

# BÁRCZIUM



A BÁRCZIS HALLGATÓK LAPJA



2016. XIII. évfolyam 3. szám



## MENNYIT ÉRSZ?

kiállítás és konferencia



[www.mennyitersz.hu](http://www.mennyitersz.hu)

175/B. § (1) Aki mást elad, megvásárol, ellenszolgáltatás fejében átad, átvesz, más személyért elcserél, illetve e célra másnak megszerez, büntetett követ el.

## TARTALOM

Köszöntő .....	3
Minden ember értékes, de senki sem megvásárolható .....	4
Színház a Bárczin .....	6
A sport mindenkié! .....	8
Amerikai nyár.....	9
Nem vagyok pízsi. Akkor most álljak a sarokba? .....	10
World Press Photo .....	13
Nők vs. férfiak.....	15
Túlélni a korán kelést. ....	19
Android .....	21
Mozgás, zene, szöveg és látvány.....	23
24 hét.....	25
Az ember, akit Ovénak hívnak .....	27
Kérdőív.....	29
Remete I.....	30
Jelzésérték.....	32
Két címnélküli .....	33
Recept .....	35
Fejtörő .....	37
Vendégvers .....	38

Főszerkesztő: Pogácsás Nóra  
 Tördelőszerkesztő: Krammer Dóra  
 Korrektorok: Csalló Júlia, Orbán Krisztina  
 Grafikus: Balázs Márta Eszter  
 Újságírók: Balázs Márta Eszter, Berecz Boglárka, Birinyi Szabina, Egyed Barbara, Kelemen Kamilla, Kozák Rebeka Anna, Menyhárt Barbara, Rác Renáta Erika, Szabó Tamás, Szabó Rita Zsuzsanna  
 Nyomdai kivitelezés: Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.  
 Felelős kiadó: Sztrecsko Boglárka ELTE BGGyK HÖK Elnök

## KEDVES OLVASÓK!

Nagy örömünkre szolgál, hogy ismét a kezébe került egy Bárczium, mely most sem fukarkodik témáinak sokszínűségét illetően. Ám a rengeteg izgalmas cikk mellett most szeretném felhívni a figyelmet egy decemberi programra a Bárczin! Annyi érdekes eseményen vehetünk részt, és mi mégis oly könnyedén elsétálunk mellettük. Öreg hiba. December 1-jén a Hallgatói Önkormányzat megrendezi a Kitárt Ajtók Ünnepe, melyen színes a repertoár a programokat illetően. Több paralimpikon látogat el hozzánk, akik személyesen mesélnek riói élményükről és a versenyre való felkészülésükről. Ezen felül megtekinthetjük egy kerekesszékes táncegyüttes produkcióját is.

Ugye, mennyi izgalmas esemény? Ne legyünk hát lusták egy picit tovább húzni a napot, hiszen olyan értékekkel lehetünk gazdagabbak, melyek megérik a plusz energiát!

Mindehhez kívánok kellemes olvasást az egész szerkesztői csapat nevében!

Pogácsás Nóra  
 főszerkesztő

foszerkeszto@barcziok.elte.hu





## MINDEN EMBER ÉRTÉKES, DE SENKI SEM MEGVÁSÁROLHATÓ

NYÍLTAN A XXI. SZÁZADI RABSZOLGASÁGRÓL

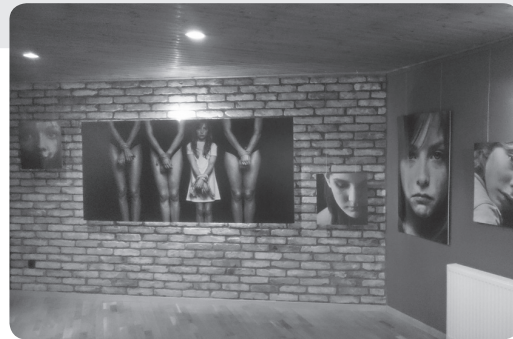
**Kíváncsi vagyok, hogy vajon elkezdted volna olvasni a cikket akkor is, ha azt a címet adom, hogy: „Prostitúció”. Ugye nem szoktál erről beszélni, és ugye nem is szeretnél... Erről mind hallgatunk, mert nem illik társadalmi tabukról fecserészni, meg különben is, tőlünk ez nagyon távol áll, nem igaz? Semmi közünk az egészhez! Az ég világon semmi! Az igazság az, hogy ki kell ábrándítsalak. Ez a cikk bizony erről fog szólni, mert meggyőződésem, hogy az erőszak, a kizsákmányolás, az ember önmagában való értékének alábecsülése nem magánügy.**

**Mostmár ne lapozz tovább!**

Október 18-a az emberkereskedelem elleni európai nap volt, idén 10. alkalommal. A Mennyit érsz? interaktív kiállítást a Névtelen Utak Alapítvány és a Golgota Keresztény Gyülekezet szervezésében, két napon át lehetett megtekinteni. Ennek apropóján írok.

Embertársaink ma is óriási számban élnek közöttünk rabszolgaságban, rengeteg jóhiszemű lány válik napon-ta prostituálttá. Ez a rejtett iparág tömegesen darálja be az áldozatokat, és teszi őket drog-, alkohol-, és/vagy gyógyszerfüggőké. A Mennyit érsz? című kampány azért jött létre, hogy felhívja erre a figyelmet. A tárlat célja, hogy valóságos formában mutassa meg, hogyan válik egy naiv, gyanútlan lány fogollyá, árucikké, szexuális tárgygyá, megbélyegzett áldozattá.

