem, kell nekem ez a kihívás, és szeretném magam kipróbálni ebben is. Az első hetek nehézkesen indultak, de most már élvezem, és az elkövetkező egy évre is nagyon sok a megvalósításra váró tervem. Továbbra is minden erőmmel azon leszek, hogy alázattal, önzetlenül és becsületesen dolgozzak a Hallgatói Önkormányzatban, és hogy az új csapattal egy egységként tudjunk felelősségteljes munkát végezni, tovább színesíteni a Kar életét. Szeretném, ha ezek után is bizalommal fordulnának hozzánk a hallgatók, mivel – bár kicsit közhelynek tűnik –, de valóban értük, értetek vagyunk.

Pár szóban össze tudnád foglalni a többi hallgatónak, hogy mi tartozik a feladatkörödbe? Elnökként mit kell tenned?

Nincs olyan nap, mikor ne lenne valami elvégezendő feladatom. Mivel több testületnek is a tagja vagyok, ezért hetente többször járok különböző ülésekre. Ezenkívül a legfontosabb feladatom, hogy koordinálom az Elnökség munkáját. Minden héten tartunk elnökségi ülést, ahol megbeszéljük az épp

aktuális projekteket, illetve új ötleteket vetünk fel. Ahogy azt a programomban is olvashattátok, a csapattal folyamatosan új terveket szövünk annak érdekében, hogy minél több lehetőséget kiaknázzunk, illetve hogy még színesebbé tegyük a hallgatói életet a Bárczin. Ilyen például egy nyári szemeszterzáró buli, melynek a szervezési munkálatai már elkezdődtek; továbbá egy jól működő rendszert szeretnék a csapattal kiépíteni az utánpótlásképzésnek, ezáltal is nyitottabbá és közvetlenebbé téve az Önkormányzatot, hiszen ez remek lehetőség arra, hogy a hallgatók közelebbről is megismerjék a működését. Ezen kívül nagyon fontosnak tartom az átláthatóságot, emiatt minden jegyzőkönyvet, határozatot, havi beszámolókat elérhetővé teszünk a HÖK honlapján. Mindezeket túl sokszor jön egy-egy váratlan feladat, amelyeket igyekszem kellő precizitással megoldani.

Említetted, hogy szeretnél több programot szervezni. A közeljövőben, az elkövetkező egy évben milyen programokat szeretnél megvalósítani?

Így igaz. Mint azt már mondtam, bővíteni kívánjuk a rendezvényeink repertoárját. Azon kívül, hogy szeretnénk egy szemeszterzáró bulit rendezni, úgy gondolom a Hallgatózót is célszerű lenne jobban kihasználni. Már volt az elmúlt időszakban egy Filmestünk, amit szorgalmazunk folytatni, de ezenkívül Társas Esteket is szeretnénk

szervezni. Mivel a tudományos élet a Karon még mindig nem indult be igazán, ezen kívánunk változtatni. Az ötletelések ezzel kapcsolatban most zajlanak. Nem feledkezünk meg a levelezős hallgatóinkról sem, akiknek szeretnénk egy hallgatói fórumot tartani, ahol több őket érintő témáról lehetőségünk nyílna beszélgetni. A közeljövőben fontos feladatként tűztük ki, hogy a Bárcziumnak létrehozunk egy modern online felületet, ahol naprakész információkkal szolgálnak majd az újságíróink, valamint a Bárczinfó hírlevelét is elérhetővé kívánjuk itt tenni.

Mennyire vagy megelégedve magával a HÖK munkájával, a hallgatókkal való kapcsolattartással, illetve a hallgatók részvételével a döntéshozatalban?

Úgy gondolom, mindig lehet és van hova fejlődni. A Hallgatói Önkormányzat munkájával elégedett vagyok, egy csapatként dolgozunk, közös a célunk. Összefogással úgy érzem, képesek vagyunk változásokat elérni, ha szükséges. A hallgatói kapcsolattartáson is tudnánk még javítani, és a Hallgatói Önkormányzat mindent meg fog tenni annak érdekében, hogy az eddiginél még jobb legyen a kommunikáció. Bízom abban, hogy ha megvalósulnak a programomban leírt terveink, pozitív változást tudunk majd elérni. Nincs lehetetlen, csak tehetetlen.

Rácz Renáta Erika



BÁRCZISOK AZ ORSZÁGOS DÖNTŐBEN

Az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar Tudományos Diákköri Tanácsának közreműködésével idén nyolc hallgatótársunk nyújtotta be pályázatát házi konferenciánkra. Innovatív kutatások, izgalmas témák, új eredmények – lássuk, hogyan jutottak be a bárczis diákok az országos versenyre!

2016. április 15-én szervezték meg karunkon az Országos Tudományos Diákköri Konferenciára (OTDK) kvalifikáló házi konferenciát, melyen öt érdekesebbnél érdekesebb kutatás részleteibe csöppenhetek bele a hallgatók. Ez az egyébként teljesen átlagos napsütéses péntek délután sorsdöntő volt a TDK-dolgozatot bemutató diáktársaink számára, hiszen előadásuk ismertetésével eldőlt, vajon továbbjutnak-e a 2017 tavaszán megrendezendő OTDK-ra. A 14 órakor kezdődő rendezvényen a következő bárczis hallgatók mutatták be gondosan elkészített dolgozatukat, melyek sok esetben több éves vizsgálódás és kemény kutatómunka eredményei voltak.

Lássuk a listát:

- **Ardai Evelyn** - Nintendo Wii játékok terápiás célú alkalmazása mozgáskorlátozott gyermekek mozgásnevelésében (Témavezető: Vámos Tibor)
- **Egyed Barbara** - A perc művszete: slam poetry és fogyatékoság (Témavezető: Dr. Novák Géza Máté)
- **Kiss Nikolett** - A differenciálás megvalósulása SNI diákok integrált oktatásában (Témavezető: Dr. Szekeres Ágota)

• **Szemenyei Eszter és Zahora Nóra** - Spasztikus cerebrális paretikus és tipikus fejlődésű tanulók funkcionális összehasonlító vizsgálata (Témavezető: Lénárt Zoltán)

• **Meleg Tímea** - Konfliktuskezelési stratégiák és szociális célok serdülő, illetve fiatal felnőtt korban (Témavezető: Dr. Billédi Katalin)

Ugye, milyen izgalmas témák? Nem unatkozott a hallgatóság, annyi egészen biztos. Miután a kutató diákok 15 percen belül bemutatták a dolgozatukból készített prezentációt, további 5 perc állt rendelkezésükre annak megvédésére. Karunk vezetéséből a következő szakmai zsűri értékelte az előadásokat: Dr. Márkus Eszter, Dr. habil Papp Gabriella, Dr. Perlusz Andrea, Dr. Stefanik Krisztina és Vargáné dr. Molnár Márta. Hallgatóink a vita során természetesen kaptak hideget-meleget egyaránt, ám olyan építő jellegű tanácsokkal látták el őket, melyeknek segítségével sikeresen helyt állnak majd a döntőben.