A kiállításon megelevenedett a dohos búvóhely, a motelszoba mocskos ágyneműjének gyűrődése, a lányok



kimondott és kimondatlan félelmei, szégyene.

A kezdeményezés célja, hogy a társadalom szemléletformálása által minél többen megismerjék annak a hátterét, ha valaki prostituáltként áll az utcán, és azt, hogyan segíthetnek a munkára kényszerített, rendszeresen bántalmazott fiatal lányoknak és nőknek, akik a 21. század modern társadalmában élnek rabszolgasorban.

A kiállítás önkéntes színészek, fotográfusok, rendezők közreműködésével jött létre. A maguk eszközeivel mind azon dolgoztak, hogy megmutassák egy ember értéke felbecsülhetetlen.

Az egész megmozdulás legfőbb mondanivalója, hogy nem szabad szemmet hunynunk az emberkereskedelem, a kapcsolati erőszak, a kizsákmányolás felett. Az álarok és sminkek mögé kell néznünk ahhoz, hogy észrevegyük: a lány abban a filmben talán nem is élvezni annyira azt, amit vele csinálnak, a nő, aki az utcán áll, talán nem tud máshogy megélhetéshez jutni vagy a hölgy, aki külföldi bárók gazdag vendégeit szórakoztatja, talán nem tud kiszabadulni a fogvatartói erős karmai közül.

Legyünk nyitottak arra, hogy megértsük, hogyan kerülnek lányok, és nők az emberkereskedők markába. „Vannak a társadalmunknak különösen érintett szegmensei. Ők elsősorban a mélyszegénységben felnövő, bántalmazott gyerekek, akik egész életükben azt hallják, hogy semmirekellők. Aztán jön valaki, aki szerelmet, pénzt, és változást ígér. Mire észbe kapnak a lányok - akik még gyakran fiatakorúak- már külföldön táncolnak egy kirakatban. Onnan pedig nem tudnak megszökni. Elhiszik,



*„Egyedi, különleges és végtelenül törekeny. Tengernyi kincs van elrejtve mindenkiben. Rettenetes szembesülni azzal, hogy ezt az értéket mily könnyen földbe lehet döngölni. Szinte már fellehetetlenül ellepi a fájdalom és a szégyen. Művészként az egyik legnehezebb dolog látni, és képekben megmutatni a szenvedést. Ösztönösen elfordulnék, érdektelen lennék, feltéve a kérdést: Mi közöm ehhez a húsbamaró fájdalomhoz? S mégis odafordulok, hogy egy cseppnyit veled együtt érzések, látom, hogy fáj, de bídd el, látom a hamu alatt rejlő kincseket is. Látom a reményt, mert bele mertem nézni reményvesztett pillantásodba. Bár mindenki látná, amit én látok!”*

/Farkas Vivien fotográfus/

hogy valóban ennyit érnek. Van, aki egy barát által ment ki külföldre dolgozni, csak miután elvették az iratait akkor szembesült vele, hogy nem gyerekekre kell vigyázni, hanem a szexiparban fog dolgozni, ha akarja, ha nem. Olyan is akad, aki egy pohár bor után ébredt fogolyként, megerősakolva.” - mesélik az alapítvány munkatársai, akik azon is dolgoznak, hogy segítsenek ezeknek a nőknek felépülni. Bizonyára el sem tudjuk képzelni, hogy milyen lehet ezt átélni, ez ellen felállni, és ebből kiszabadulni. Szakemberek szerint ezek a nők a fronton harcoló katonákhoz hasonló poszttraumás stresszen mennek keresztül.

Jogos lehet a kérdés, hogy miképpen tud egy önkéntesekből szerveződő alapítvány szembeszállni az emberkereskedelemmel. A Névtelen Utak, úgy harcol, hogy ad egy alternatívát. A változás



lehetőségét. Segít kilépni, újrakezdeni, felépülni. Emlékezteti a lányokat arra, hogy értékesek, és érdemesek egy jobb életre.

Nekünk sem szabad megfeleledkez-nünk róla, hogy a prostituált „nyomok-ban embert tartalmazhat”, lelke van, amit nagyon sokszor bántanak, semmi-be vesznek, alábecsülik értékét.

A Mennyit érsz? kiállítás, (és ez a cikk is) azért jött létre, mert fontos erről beszélnünk. Fontos ráébrednünk, hogy minden ember értékes, minden-kire érdemes odafigyelnünk, és nem

utolsó sorban lehetőségünk van támo-gatni azokat, akiknek segítségre van szükségük.

Te is lehetsz! Ellene te is tehetsz!

Menyhárt Barbara

Közreműködtek a Névtelen Utak Alapítvány munkatársai

További információk a kiállításról, és a Névtelen Utak Alapítvány munkájáról itt:

<http://mennyitersz.hu>

Fotók: Havasi Lili

## SZÍNHÁZ A BÁRCZIN

**„Színház az egész világ. És színész benne minden férfi és nő...” – szokták mondani a már-már közhelyesen hangzó Shakespeare idézetet. No de miért is érdekes ez számunkra? Azért, mert közel egy év leforgása alatt megalakult a Bárczi amatőr színjátszó társulata, melynek tagjai e kevéssé idő alatt szoros barátságot kötve, és lelkesen készülve szeretnének kedveskedni nektek egy kis meglepetéssel. Lássuk, milyen összetételű a csapat, és milyen tevékenységet folytat.**

A csoport szerves tagjaként bátran kijelenthetem, hogy nagyon összetartó közösséggé fejlődtünk mindössze pár hónap alatt. A Bárczi amatőr társulata 2016 januárja óta működik, bár azóta még nem vittünk színpadra produkciót, azonban komoly, építő jellegű beszélgetések, közösségformáló

gyakorlatok zajlanak a terem falai között órákon át, illetve elengedhetetlenül fontos a rengeteg drámajáték, amivel színesítjük ezeket az esteket. A színjátszó kört Szabó Tamás alakította, neki köszönhetjük, hogy



töretlenül végezzük a munkát, utolsó csepp energiánkat a sulit mellett még ebbe a projektbe fektetjük. A csoport tagjait tekintve a nemek eloszlása szerencsére arányos. A résztvevők: Kerekes Fanni, Folk

Nóra, Hadnagy Inez, Egyed Barbara, Szabó Tamás, Kapitány Ervin, Tóth Tibor és Vaszkó Imre. Tagfelvétel a közeljövőben nem lesz, azonban a későbbiekben bizonyára lehet majd jelentkezni.