Sok sikert, kitartást és további jó munkát kívánunk nekik!

Pogácsás Nóra

ÖRÖK ÉLET?

Az emberiség egyik leghőbb vágya, hogy megtalálja az öregedés ellenszerét, és meghosszabbítsa életét, vagy akár elmenjen a végletekig, és elérje az örök életet. Bár mindez csak ígéret, de a kutatók ma is gőzerővel dolgoznak az ügyön, és úgy tűnik, hogy most találtak is valamit...



Azt már mindenki tudja, hogyan élhet hosszú és egészséges életet: az aktív életmód mellett sokat kell sportolni, oda kell figyelni a megfelelő táplálkozásra, és természetesen nem csak a testet kell karban tartani, hanem az elmét és a lelket is. Ezen felül sokan próbálkoznak fiatalító krémekkel. Lehet, hogy ezek a készítmények olyan mértékben elérik a hatásukat, hogy egy nő rendszeres használatuk mellett letagadhat néhány évet, ám ez csak külsőleg érvényesül, ugyanis magában a bőrben és az azt alkotó sejtekben sem történik valódi megújulás.

A már nagyon régen élt őseink is keresték a válaszokat. Rengeteg monda, mese, legenda mutat rá olyan elemekre, ami az életminőséget és annak idejét is megnöveli. Ezen felül sok törzs és ősi nép tart számon különböző csodaszereket, életelixíreket, amelyek elméletileg a várt hatást eredményezik.

„Az idő kereke nem forgatható vissza.” Gyakran halljuk ezt a mondatot, ám egy amerikai biotechnológiai kutatócsoport nemrégiben rácáfolt erre, ugyanis kidolgoztak egy olyan genetikai eljárást, mely képes a sejteket nem csak eredeti állapotukra visszaállítani, hanem vissza is

pörgetni az idejüket, ezáltal tovább élhetnek (Parrish, 2015). Még csak elmélet, de már kipróbálásra is sor került.

Először szövettenyészetben fenn tartott emberi sejteken, illetve egereken vetették be ezt az eljárást, és az eredmények elég biztatóak voltak ahhoz, hogy élő emberen is leteszteljék. A kísérletre önként jelentkezett Elizabeth Parrish, az amerikai BioViva biotechnológiai vállalkozás vezetője.

Először mintát vettek a 44 éves nő véréből, még a genetikai kezelés előtt. Erre azért volt szükség, hogy megállapítsák a telomérák hosszát. A telomérák a kromoszómák végein található, rövid, ismétlődéseket tartalmazó DNS-szakaszok, melyek a sejt osztódása során szinte törvényszerűen rövidülnek, de nem kódolnak géneket. Tulajdonképpen időmérőként működnek. Logikus volt az az okfejtés, hogy ezek hosszának növelése az évek számát lineárisan emeli. Nem



véletlenül alapoztak erre az elvre, hiszen a telomérák és az élet hossza közötti párhuzam már évtizedek óta ismeretes, vagyis akinek rövidebb, az hamarabb hal meg például sejtműködési rendellenességben, mert a kromoszómák védtelenné válnak az összetapadással szemben.

A mintavétel és a telomérák hosszának kiszámítását követően végrehajtották a kezelést, még 2015 szeptemberében. Mivel még bizonytalan az, hogy mely sejteken lehet biztosan kipróbálni, ezért egyelőre a nő fehérvérsejtjeit célozták meg. Nem is olyan régen, 2016 márciusában újra vért vettek a vállalati vezetőnőtől, és meglepődve tapasztalták, hogy a fehérvérsejtek telomérái megnövekedtek, ezzel mintegy 20 évet adva a nő életéhez (az átlagos telomérahossz 6,71 kilobázisról 7,33 kilobázisra változott). Továbbra is megfigyelés alatt tartják Elizabeth Parrish-t, hogy lássák, okoz-e károkat a fehérvérsejtekben a kezelés, illetve hogy vannak-e egyéb hatásai, legyen az jó vagy rossz. Ha idővel sem történik semmi olyan, ami gondot okozna, akkor hozzálátnak annak a tervnek

a kidolgozásához, hogy más sejteken és szöveteken is próbára tegyék az új találmányt. Ráadásul már magyar kutatók is belemélyedtek eme elméletbe.

Ha valóban sikerül ezt elérni, akkor a halhatatlanság nemcsak a mítoszokban és a mesékben létezne, hanem mi magunk válnánk élő legendákká. Ám arra mindenképp készüljünk fel, hogy nem feltétlenül olyan lenne, mint ahogy azt mi elképzeljük. A világ teljes káoszba is fordulhatna, nem lenne értelme gyermeknek szülni, hiszen pont a halál miatt olyan értékes az élet. Súlyos következményekkel járna: eltűnnének a generációk és csak egy maradna, örökké ugyanazok az emberek élnének a Földön, míg az állatok és a természet folyamatosan cserélődne. Ráadásul egy idő után, ahogy azt Korpos Albert is megfogalmazza Örök élet című versében, eléggé unalmassá válna. Ezen érdemes elgondolkodni kicsit! :)

Birinyi Szabina

Forrás: origo.hu

Képek: rejtelyekszigete.com; 168ora.hu

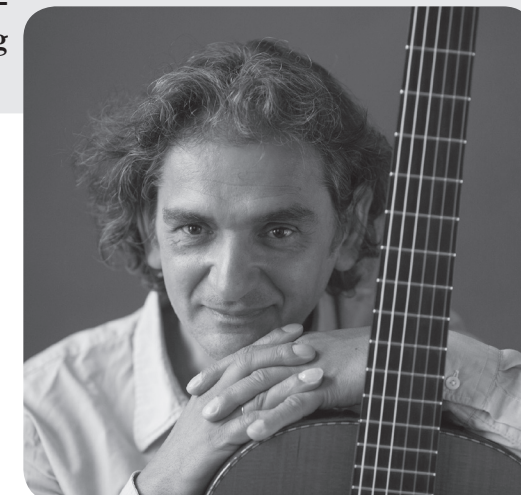


SNÉTBERGER FERENC LEMEZBEMUTATÓ KONCERTJE

Volt egyszer egy koncert. Egy gitárművész koncertje. Április 15-én este, óriási tömeg gyűlt össze a Zeneakadémia szecessziós stílusú, hatalmas épülete előtt. A nagyteremben ülve hidegrázás-jellegű csönd támadt, mikor egy ember, egy szál gitárral beült a közönség elé, és játszani kezdett. Több százan voltunk jelen egy emberként, a tömeg közepén.