Szabó Tamás – immár másodéves hallgató a Bárczin – elmondása szerint azért pattant ki a fejéből az ötlet, mert hiányzott a színjátszás, meg az a közösség, amit Szentesen, drámatagozatos diákként megismert. Ez egy amolyan alkotó és együttjátszó csapat, ahol mindenki jól kiismerte már a másikat. Nem a vezetés vonzotta őt, abban olyan sok része nem is volt, hogy hiányozzon, hanem az, hogy egy ilyen társaságot létre tudjon hozni, mint amilyenek tagjait jelenleg képezzük. Ahol mindenki feloldódhat, kicsit kiszakadhat a hétköznapiokból, a problémákból, és felszabadultan, őszintén tud játszani, részt venni, bátran meg meri osztani az ötleteit, véleményét a csoporttal, bármivel kapcsolatban. Tamás nagy ábrándokkal, de pont ilyen koncepcióval akarta megvalósítani terveit, mikor elkezdte inspirálni az a törekvés, hogy legyen egy színjátszó kör a Karon. Nem mellékes persze a szereplés sem, valamit adni magunkból a világnak, ami számunkra fontos és értékes, ugyanakkor mások elgondolkodtatására, szóragoztatására szolgálhat.

Emlékszem, eleinte nagyon idegen volt a szituáció, kellemetlen légkör alakult ki a teremben, amikor felelni kellett a kérdésre, hogy milyen elvárásokat támasztunk a színjátszóval kapcsolatban, valójában mit is keresünk itt. Én nagyon örültem, hogy megalakultunk, de volt pár ismeretlen arc,

így nagy kíváncsisággal vágtam neki a feladatnak. Már az első alkalom után oldott volt a hangulat, számos kényelmi határt feszegető játékot játszottunk, mindenki kilépett a komfortzónájából, ami persze hatalmas kacagást vont maga után. Nagyon fontos, hogy az ember tudjon saját magán nevetni, ez már önmagában egy kellemes atmoszférát teremtett a munkához.

Tamás felelősségteljesen és maximális felkészültséggel tartja meg nekünk minden egyes alkalommal a foglalkozásokat, és függetlenül a ráruházott „rendező” szereptől, ugyanúgy egyenrangú tagként van jelen a társulatban. A drámapedagógia főbb területeit tekintve léteznek jégtörők, mozgásfejlesztő játékok, kooperációs tevékenységek, figyelem- és emlékezetfejlesztő gyakorlatok, bizalomjátékok, ön- és társismereti, illetve improvizációs gyakorlatok, ezekhez mértén Tamás mindig kész repertoárral érkezik, gondosan felépített órateranggal. A drámajátékok után általában átbeszéljük, hogyan tovább. Tervben van egy színdarab létrehozása, illetve amit már biztosan előrevetíthetek, hogy a november 28-án tartandó irodalmi estünk főpróbáját meg lehet majd tekinteni a Bárczi falai között. Megjelennek versek, prózarészletek, dalok, valamint jelenetek is. Mielőtt nagyobb fába vágnánk a fejszénk, úgy gondoltuk, egy kellemes hangvételű, színes és kreatív estét próbálunk megteremteni, mely ugyanakkor erőt próbáló megméretetésnek ígérkezik. Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

Egyed Barbara

Forrás: [www.drama.hu](http://www.drama.hu)



## A SPORT MINDENKIÉ!

Így hangzott a szeptember 20-án megrendezett ELTE Inkluzív Sportnap mottója, ahol több száz sérült és egészséges egyetemi hallgató, oktató és iskolás sportolt együtt az Egyetemi Sport Nemzetközi Napján a Tüskecsarnokban.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem először rendelt el oktatási szünetet, hogy teret biztosítson az UNESCO Egyetemi Sport Nemzetközi Napjához kapcsolódó sportrendezvények szervezéséhez, melynek keretében hagyományteremtő szándékkal, első alkalommal került megrendezésre az ELTE Inkluzív Sportnapja. Az ELTE Szolgáltató Központja (Fogyatékosügyi Központja és Sportirodája), valamint a BEAC szervezésében zajló esemény célja az volt, hogy a sport által közelebb hozza egymáshoz az ép és sérült embereket, élményt, mozgást, kapcsolódást nyújtson bárki számára.

A megnyitó elején Kovács Krisztina fogyatékosügyi központvezető köszönetet mondott azért, hogy létrejöhett ez az értékteremtő rendezvény. Dr. Pozsár-Szentmiklósy Zoltán, az ELTE hallgatói ügyekért felelős rektori biztosa beszédében az ELTE egykori rektorát, a BEAC alapító elnökét, Eötvös Lorándot idézte: „Tanuljunk egymástól, hogy minél jobban taníthassunk.”