Snétberger Ferenc szinto, magyarra fordítva, német cigány származású magyar gitárművész. 1957-ben született Salgótarjánban, zenészcsaládban, így példaképe lehetett édesapja, aki szintén gitározott. Klasszikus zenét és jazzgitárt tanult. Improvizációs játékról és műfajokat áthidaló művészetéről ismert. A jazz-, és klasszikus zenei ötvözetek mellett, stílusa roma hagyományokra épül, illetve inspirálón hat rá a brazil zene, és a flamenco.

Snétberger többnyire szólístaként lép fel, és járja Európát, de közreműködött már partnerként több zenei albumban. Végigkoncertezte Európát, fellépett Japánban, Koreában és az USA-ban is. '95-ben a holokauszt 50. évfordulójára komponálta „In Memory of my People” (Népem emlékére) című, gitárra és nagyzenekarra írt művét, melyet népének ajánlott, de írt már kísérőzenét filmhez és színdarabhoz is. A nagy presztízsű müncheni lemezkiadó, az ECM katalógusába újabb magyar név került be, méghozzá



ékezetten írva, hiszen a zeneművész megőrizte identitását, magyar és szinto gyökereit. Kultúráját képviselve, s azzal azonosulva vált híressé Európa-szerte. A már említett improvizációs megoldásokat követve, nagyon fontos elmondani, hogy szólólemezei is ennek eleget téve készültek. Leült a Zeneakadémián egy szál gitárral, és csak játszott. Az április 15-i koncert azért volt varázslatos, mert teljes csönd honolt másfél órán keresztül a teremben, amíg ő előttünk ült. Egy emberként tartotta össze a közönséget a terem közepén ülve, egyetlen hangszerrel. Sokszor kérdezték, hogy hogyan tudja ennyi év után is



fenntartani az emberek figyelmét, erre a válasza mindössze az volt, hogy ő jól érzi magát, ettől pedig a közönség is. Természetesen létre kell ehhez hozni egy művészi alapkoncepciót, kiindulás gyanánt.

2011 nyarán, Felsőörsön elindította a Snétberger Zenei Tehetség Központot, amelynek célja, hogy egy hazai és nemzetközi szinten egyaránt elismert iskola legyen, melyben a fiatal, hátrányos helyzetű, roma zenei tehetségek világszínvonalú képzést és mentorálást

kapjanak. Snétberger Ferenc egy a példaértékű egyéniségek közül Magyarországon, hiszen saját stílust képvisel, sajátos teóriát megteremtve, mégis kulturális hagyományokat őrizve. Amellett, hogy nemzetközi elismertségnek örvend, feladatának tekinti a fiatal tehetségek művészi gondozását.

A koncertet követően nehéz volt szóhoz jutni, hiszen már maga, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem épülete is letaglózta az embert. A hangzás, az akusztika, valamint maga a játék egyvelege pedig csontig hatolt, beleégett a közönség füleibe. Valóban megjelent az egyedi stílus, a romantikus dallamok, a latin hangzás, és tisztán csendült fel népdal is, korunk egyik legnagyobb gitárművésztől. A közönség, emlékeim szerint, négyszer tapsolta vissza, ami már önmagában érv azoknak, akik esetleg nem ismerik Snétberger Ferencet, de rajonganak a sajátos zenei művészetért.

Egyed Barbara



SZKAFANDER ÉS PILLANGÓ

A filmiparnak hála, egyre több filmben találkozhatunk veleszületett vagy szerzett fogyatékossgal élő karakterekkel, akik egy sajátos életet mutatnak be, egy teljesen más szemszögből. A színészek sokszor élethűen képesek eljátszani egy-egy szindróma tüneteit, végkifejletét, ami igencsak kemény munka és nem kevés tehetség kell hozzá. Most olyan filmet mutatok be, ami igaz, nem mostani, de érdemes megnézni, mert ezáltal többet tudhatunk meg a fogyatékossgal mibenlétéről, illetve az abban szenvedő egyén mindennapjairól.

A francia film (eredeti címe: Le scaphandre et le papillon) főszereplője, Jean-Dominique Bauby (Mathieu Amalric) az Elle magazin főszerkesztője volt, és két gyermek édesapja, de egy végzetes napon agyvérzést kapott, és kómába esett. A negyvenhárom éves férfi húsz nap után tért magához, de teljesen lebénuult. Egyetlen mozgásra képes szerve a bal szeme, mellyel nagy időt és energiát befektetve megtanult valamilyen szinten másokkal kommunikálni, méghozzá szemhéjának mozgásával. Mindezek ellenére teljes életet él, megőrizte humorérzékét, szexualitását és életszeretetét is. Ezeken felül még könyvet is szeretne írni, amit „lediktál” egy másik személynak. Eleinte nehézkesen indul el, nem tudja, miről írjon, azután viszont elég jól belejön. Mivel „kacsintásokkal” képes kommunikálni, ezért a könyv megírása évekig tart.

Nem mindennapi eset, hogy valaki szinte teljesen elszakadjon a külvilágtól, de főszereplőnk megmutatja, hogy még egy ekkora fordulat után is lehet élni, méghozzá ugyanúgy, mint addig a napig. Maga az alkotás egy dráma, mely nagyon jól bemutatja a férfit, mint szerzett fogyatékossgal élő személyt.

A mű remek kritikákat kapott, csakis pozitív, és elismerő hozzászólásokban bővelkedik. Nagyszerűségét és minőségét illetően, nemzetközileg elismert lett.

A művet 2007-ben mutatták be, méghozzá a 2007-es Cannes-i fesztivál versenyprogramjának keretében. Négy Oscar-díj jelölést is kapott, illetve két Golden Globe-díjat nyert el a legjobb rendező kategóriában.

Minden elismerést megérdemel. Az alkotás őszinte, mély, tiszta érzelmekről tanúskodik, ahogy a főszereplő igyekszik különös jelbeszéd segítségével feltárni lelkét, gondolatait és érzelmeit azon emberek számára, akik körülötte élnek. De még így sem szakadt el tőlük, és véleményem szerint ennél szebb dolog nem is maradhatott volna meg számára a balesetet követő időszakban.

Csakis ajánlani tudom, nagyon érdemes megnézni a filmet, kiváló alkotás, de a könyvet is megéri elolvasni, amelyből adaptálták.

Birinyi Szabina





SE

Mikor Vitéz Málnássy Imre várúr szokásához híven a kora reggeli órákban felkelt, nyugalom és boldogság áradt szét tagjaiban.

Ma megváltom a világot!- gondolta.