Dr. Scheuer Gyula, az ELTE Kancellárja pedig kiemelte: „Fontos, hogy a fogyatékossgal élő hallgatók minél

jobban ki tudjanak teljesedni, amihez a sportolási lehetőségek biztosítása is szorosan kapcsolódik.” Simon Gábor, a BEAC ügyvezetője ezzel kapcsolatban megjegyezte: „az ELTE valamennyi hallgatója számára, így a fogyatékossgal élőknek is igyekszik sportolási lehetőségeket nyújtani, aminek kitűnő példája az idén először beindított csörgőlabda kurzus is.” Móczik Alexandra, az ELTE HÖK sportügyi referense az Európai Egyetemi Játékokon elért ELTE-s sikerekről számolt be, ahol hazánkból egyedül az ELTE szerepelt – óriási sikerrel – parasportolókkal.

A felszólalók után a remek hangulatot Sulyok Péter stand-up humorista alapozta meg, majd Tóth Károly kerekesszékes táncbemutatója után a parasporté lett a főszerep. Vincze Gábor paralimpikon dzsúdós látás-sérült gyermekekkel tartott látványos bemutatót. A résztvevők számos parasportágat, köztük a kerekesszékes kosárlabdázást, az ülőröplabdázást és a csörgőlabdázást is kipróbálhatták, ahol mindenki egyenlő feltételekkel mérhet-e össze erejét. A Pető Intézet szórákkoztató virtuális sportolást is lehetővé tett, míg a Láss Egyesület jóvoltából a vak ping-pongot, illetve tandem kerékpározást is ki lehetett próbálni.

A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség Campus 3 Próbájának köszönhetően a vállalkozó kedvűek képességeikhez mérten különböző

feladatokat is elvégezhetek értékes nyereseményekért és egy-egy „Hétköznapok bajnoka vagyok!” kitűzőért.

Az ELTE hallgatói mellett nagy számban érkeztek az eseményre hallás-sérült, értelmi fogyatékos, mozgássérült, látás-sérült és ép iskolás diákok is, akik eddig még nem találkoztak hasonló parasportolási lehetőségekkel, és nagy élményt jelentett számukra az új sportágak megismerése, közös kipróbálása.

A program az Emberi Erőforrások Minisztériuma és az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő “Fiatal felnőtt tehetségek társadalmi felelősségvállalását elősegítő programok támogatása” című pályázati támogatás keretében az ELTE PPK jóvoltából, valamint az ELTE anyagi hozzájárulásával valósult meg.

Forrás: [beac.hu/hirek/elte/a-sport-mindenkie/](http://beac.hu/hirek/elte/a-sport-mindenkie/)

## AMERIKAI NYÁR

Minden azzal kezdődött, hogy meghallgattam egy ismerősöm élménybeszámolóját, milyen is volt az Egyesült Államokban töltött nyara. Abban a pillanatban eldöntöttem, hogy ezt nekem is muszáj kipróbálnom! Nem gondoltam volna, hogy ilyen hamar eljön az indulás ideje, az egyik pillanatban még egy interjúm ültem, a következőben pedig már a repülőgépen csatoltam be a biztonsági övemet. Emlékszem, amikor megérkeztem a táborba, az első estémre, az új szobatársakkal, amikor hirtelen rájöttem, hogy Pennsylvaniában vagyok, és még 3 hónapig itt is leszek!

A táborom egy értelmileg akadályozott gyerekeknek létrehozott tábor volt, egy hatalmas területen, az erdő közepén, saját horgász-tóval, uszodával, kosár-, foci- és tenispályával. Az én feladatom volt a gyerekek szobáit takarítani, de rajtam kívül voltak, akik a konyhán, mosodában dolgoztak vagy gyerekvigyázók voltak. Szabadidőmben bőven volt időm futni, angol nyelvű könyveket olvasni, vagy a





konyhán/mosodában segíteni a többieknek, így sok barátot tudtam szerezni. A tábori dolgozók összesen 21 országból érkeztek, ezért hatalmas élmény volt egyszerre például egy dél-afrikaival, egy mexikóival, egy lengyelrel és egy izlandival beszélgetni. A tábor nagyon sok programot szervezett a gyerekeknek, amikben mi is részt vehettünk, többek között vadvízi evezést, kirándulást, nyárzáró bált, arról nem is beszélve, hogy a táborigazgatónk heti háromszor hozatott nekünk egy limuzint, amivel bevitték a tábori dolgozókat a városba bulizni!

Miután véget ért a tábor, és a fizetésünket is megkaptuk, az ott megismert barátaimmal még maradtunk két hetet utazgatni, így bebarangoltam New Yorkot, Washington, Chicagót és Miami-t is.

Sohasem fogom elfelejteni a pillecukor-sütést a tábortűznél, a közös naplementézést, az éjszakába nyúló beszélgetéseket,

amikor magyar népdalokat próbálunk megtanítani a mexikói fiúknak, a medvebocok lefilmezését, ahogy a szemetessel játszanak, az éjszakai sütilopást a konyhából, a könnyes búcsúzást a táborozó gyerekektől, és azt, ahogy a hosszú nyár után újra megpillantom a családomat és a barátaimat a budapesti reptéren.

Rengeteg új tapasztalatot, barátokat és nyelvtudást kaptam ettől a nyártól, hatalmas élményként emlékszem rá vissza, és boldog vagyok, hogy neki mertem vágni ennek a kalandnak. Ha nem félsz belevágni egy ismeretlen nyárba és itt hagyni mindent, hogy kipróbáld, milyen is egyedül lenni a bolygó másik felén, akkor mindenképpen ajánlom ezt a programot! Merj elindulni! :)

Martsa Dóra

Bővebb infó itt: [www.campleaders.com](http://www.campleaders.com)

## NEM VAGYOK PÍSZÍ. AKKOR MOST ÁLLJAK A SAROKBA?

**A médiában, politikában, és minden nyilvános megszólalásnál láthatóan egyre nagyobb fejfájást okoz a szereplőknek, hogy akkor most milyen csoportra, hogyan merjenek utalni, ha senkit nem szeretnének megbántani. Azt még le szabad írni, hogy cigánykerék? De ha azt a közmondást használom, hogy vak vezet világtalant, akkor már megsértek valakit? Vagy mégsem?**

A magyar közbeszédben úgy általában kínos pillanatoknak lehetünk tanúi, amikor nagyritkán valaki észreveszi, hogy élnek közöttünk kisebbségek, diszkriminált csoportok, és lehet, hogy velük is kéne foglalkozni. Mert akkor jönnek a kérdések, hogy jó, de

akkor mit mondjuk róluk? És leginkább milyen szót használjunk rájuk?

Az ELTE Press Akadémia egyik előadásán Tóth Enikő boncolgatta ezt a témát. A hallgatóság meg inkább csak óvatosan kerülgette. Mert mi van, ha véletlenül rosszkor teszem fel a kezem?

Akkor én most bunkó vagyok, ha a süket szó továbbra is része a szótárának? És a tolokocsival meg aztán végképp mi a baj? Hát ez egy tök normális szó. A kórházban is ezt használják. És ne haragudjunk már, de az xy fogyatékossgal élő személy kifejezés rendszeres használatának annyi köze van a gördülékeny, jól olvasható, szóismétlés nélküli szöveghez, mint a macikávének a koffeinhez. Szóval miért is kell ez az egész? Mire jó? És kinek jó?

A fogyatékossgal témakörnél maradván, én többször találkoztam olyan fogyatékossgal élő személlyel, aki sokkal jobban szerette, ha a sérült kifejezést használom. Mert a fogyatékos rosszul hangzik. És hiába próbál a magyar nyelv a nemzetközi politikai korrektséghez alkalmazkodni, a „person with disability” kifejezésen keresztül nálunk a People First mozgalom „people last-á” válik. Én pedig állok középen, mint a megszeppent kisiskolás, forgok jobbra és balra, és minden kimondásra/leírásra készülődő mondat előtt hosszú másodpercekig mérlegelem a helyzetet. Melyik a kisebb baj, ha a szakértők és tudományos emberek ráncolják a homlokukat, vagy ha esetleg elveszítem annak a bizonyos személynek a bizalmát azzal, hogy egy neki nem tetsző bélyeget sütök rá.

Ilyenkor jöhetnek a kerülőutak. Lehet például személyes névmásokat használni. Vagy utalószavakat, vagy körülírni, vagy activity-zni stb. Ami meg azért nem jó, mert ez olyan, mintha félénk a szavaktól. Mintha tabu lenne, az,

hogy valakinek valamiféle fogyatékossga van.

Előre leszögezem, hogy ezt a kérdést nem fogom és nem is tudnám megválaszolni. Nyilvánvaló, hogy az olyan szavakat, amiknek már teljesen elferdült a jelentésük nem kéne használni. Mint a hülye és a retardált. Mert ezen biztosan mindenki ráncolja a homlokát.

De mi a helyzet mondjuk a cigánnyal? Nem polkorrekt, mert a köznyelvben negatív felhangok kapcsolódtak hozzá. És ha valaki nem szereti, ha a romát használom? A roma szó annyit jelent emberek (vagy férfiak), ami egy az 1930-as években zajlott nemzetközi konferencián lett a hivatalos polkorrekt kifejezés, de a magyar nyelvbe csak lényegesen később került be. Szóval mondhatjuk, hogy legalább annyira művileg megalkotott kifejezés, mint a fogyatékossgal élő személy. Valaki azt mondta nekem nemrég, hogy „minek itt finomkodni, én büszke vagyok arra, hogy cigány vagyok. Mert az vagyok. Cigány.” akkor ismét gondolkodóba kell esnem. Ha innentől úgy érzem, hogy hivatalosan felhatalmazást kaptam arra, hogy a cigányt használjam a roma helyett, akkor ne adj’ Isten legközelebb, egy ismeretlen társaságban kirekesztőnek vagy rasszistának néznek. Hát pedig én nem vagyok az. De ha egyszer ő cigány, és kész? Ő mondta.

Kínos 10 másodperces szünet a cigány/roma szó előtt. Végigfutom az egészet, mérlegelem a lehetséges következményeket, aztán véletlenszerűen



valamit mondok. És figyelem a reakciókat hogy rasszista lettem, vagy úri finomkodó, aki a polkorrektséggel takarozik, mert biztos nem tesz semmit a kisebbségért.

Ja, és van egy még jobb szavam! B-u-z-i. Na ez aztán tökéletesen undorító, csúnya, és biztosan mindenkire nézve csak sértő lehet. Hát ez már nem csak nem polkorrekt, de trágár is. Csak-hogy azelőtt, hogy alternatív, mindenre alkalmazható negatív jelző lett volna, ez is egy kisebbségre utalt. Illetve még mindig teszi. Pár évvel ezelőtt egy meleg szervezet alakult „buzi újhullám” néven. (Egyébként megjegyzem a polkorrekt kifejezés itt az LMBTQ+ kifejezés lenne, aminek a rendszeres használata még a „fogyatékossgal élő emberek”-nél is nagyobb stilisztikai károkat okozna.) Ezt írják magukról a facebookon: „Megkérdőjelezzük a politikailag korrekt beszédmodot. Használatukkal visszavesszük az eddig sértőnek számító szavakat (buzi, köcsög satöbbi) és pozitív szövegkörnyezetbe helyezve megváltoztatjuk a jelentésüket. A buziságot a jelenlegi rendszeren belül látjuk. Szolidárisak vagyunk más társadalmi csoportokkal. Abból indulunk ki, hogy a buzik, a cigányok, szegények, hajléktalanok, nők, fogyatékossgal élő emberek, migránsok stb. elnyomása összefügg.”