Peckes léptekkel vonult ki az erkélyre megszemlélni csöppnyi, ám jelentős birodalmát. Azonban amint pillantását reávetette csöppnyi, ám jelentős birodalmára, arca elfehéredett, haja égnek állt, szeme kikerekedett, torkából hörgés tört fel azonmód. Mindennek egyik oka lehetett a friss tavaszi szél borzongató hatása, avagy a vár előtt táborozó török hadsereg. (Véleményem szerint is-is.)

Fehér zászló!- hussant át agyán első ízben a gondolat. Ám ekkor keze véletlenül oldalán függő kardjának markolatára tévedt.

- Soha!- sziszegte összeszorított fogai közt. Agyában számtalan szebbnél-szebb hősi gondolat kergette egymást. A haza védelmezője. Az ember, aki kiállt a gazok ellen. Két kezével osztogatta végzetes csapásait. Szinte már látta magát a hősi harc hevében küzdeni elszántan, bátor serege élén. Ha kell, életét és vérét adja a honért. Fejben lejátszotta, amint kiront majd a várból (mint egykor a horvátok bánja) s a törökök ettől úgy meg fognak lepődni, hogy infarktust kapnak mind egy szálig.

Ám ekkor más irányból kezdett fújni a szél s menten változott a leányzó fekvése. (Ne vegyék szó szerint.) A várúr megborzongott. (Ezt vehetik.)

- Gyilkosság? Halál? Áldozat? Életünket és vérünket? Hisz az ember érték! Minden ember egy apró kis galaxis a világ-egyetem végtelenében, ettől nem foszthatjuk meg sem önmagunkat, sem más! Ne folyjon több vér hiába! Halott hősök helyett élő, boldog embereket! – rikkantotta elszántan.

Azonban gondolatai közt ismét felbukant a szigetvári hős és a várúr kivonta kardját.

- Nem szenvedhetem, hogy becsületem török kézre adjam! Ha meg is halok, másutt, a nép emlékezetében tovább élek majd. Ez a nép ugyanis inkább emlékszik meg egy halott hősrre, mint egy élő senkire. Küzdeni kell tehát!

Kezéből ekkor mégis kiesett a kard.

- Igen ám, de ha meghalunk, mit fogunk mi törődni mások emlékezetével? Egy életet kaptunk csupán. Értékeljük! Vigyázzunk rá és egymásra!

*

Ez így ment órák hosszat, míg nem a várúr teljes összeomlásának küszöbén felkiáltott:

- Jaj mi lesz így velünk, egyszerű emberekkel?

*

Dél volt már, mire tisztjei benyitottak hozzá, hosszú tanácskozások után, utasításait kérni. Az ágy mögött találtak rá, kardja mellette hevert a földön, ő meg térdére borulva csak sírt és sírt vég nélkül. Szélvésznel is gyorsabban terjedt el a hír:

Vitéz Málnássy Imre várúr úgy bőg, mint egy gyerek.

*

Este van. A vár melletti dombon osonó árnyalakok rajzolódnak ki. A várúr és kísérete. Talpuk alatt halkan surran a fű. Pisszegések. Suttogások. (Lopakodó üzemmód.) Hajnalra a völgykatlan széléhez érnek. Alant a vár ormain már a török

zászlókat lobogtatja a jó magyar szél. Az üres várat bevették.

A várúr lépked a menet végén. Hátrafordul. Utolsó pillantást akar még vetni egykori csöppnyi, ám jelentős birodalmára. Szemei könnyekkel telnek meg. Keserű torokkal, elfordultában még elmormolja búcsúzóul (tán elér hangja a falakig):

- No, ebből se lesz eposz.

Szabó Tamás

CSÍKOS PÓLÓ, KOPASZ FEJ, FEHÉR RÖVIDNADRÁG

AVAGY HOGYAN LETT A KICSI PABLOBÓL A PICASSO.

A Magyar Nemzeti Galériában április 22-én nyílt grandiózus kiállítás Átváltozások 1895 – 1972 címmel száz Picasso képpel, festménnyel, szoborral. A kiállítás a művész stílusának alakulását egészen a kezdetektől vezeti végig, a történelmi, társadalmi és magánéleti kontextusokat is bemutatva a látogatóknak.

Az a helyzet, hogy nem tudok a kiállításról anélkül írni, hogy ne ajánlanám előtte egy nagy kedvenc filmemet, a Picasso kalandjai című svéd műalkotást. Azoknak, akik nem voltak csillagos ötösök művészettörténetből, és nem életrajzok olvasásával töltötték a szabadidejüket – tehát csak úgy szimplán érdeklődnek a művészetek iránt – sokkal szórakoztatóbb információforrás lehet, mint a kiállítás falain megjelenő tankönyvszerű szövegrészletek.

Magával a kiállítással kicsit kritikusabb leszek, mint a korábbiakkal, amikről írtam, mert valamiért hiányérzetem maradt, amikor a végére értem. Nem a művek számát vagy válogatását illetően,

hanem – talán az Orosz Avantgárd hatására – itt is arra számítottam, hogy már maga a kiállítóter is be fog szippantani a festő világába.

Azonban a belépő folyosón sok-sok szöveg fogadott a festő műtermeiről, egy-egy képpel illusztrálva. Sötétszürke falakon. Szemben a folyosó másik fala egy teremre néz, ahol egy óriási Picasso arckép tölti be a teljes falat. Szürkében. Mindeközben a megtett 15 méteren háromszor szóltak rám a felügyelők, hogy a kiállítást milyen irányból merrefelé haladva KELL megtekinteni. Picasso pedig se nem szürke, se nem mondták meg neki, hogy mit milyen irányból nézzon.



Az első terem a festő fiatal kori munkáit, portréit, rajzait mutatta be, és egy-két képet felvillantott a „kék-korszakból” is. A fal pedig még mindig sötétszürke.

Hogy félreértés ne essék, semmi személyes konfliktus vagy ellenszenv nincs köztem és a szürke szín közt, de maga a szín két dolgot tud. Vagy nagyon kellemes nem-fehér háttérrel ad, ami teljesen semlegesen meghúzódik az érdemi tartalom mögött, vagy megöl mindent, ami körülötte, rajta található. Nekem sajnos itt az utóbbi benyomásom volt.

A második terem felüdülést hozott. A fal kivilágosodott, és ezzel a tér kinyílt, nyomasztó hangulata és folyosójellege is megszűnt. Itt kezd kísérletezni a kis Pablo a kubista dekonstrukcióval és rekonstrukcióval. A kubizmus mint irányzat alapelve, hogy a testeket nem perspektivikusan, valós látványukban ábrázolja, hanem síkokra bontva, geometrikus formákra redukálva. Kiindulópontjának az Avignoni kisasszonyok című kép megszületését tekintik a művészettörténészek. Bár magát a nagy művet nem láthatjuk a kiállításon, de az előtte, kísérletezésképpen készült rajzokat, festményeket igen. Olyan érzés volt végignézni rajtuk, mintha Picasso kereste volna az egyensúlyt, próbálgatta a síkok méretét, feszegette szabadságának határait.