Térjünk ki akkor kicsit az érintett, vagy közvetlenül a csoportokkal foglalkozó emberek egymásközi nyelvezetére is. Tudjátok, van az a vicc, hogy az megy

pszichológia szakra, aki magában akarja megoldani a dolgokat. Akkor, aki gyé-pére megy, az maga is gyépés? Hahaha!

Viszonylag gyakran dolgozom különböző civil szervezetekkel. Ott bizony a megbeszéléseken nagyon csúnyán nem polkorrekt senki. Pedig ha valaki, akkor ők nem kirekesztőek. Mégis fogyikkal, cigányokkal, és buzikkal dolgoznak néha. Aztán leírják a pályázatokba, hogy a fogyatékossgal élő személyek, romák és LMBTQ+ közösség.

Szerintem nem maguk a megnevezések azok, amik kifejezetten bántani tudnak egy embercsoportot. A kontextus és a mondatok többi része sokkal fontosabb lehet, minthogy csak a „píszisegen” lovagoljunk. Közben meg azért mégis jóérzéssel tölt el, ha a tévériporter különbséget tud tenni a fogyatéék és a fogyatékossg között. Mert ha valamit leírsz, kimondasz nyilvánosság előtt, a közönség nem feltétlen fog ismerni. Talán tud rólad 1-2 infót. Talán annyit se. A P.C. meg legalább egy biztos pont. De azért szerintem nem kell maradéktalanul kiírtani minden más kifejezést sem. Az az egyenlőségnek talán teljesen új dimenziót nyitna, ha egy kisgyerekre tényleg csak úgy, mint hétköznapi jelző mondhatnánk, hogy „de aranyos, fogyi kislány”. És a fogyi, csak annyit jelentene, hogy barna szemű.

Balázs M Eszter

Forrás: [.romanishib.hu/tortenelem/](http://.romanishib.hu/tortenelem/);  
[facebook.com/BuziUjhullam/](https://facebook.com/BuziUjhullam/)

## WORLD PRESS PHOTO

**A World Press Photo a világ talán legismertebb és legnépszerűbb sajtófotó-kiállítása, melynek Magyarországon idén (is) a Néprajzi Múzeum adott otthont, kísérőkiállításával, az Emberár – A modern népvándorlás szemtanúi című tárlattal együtt. Erről szeretnék most egy rövid beszámolót adni mindazoknak, akiknek nem volt alkalmuk megnézni.**



A World Press Photo egy 1955-ben alakult független non-profit szervezet, amely a szabad információáramlás támogatását tűzte ki célul, a sajtófotó és a dokumentarista fotográfia népszerűsítésén keresztül. A World Press Photo minden évben pályázatot hirdet, mely a legjelentősebb nemzetközi megmérettetést jelenti a fotóriporterek számára. A díjnyertes alkotásokat ezt követően egy utazó kiállításon mutatják be az érdeklődőknek, összesen 45 ország 100 városában. Budapest idén szeptember 23-tól október 23-ig adott otthont a képeknek. Rengeteg érdeklődőt vonzott a kiállítás, épp ezért talán érdemes lett volna egy nagyobb, jobban bejárható teret találni, a Néprajzi Múzeum előcsarnoka ugyanis aprócskának bizonyult. A paravánok előtt felgyűltek az emberek, akik a fotókhoz tartozó leírást szerették volna elolvasni, ám az olyan kicsi betűkkel volt írva, hogy egészen közel kellett menni - így a képek előtt álló emberektől már nemcsak a feliratok, de maguk a fotók sem látszottak. Nagyon frusztráló volt ez a zsúfoltság, számomra teljesen élvezhetetlenné tette a kiállítást, és eldöntötte azt az előzetes kételyemet, hogy érdemes-e a 21. században fotókiállítást szervezni. Hiszen

az összes kép elérhető otthonról is, kiváló minőségben, belógó turista fejek-kezek-lábak és hangzavar nélkül. Ha tehát mégis fotókiállítás szervezésére adja valaki a fejét, akkor mindenféleképpen elvárható lenne, hogy valami pluszt nyújtson, ami itt egyértelműen hiányzott. A képek teljesen elvesztek a sok más inger között. A mellékelt leírások pedig sokszor elég semmitmondók voltak, így még ha oda is tudtál furakodni, hogy elolvashasd, csak igen keveset tudhattál meg arról, hogy miért is vérezik az a kisgyerek a képen, vagy milyen fegyveres lázadókról van is szó. A harmadik világ borzalmain kívül az egyik olyan téma, amivel még jelentősebb számú fotó foglalkozott, az a természetvédelem, elsősorban a veszélyeztetett állatfajok helyzete. Különböző távoli és elzárt kultúrák dokumentálása is sok képen visszaköszött (Szenegáltól Észak Koreáig), valamint rengeteg más, érdekes és aktuális téma is



megjelent – akinek kedve van, megnézheti a képeket a World Press Photo honlapján ([www.worldpressphoto.org](http://www.worldpressphoto.org))!