Aztán jött egy nő. Olga a balerina. Hatására Picasso elkezdte újra felfedezni a klasszicista vonalvezetést, sok portrét készített és egyvonalas, stilizált rajzokat a táncosok mozgásáról.



Olga karosszékben

E mű mellett érdekes művészetelméleti értekezést olvashatunk arról, hogy az Olgát ábrázoló kép miért egy korábbi kubista kép tetejére lett ráfestve. Én itt ismét a kedves érdeklődők figyelmébe ajánlanám a fent említett svéd filmet, ami sokkal valószerűbben mutatja be a jelenetet. Röviden: művészünknek nem mindig volt kéznél üres vászna. Kubista képből azonban sok volt, Olgából pedig sosem elég.

A finomabb stílusból ezután ismét éles váltással térünk vissza a „tipikus” Picassohoz. A soron következő terem a „Szürrealista metamorfózis” címet viseli. Az irányzat képviselői az ember mint ösztönlény belső nézőpontjának megjelenítésére törekedtek. A szürrealizmus felfogható akár Freud művészeti lenyomataként is, mivel nem csak a pszichoanalitika, mint módszer foglalkoztatta az irányzat művészeit, de egyik fő témájuk az erotika volt.



A csók

A színes szürrealizmusból ezután visszaváltunk a már indokoltan sötét, szürke és nyomasztó világba. A spanyol polgárháborút



és a második világháborút feldolgozó képek világába. A hangulatot tovább gerjeszti a falra vetített, korabeli művészek által készített Guernica című film, ami a háború minden borzalmát, civil áldozatait fotókkal, Picassó képeivel és a kor költőinek verseivel szemlélteti.

Síró nő

A film okozta komoly lelki trauma és sokk után egy jól időzített szünetet és pár szusszánási megnyugvást kap az ember idegrendszere, mivel a kiállítás második felébe a belépő folyosón keresztül lehet átjutni. Másodszorra már nem zavartak a szürke folyosók.

Újabb éles váltással világos terem. Picasso „visszatérése az eredeti forráshoz”, az ősi, primitív ábrázolásokkal, gyerekrajzokkal foglalkozik, majd az avignoni-korszakban a színház, szex, a jelmezek és a nők kerülnek előtérbe.

Matador meztelen nővel

Személy szerint mire ideértem, nemcsak mentálisan, de fizikailag is elfáradtam. Száz Picasso alkotás egybefűzve fárasztó. Ami azt is jelenti, hogy az elrendezés működik, mert egy percre sem hagyta, hogy a figyelmem elterelődjön, vagy hogy ne gondolkozzam és ne illesszem össze az élettörténetet, mint a puzzledarabkákat.

Visszagondolva, a hiányérzetem talán csak abból fakadt, hogy nem voltam felkészülve a kiállítás léptékére. Kellemes tempóban 2-3 órát érdemes rászánni, és mindenkinek azt ajánlom, hogy az optimális élmény érdekében kipihenten, minimum két kávé elfogyasztása után vágjon neki!

Balázs Márta Eszter



SZÍNHÁZ A NYÁRRA

Bár nem vagyok jós, azt bátran kijelenthetem, mikor véget ér majd a vizsgaidőszak és a szabadság mámore feltör a mélyből, minden egyetemi hallgató beleveti majd magát a nyári kavalkádba, bulikba és pihenésbe. Azonban megeshet, hogy a nyár közepére egyesekben megjelenik majd a vágy, hogy a számtalan színvonalas kultúrprogramból is kivegye a részét. Ezeknek a személyeknek kívánok most egy kis betekintést nyújtani két valóban kitűnő és említésre méltó fesztiválról.

Szegeden nyáron is pezseg a kulturális élet. Mindenki ismeri (tapasztalából, vagy csak a híréből, ami mindig megelőzi) a Szegedi Ifjúsági Napokat, amelynek keretein belül felsorolhatatlan számú külföldi és magyar előadó szórakoztatja az erre fogékony fiatalok tömegét. Én személy szerint a kulturális élet eseményei közé sorolom az idén második alkalommal megrendezésre kerülő Nemzetközi Sörömöt is, amely három napos kellemes szórakozást nyújt a sörszeretők számára.

Mindezek mellett számomra a legnagyobb durránása a szegedi nyárnak a Thealter fesztivál, amelyről a továbbiakban kicsit bővebben kívánok információt adni. Maga a fesztivál, melyet a Maszk Egyesület támogat, elsősorban a színházról szól, azonban a programok között minden évben megtalálható néhány koncert is a zeneszeretők számára. Külföldi és belföldi társulatok, színházak képviselik magukat a fesztivál tíz napja alatt. Állandó meghívottak többek között: a Pintér Béla Társulat, a K2, a Forte Társulat, a Tünet Együttes, a Szabadkai Színház, illetve tavaly az Átrium Filmszínházból is érkezett két ott futó előadás a nézők örömeire. Ezek mellett más ismeretebb, illetve alkalmi, kis társulatok is hoznak

darabokat, hogy színesítsék az amúgy is sokszínű és változatos programot. Kőszínházi vagy független társulatok darabjai, cirkusz, zene, valamint rengeteg mozgás- és táncszínházi produkció az, amit a Thealter fesztivál biztosít az érdeklődőknek. És ha ez még nem volna elég, a szentesi Horváth Mihály Gimnázium irodalmi-drámai tagozatának végzett diákjai minden évben egy új darabbal készülnek kizárólag erre az alkalomra.

Akit esetleg érdekel, az a Maszk Egyesület, a Thealter, illetve az Alterra internetes oldalain informálódhat a részletekről, tudnivalókról. A jegyárak megfizethetőek, azonban minden évben vannak olyan programok is, amelyek ingyenesen megtekinthetőek. Csak ajánlani tudom azoknak, akik a szabadidejüket hasznosan, mégis szórakozva szeretnék eltölteni. Nem bánják meg, ha benéznek.

A másik esemény, amelyhez egy kis kedvet szeretnék adni nektek, minden évben augusztusban kerül megrendezésre Villány mellett. Ez nem más, mint az Ördögtatlan Fesztivál. A nagy fesztiválozók bizonyára már ismerik, aki azonban még nem hallott róla, nem készt le semmiről, van idő bepótolni mindent. A programok és a rengeteg látogató négy

egymáshoz közeli kis falu életét bolygatja meg öt napon keresztül. Tömerdek helyszín, számtalan produkció várja a szórakozni vágyókat erre a kellemes borvidékre. Aki a színházat szereti, minden napra találhat minimum két olyan előadást, amely érdekelheti, de a cirkusz szerelmesei sem panaszkodhatnak, ugyanis minden évben a fesztivál vendége egy társulat, akik kápráztató mutatványaikkal büvelik el az embereket. Mindezek mellett családi szórakozásra is találni lehetőséget, de irodalmi estekre, előadásokra, bábjátékokra is lehet számítani minden évben. Akik pedig a koncertek miatt járnak ilyen helyekre, szintén nem panaszkodhatnak, ugyanis e téren sem szegényes a felhozatal. Rengeteg ilyenkor a sátor, a táborozó, az ország minden tájáról, sőt még a határokon túlról is érkeznek szórakozni vágyók (fiatalok, idősebbek egyaránt) az immár kilencedik alkalommal megrendezésre kerülő fesztiválra. A programok folyamatosan kerülnek fel az internetes honlapjukra, így érdemes gyakran látogatni. Ami már bizonyos, hogy ismét képviseltetik majd magukat kőszínházak (a Nemzeti Színház például), valamint alternatív és

független színházi társulatok, mint Pintér Béla és Társulata, a Jurányi Ház, vagy a kaposvári színművészeti kar. Azonban minden évben fellép a K2 társulata is egy-egy darabbal, melyet mindig egy tipikusan a helyhez köthető régi történet, különleges esemény alapján hoznak létre. Az interneten még fellelhető két korábbi előadásuk, a Kisharsányi vőlegény, valamint a Nagyarsányi menyasszony. Érdemes megtekinteni mindkettőt. Ez csupán pár példa, de aki beleásza magát a programok közé a honlapon, számos értékes kincsre fog bukkanni, ezt garantálhatom.

Érdemes várni rájuk, érdemes ott lenni, átélni a hangulatot, látogatni azt a rengeteg programot, melyet ez a két fesztivál nyújt az érdeklődőknek, jegyet váltani és beülni olyan előadásokra, melyeket másképpen talán soha nem is tudnánk megnézni. A Thealtert és az Ördögtatlan Fesztivált ezek és még sok más miatt is ajánlom azok figyelmébe, akik a nyárra is szeretnék egy kis színházat vinni az életükbe. Nem fognak csalódni.

Szabó Tamás

Ne csak a fiókodnak írnak!

Ha néha megszáll az ihlet és tollat ragadsz, szívesen írsz verseket, rövid prózákat, akkor ne habozz elküldeni nekünk, mi pedig szívesen megjelentetjük az újságban, hogy hallgatótársaid is elolvashassák.

A műveket a foszerkeszto@barczi.hok.elte.hu címre várjuk. Ha a következő számban megjelenik a műved, jelentkezünk.

Addigis mindenkinek jó alkotást!



JÖVŐ HÉT HÉTFŐ

Az irodámban ülök. Asztalomon javításra váró matek dolgozatok egy halomban. Azt számolom, hány másodpercig esnek bele a látóterembe, míg nem tovább fordul a forgószek, s hátam mögé kerül az asztal. Egy, kettő, három, négy, öt. Most megint eltűntek. Még múlt hét péntekről maradtak meg. Nem tudtam végezni velük. Nem volt elég idő a meccs előtt. Javítótollammal játszom. Nemsokára kifogy. Újat kéne venni. Egy, kettő, három, négy. Az órámpa pillantok. Hamarosan beugrik, megkérdezi, hogy ment a meccs vagy, hogy milyen volt a hétvégém és elmondja, amit múlt hét pénteken szeretett volna. Hamarosan beugrik...

„... gyök alatt háromszáznegyvennyolc meg mínusz tizen négy az egyenlő...” még ez a 20 dolgozat aztán egy focimeccs. Jó esély van rá, hogy megnyerjük. A srácok felkészültek, a Kalózok meg amúgy sem nyertek még ebben a szezonban...”... kilencvenkettő a hatodikon az a negyedik meg huszonnégy...”... aztán nyomás haza. A csomagok útra készen. Egy egész hétre, csak a családdal. Idejét sem tudom, mióta nem ruccantunk már ki csak úgy, közösen. Ránk fér. Még az idő is jó lesz, legalábbis ezt mondják...”... hater-kétháromban a kettő a tizediken szorozva a...” de persze mindig mindent mondanak: „Napos idő, derült ég, csapadék egy szem se” s aztán tessék, hirtelen leszakad az ég. Áh, de most nem lesz ez, de nem ám! Igazi kiránduló idő lesz és kész. „... az egyenlő a harminchárommal?” Ejnye, na! Jake, nem lesz ez így jó! Ez most csak egy B. Volt az már A- is.

Még 19 dolgozat! Lássuk, lássuk! Ambe Matthews. „Ötszáznyolcvankettő a mínusz másodikonból gyök alatt kilenc...” A meccs –megnyerjük, ez nem is kétséges- aztán irány a hegyek! Sátorállítás, még egy kis tűzrakás is belefér, ha nem érkezünk túl későn. Istenem! Csak az idő legyen jó! Biztos jó lesz! Jónak kell lennie és kész! „... x a tizedikenből y a harmadikon meg ezerhuszonegy...” Már tankolni sem kell, csak be a csomagokat a kocsiba és irány a hegyek!

Kopogtatnak.

–Igen! Tessék!- válaszolok, de a javítást nem hagyom abba: „második gyök alatt az x a negyedik...”

–Bocsánat, Mr. Kinnick, bejöhetek? – felismerem a fiút hangjáról, Mike az. Most kezdte a tizenegyediket. Okos, talpraesett srác. A-B-kezt kap matekból és a többi tanár is elégedett vele mindig. Tesiből mondjuk, kicsit esetlen. Na de nem lehet az ember mindentől kifogástalan. Rendes gyerek. Nem beszél sokat, csak ha kérdezik, meg, ha nagyon muszáj. Már a szülei is itt végeztek a McDonell-ben. Felettem járt ket-tővel az apja. Ő is rendes gyerek volt, iskola első. Sokra viszi még ez a Mike fiú is egyszer. Néha bejön az irodámba, mesél ezt-azt, de inkább kérdez. Megkérdezi, hogy áll a csapat. Ő maga nem focizik. Cingár termet. Össze is törné a srácok egy pillantásukkal. Rendes srác ez a Mike, ráadásul még okos is. Mindenki szereti. Én mondom, sokra viszi még.

Felpillantok a munkámból s úgy üdvözlöm:

–Szervusz, Mike, gyere csak!- leteszem a javítótollat, hátradőlök a székben. Remélem, ez az egész nem fog tovább tartani pár percnél. Még itt ez a sok dolgozat. Meccs előtt jó lenne végezni velük. Nem akarom, hogy jövő hétre maradjon. – Foglalj helyet! Miben segíthetek? – mutatok az asztalom előtti székre.

Becsukja maga mögött az ajtót. Nem ül le, megáll.