Az Emberár – A modern népvándorlás szemtanúi című kísérőkiállítást az emeleti díszteremben lehetett megtekinteni. Itt a 2016-os amerikai, Pulitzer-díjas képek kaptak helyet, amelyeket a Reuters fotográfusai készítettek a menekültekről. A Pulitzer-díj 100 éves története során először kapták meg az elismerést magyar fotósok - természetesen az ő képanyaguk is ki volt állítva. Bár ebben a teremben jóval kisebb volt a tömeg, továbbra is megmaradt az az érzésem, hogy egy nevetségesen kicsi helyre zsúfolták be a paravánokat. Az itt kiállított fotók témája ugyan megegyezett, a hangulatuk mégis nagyon eltérő volt. Voltak már-már vidám fotók - osztálykirándulók módjára, Röszkénél egy erdő szélén, látszólag gondtalanul heverő menekült fiatalok, egy boldogan nápolyit majszoló rózsaszín sapkás kislány a busz ablakában - és minden átmenet nélkül egy férfi partra sodort holtteste, amint iszonyatosan eltorzult, véres arccal és nyitott szájjal fekszik a sziklákön, Lesbosz szigeténél. Aztán persze sok olyan fotó is volt, amik (vagy hozzájuk hasonló) már bejárták a világot különböző

újságok címlapjain: a menekültekkel zsúfolt vonatok, a százakat szállító gumicsónakok; a szögesdróton átnyújtott csecsemő; az autópályán vonuló családok. Persze hatásvadász képeket is bőven lehetett látni, a lemenő nap fényében sétáló anya, kezében a gyermekével kompozíció például két fotón is visszaköszönt. A képek többsége szerintem nem tudott olyat mutatni, ami közelebb hozta volna, kézzelfoghatóbbá tette volna a menekültek helyzetét az átlagember számára. Volt kiállítva olyan fotó is, ami a Keletinél készült, mikor a menekülők közül sokan kénytelenek voltak itt várni. A képen látható fáradt, várakozó tekintetű férfiak látványa azonban csak keveset ad vissza abból a hangulatból, ami akkor a Keletinél volt: a kis sátra előtt, a falhoz fordulva gyereket szoptató anyából; az aluljáróban kitergetett ruhákból; az önkéntesekkel éneklő és focizó fiúkból; a korlátról mélységes gyűlölettel és megvetéssel figyelő környékbeli nyugdíjasokból. Pedig ez utóbbi is, a gyűlölet is hozzátartozik, bár ne tartozna. Amilyen természetes és érthető folyamat a migráció, olyan érdekes és érthetetlen az a gyűlöletfolyam, ami követi, de ez mégsem jelent meg egyetlen képen sem. Nekem emiatt kicsit egyoldalúnak és leegyszerűsítettnek hatott a kiállítás. Ennek ellenére teljes mellszélességgel támogatom a World Press Photo célkitűzését, hiszen - Albert Camus szavaival élve - szabadság nélkül a sajtó nem lehet más, csak rossz.

Csalló Júlia

Fotó: Csalló Júlia

## NŐK VS. FÉRFIAK

- ELTÉRŐ NEMEK, ELTÉRŐ VÉLEMÉNYEK -

**Bizonyára legtöbbször felmerül a kérdés, hogy mégis mitől férfi a férfi, és mitől nő a nő - a biológiai adottságokon túlmenően persze. Mennyire vagyunk egyformák és mennyire különbözünk például a gyermekek nevelésében? Hol a helyünk a családban, már ha egyáltalán beszélhetünk ennyire merev, nemek által meghatározott szerepkörökről? Hogyan kezeli kisfiú, illetve kislány csemetéjét egy apuka, és hogyan egy anyuka? Van egyáltalán markáns különbség?**

Kérdéseinkre pszichológusok tömkelege keresi a választ, melynek eredményeként rengeteg féle elmélet született. Cikemben két olyan szakember álláspontját fogom bemutatni, akiknek meghatározó, közösségformáló véleménye van és mindezt jó pár év tapasztalataira építették. Ám mielőtt beleásnánk magunkat a témába, fontosnak tartom leszögezni, hogy nem

kampányolni szeretnék egyik vagy másik személy gondolkodása mellett. Elfogultság nélkül, objektíven kerestem a válaszokat bizonyos kérdésekre, több-kevesebb sikerrel. Mindenki maga döntse el, hogy neki ki, vagy mi a szimpatikusabb.

Ahhoz, hogy teljes képet kapjunk a specialistákról, dióhéjban tekintsük át életútjukat!

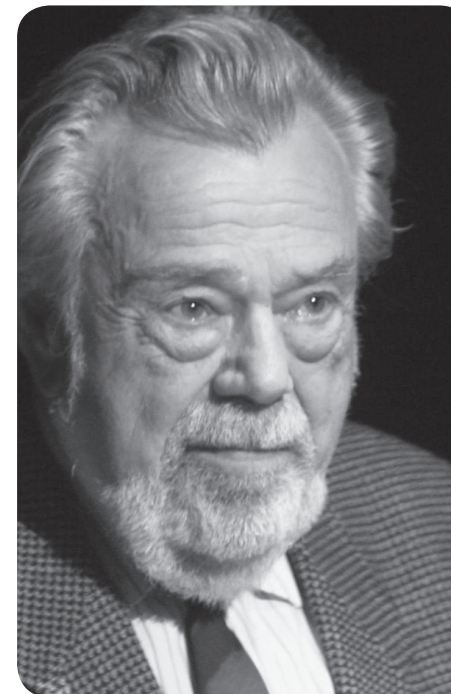
### Dr. Ranschburg Jenő (1935-2011)

**Tanulmányok:** Gyógypedagógiai tanári diploma – Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola (1961), pszichológus diploma majd Bölcsészdoktori cím az ELTE pszichológiai tanszékén, klinikai gyermek szakpszichológus (1979)

**Munkakörök:** gyógypedagógiai tanár, docens az ELTE Pszichológiai Tanszékén, tudományos osztályvezető az MTA Pszichológiai Intézetében, főiskolai tanár, előadó

**Kutatási területek:** fejlődéslélektan, szocializáció, klinikai gyermeklélektan, fejlődési pszichopatológia

Dr. Ranschburg Jenő egész élete során kiemelkedő szerepet tulajdonított a tudományos ismeretterjesztésnek, melyet igyekezett a legközérthetőbb módon végezni. Több kitüntetést is kapott munkásságáért.