–Mr. Kinnick, van most egy kis ideje beszélgetni?– kérdezi a szokásos tiszteletudó hangon. Rendes gyerek ez a Mike.

Megvakarom a fejem: a dolgozatok. Végezni akarok velük még a meccs előtt. Minél előbb le akarok menni a fiúkhoz. Ma Arche-val melegítenek be, de aztán minden más az én feladatom. Persze, biztos megnyerjük. A Kalózokat tavaly is csúnyán hazaküldtük. Azóta pedig sokat fejlődünk. Körülbelül még egy órámpa van. Az aligha elég...

–Miről lenne szó? Nem várhat hétfőig?

–De, persze, hogyne! Nem sürgős, csak kérdeztem. Akkor nem is zavarok tovább. Viszlát, Mr. Kinnick!

–Jól van. Hétfőn akkor várlak!

Már nyitja is az ajtót, lassan kihát-rál. A küszöbről még mosolyogva visszaszól:

–Sok szerencsét a délutáni meccshez! Rendes gyerek ez a Mike!

Behúszom a kocsiajtót magam után. Hú! Micsoda meccs volt! Micsoda meccs volt, kérem szépen! Megszorongattak a Kalózok rendesen! De csak nem bírtak velünk! Micsoda touchdown! Ez a Pierce a csapat

aranyembere! Szép győzelem! Hol a kulcs? A zsebembe raktam! Nem raktam a zsebembe? Na, itt van! Felbűg a motor. Kibajtok a parkolóból. Már szinte üres, hazamentek a szurkolók. Mi maradtunk utoljára a srácokkal. Micsoda meccs volt! Istenem! A szezon eddigi legjobb meccse, kétség kívül. Holnap már le is hozták a lapok: Újabb fergeteges győzelmet aratott a McDonell. Írja majd a szalagcím.

Felgurulok a garázs elé. A hátizsákok már a verandán várakoznak. Feleségem épp akkor lép ki a házból. Mosolyogva odaint.

Bepakolunk.

Indulás előtt még egy kávé. Megégetem a nyelvem vele, ahogy nagy siet-ségemben belekortyolok. Hogy az a... No! Nem mérgeledök. Nem szabad mérgeledve útnak indulni. Hálózsákokat beraktuk. Hűtőláda? Az is meg van. Fényképezőt hoznak a lányok. Elsősegélydoboz is bent. Bakancsok. Mi van még, ami elengedhetetlen? Zseblámpa! Igen zseblámpa! Kiáltok a feleségemnek, rakott-e zseblámpát. A szomszéd szobában megcsörren a telefon. Persze! Mindig akkor, amikor már indulnánk. Feleségem veszi fel. Engem keresnek. Az igazgató úr az, az iskolából. Nem értem péntek délután mi lehet olyan fontos. Már a kocsiban kéne ülnünk, útban a hegyekbe. Átvesszem a telefont. Az igazgató úr ismeretlen komolysággal szól bele. Azt mondja, a takarítók megtá-lálták az egyik diákunkat az öltözőben. Holtan. Felakasztotta magát. Mike volt az...

Berecz Bogi



HÚSMENTESEN IS FINOMAN

„És akkor mit eszel?!” – ez az a döbönt kérdés, amivel vegetáriánusként, szerintem már legalább ezerszer szembesültem. Ezt szeretném most megválaszolni, ráadásul nem egyszerűen húsmentes, tehát vegetáriánus receptekkel, hanem minden állati eredetű összetevőt nélkülöző, azaz vegán receptekkel.

A vegetarianizmus már az ókor óta ismert, akkoriban a lelkes élőlényektől való tartózkodásnak nevezték. Olyan híres ókori görög filozófusok és orvosok, mint Platon, Szókratész, Püthagorasz, Epikurosz és Hippokratész szintén vegetáriánusok voltak, és tanítványaikat is következetesen, vegetáriánus étrendre szoktatták.

A vegetarianizmus, és a veganizmus pozitív hatásait oldalakon keresztül lehetne sorolni. Alapvetően két csoportra oszthatjuk a mellette szóló érveket: az egyik a saját egészségünk, a másik pedig a környezet-, és állatvédelem. Ha elfogadjuk, ha nem, a túlzott húsfogyasztás mindenképpen negatív következményekkel jár. Ami az egészségünket illeti, mindenképpen meg kell említeni azt a tényt, hogy az állatoknak évente sokkal több antibiotikumot adnak, mint amennyit mi, emberek beszedünk. Tehát ha húst, vagy tejterméket fogyasztunk, folyamatos antibiotikum-kúrán tartjuk magunkat, aminek komoly következményei lehetnek. Azonban az igazi érv szerintem a veganizmus mellett, a környezetvédelem. Annak ugyanis, aki nem eszik húst, sokkal kisebb az ökológiai

lábnyoma, mivel a hús-, és tejtermékek nagyipari előállítására nagyon jelentős környezetterhelést jelent: rengeteg víz, áram és energia szükséges ahhoz, hogy egy állat, bármilyen feldolgozott formában az asztalunkra kerüljön. A Föld teljes ivóvízkészletének 1/3-át az állattenyésztés használja fel! A veganizmus ugyanakkor szorosan kötődik az állatvédelemhez is. Aki látott már vágóhidakon készült felvételeket, vagy a nagyipari állattartásról készült dokumentumfilmet, annak aligha szorul ez magyarázatra. Sajnos nagyon sokan meg vannak róla győződve, hogy az ember nem élhet egészségesen hústól nélkül. Őket nagyon nehéz lenne most pár mondatban meggyőzni, ezért csak annyit mondok: érdemes megnézni, hogy az (él)sportolók között mennyi vegánt találunk!

Ha a vegetarianizmus vagy a veganizmus túl nagy falatnak tűnik, érdemes legalább a „húsmentes hétfőt” bevezetni - a vasárnapi húsleves és rántott hús után egy kis pihenőt adni a gyomornak! Íme, egy könnyen elkészíthető főétel és egy desszert, a kísérletező kedvűeknek:

Batátás egytálétel:

A batátát - más néven az édesburgonyát - szerintem egyszerűen nem lehet nem szeretni. Valójában semmi köze a krumplihoz, sokkal inkább a sütőtök-höz hasonlít, kellemes, fűszeres íze és isteni illata van. A kedvenc batátás étel elkészítéséhez csupán a következőkre lesz szükséged:

- 1-2 fej nagyobb lilahagyma (attól függ, mennyire szeretnéd hagymásra)
- 3 kisebb batáta
- majoránna, őrölt feketebors, só, oregánó
- olaj a sütéshez

Először vágjuk fel a lilahagymát és dinszteljük meg egy kevés olajon. A batátát mossuk meg, hámozzuk meg és vágjuk kockákra, majd öntsük bele a serpenyőben lévő, már megpárolódott hagymára. Jól fűszerezzük meg, ízlés szerint, nyugodtan, nem lehet elrontani! Addig süssük, amíg az édesburgonya meg nem puhul teljesen, és már kész is van! Nagyon egyszerű, de annál finomabb, érdemes kipróbálni!



Chia puding:

A chia mag egy aprócska, fekete mag, mely Közép-, és Dél-Amerikában őshonos, de itthon is egyre népszerűbb. Attól igazán különleges, hogy képes nagyon sok folyadékot magába szívni, ezért finom, laktató és nem utolsó sorban látványos puding készíthető a segítségével. Mindössze 2 evőkanál chia magra és kb. 2,5 dl folyadékra van szükség hozzá. Szinte bármilyen folyadék megfelel, én kókusztejet vagy más növényi tejet szoktam használni, de gyümölcslével is működik! Kakaós vagy vaníliás pudingot is készíthetünk, ha a növényi tejbe kakaóport, vagy vaníliát teszünk. Az elkészítése nagyon egyszerű – tovább tart leírni, mint megcsinálni: csak össze kell keverni a magokat a folyadékkal, ízlés szerint tenni bele egy kevés mézet, vagy más édesítőt, és pár óráig, hideg helyen állni hagyni. Amikor már kocsonyás állagú, szórhatunk a tetejére étcsokoládé darabokat, kókuszreszeléket, aszalt vagy friss gyümölcsöket, mandulaforgácsot, pisztáciát, fahéjat... Csak a fantáziánk szab határt annak, hogy milyen látványosra készítjük el.

Csalló Júlia



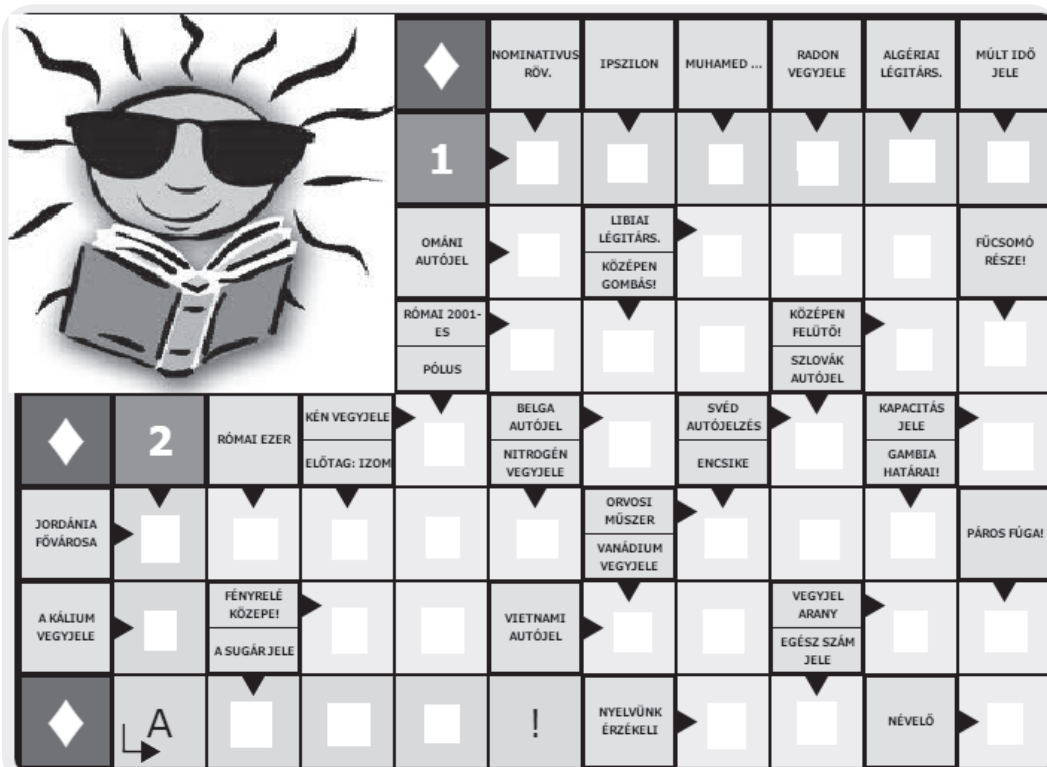


KERESZTREJTVÉNY

Előző számunk nyertesei: Tamási Vivien és Péter Anna

Nyereményüket átvehetik a HÖK irodában nyitvatartási időben.

Nyereményükhöz szívből gratulálunk!



thejowillbeokay

Közepes

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

Nehéz

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

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



13 POZITÍV GONDOLAT A VIZSGAIDŐSZAK ELŐTT

1. Vannak, akik mindig morognak, mert a rózsáknak töviseik vannak. Én hálás vagyok, hogy a töviseknek vannak rózsabimbói. (Alphonse Karr)
2. Akár azt hiszed, hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz. (Henry Ford)
3. Általában az az ember jut a legmesszebb, aki hajlandó merni és csinálni. Egy óvatos hajó soha nem jut messze a parttól. (Dale Carnegie)
4. Én olyan optimista vagyok, hogy egy csónakkal is elindulnék Moby Dick után, és még tartármártást is vinnék magammal. (Zig Ziglar)
5. Ha a lehetőség nem kopogtat be hozzád, csinálj magadnak egy ajtót. (Milton Berle)
6. A legfontosabb, amit a győzelemből megtanulhatsz, hogy képes vagy rá. (Dave Weinbaum)
7. Lehet, hogy hosszú távon a pesszimistának van igaza, de az optimista jobban érzi magát közben. (Daniel L. Reardon)
8. Aki aggódik szívében, az levertté lesz, a jó szó viszont felvidítja. (Példabeszédek könyve 12:25)
9. Vegyetek példát a hollókról. Nem vetnek, nem aratnak, nincs pincéjük, nincs kamrájuk s az Isten táplálja őket. Mennyivel többet értek ti, mint ezek a madarak! Ugyan ki hosszabbíthatja meg az életét csak egy arasznyival is azzal, hogy aggodalmaskodik? (Lukács evangéliuma 12:22-25)
10. Nem mind arany, ami fénylik. Lehet, kedvező körülmények közt, gyémánt is. (Karinthy Frigyes)
11. Örülök annak, amim van, s nem búsulok azon, amim nincs. (Lev Tolsztoj)
12. Az eltévedés is felfedezőút. (Justina Chen Headley)
13. Nem arról van szó, hogy a negatív élményeinket, a keserveinket, a bánatainkat hazudjuk el pozitívnak. Arról van szó, hogy fogadjuk el ezeket olyan negatívnak, amilyenek a valóságban, de ha van bennük valami pozitív, akkor azt is vegyük észre. (Popper Péter)



**Sportnap
2016**



ELTE BGGYK HÖK
2016. május