**Dr. Csernus Imre (1966-)**

Először orvosnak, majd pszichiáternek tanult.

**Munkakörök:** pszichiáter az Országos Pszichológiai és Neurológiai Intézetben, író, előadó, jelenleg a magyar női vízilabda-válogatott pszichiátere

Dr. Csernus Imre jelenleg Magyarország egyik legmegosztóbb szakembere. „A férfi” és „A nő” című könyvei hatalmas visszhangot keltettek, hiszen szókimondó stílusa, nyers megfogalmazása nem a megszokott módon nyújt segítséget az elveszett embereknek.

Azt általánosságban elmondhatjuk, hogy mindketten sokat foglalkoztak a férfi és a nő személyiségével, a társas kapcsolatokkal és a családdal, azonban meglehetősen más szemszögből. Lássuk, a következő kérdésekre milyen magyarázatot adnak!

**Férfiak vs. nők – mégis miben különbözik a két nem?**

Dr. Ranschburg Jenő „A nő és a férfi” című könyvében három különböző aspektusból (biológiai, pszichológiai és társadalmi) járja körbe ezt a közel sem egyszerű témát. A következőkben ezeket fogom ismertetni.

Neurológiai kutatások bebizonyították, hogy a két nem agya nem azonos lateralizációval rendelkezik. Ennek következtében az ún. „férfi agy” jobb féltekés, a „női agy” pedig inkább bal féltekés dominanciájú. Ez a biológiai alap –melyben sok más tényező is közrejátszik- nem merev és befolyásolhatatlan, rengeteg tényező alakítja az életkor előrehaladtával.

A társadalmi szempontok magyarázatára Ranschburg ősi kutatásokhoz nyúl vissza, mely szerint a nő szerepe a gyermekszülés. Mivel ez egy alapvető, biológiai adottság, kétségkívül megváltoztathatatlan. Ez a férfiakban egy tudatalatti irigységet eredményez, funkciójuk bizonytalanabb, ezért elkezdnek keresni maguknak valamit, ami csak az övék. Ilyen lehet például az óvás, a kenyérkeresés, a biztonságnyújtás és a harc. Éppen ezért önkéntelenül is versengenek egymással, rangsorokat állítanak fel a minél sikeresebb szaporodás érdekében, hiszen minden emberi lény ösztönös célja saját génjeinek továbbörökítése. Igen ám, de a nőkben nem alakult ki semmiféle stratégia ennek elérése érdekében? Úgy gondolom, a

választ mindannyian nagyon jól tudjuk. A „szebbik nem” is verseng egymással, ám ez nem a konkrét hatalmi harcban, hanem a külsőségekben nyilvánul meg. A vonzóbb test, a szélesebb csípő arra sarkallja a férfiakat, hogy a szülésre legalkalmasabb hölgyet válasszák ki utódai világára hozatalára.

Mai társadalmunkban azonban jelentős változások következtek be. Egyre népszerűbbé válik a szingli nő, aki egyedül megkeresi a kenyerét és egyes esetekben férfias vonásokkal ruházza fel magát. Emiatt a szülés átlagosan kitolódik a 30. életév körüli időszakra, amikor is a legtöbben kétségbe esnek, hogy valamiről esetleg lemaradnak. Itt jelenik meg a férfias nő és a nőies férfi fogalom pár, amely Ranschburg szerint korunkban egyre jellemzőbbé válik.

Természetesen mindezek a feltevések csupán általánosságban igazak: senkit nem ítélnék meg annak alapján, hogy melyik nemhez tartozik.

Csernus Imre nemekről alkotott fő definíciója gyakorlatilag teljesen ugyanaz: az lehet hiteles nő vagy hiteles férfi, aki ismeri önmagát, tisztában van gyengeségeivel és erősségeivel. Ez alapvető önismereti követelmény, fogalmazhatnánk akár úgy is, hogy e nélkül nem ember az ember.

Mégis mi a különbség?

Csernus azt állítja, a férfi attól férfi, hogy ki meri mutatni az érzéseit. Tapasztalatai szerint a legtöbben nem mernek beszélni emocionális oldalukról, inkább elfojtanak és hazudoznak,

saját magukat is becsapva ezzel. Ennek okát a következőképpen fogalmazza meg:

„Összességében, mi, pasik sokkal nehezebb helyzetben vagyunk, mint a nők. Úgy látom, hogy mivel egyszerűbb „állatok” vagyunk, egyszerűbb vezérelni minket előre és hátra, jobbra és balra, tehát egyszerűbb minket manipulálni. Jobban ki vagyunk szolgáltatva az érzelmi konfliktusok hiányos kezelése folytán jelentkező feszültségeknek, mivel ezt a részünket nem akarjuk fejleszteni.”

Mindezek mellett ezek az emberek intenzíven mutatják a világ felé az erőt, a teremtés koronáit.

Csernus szerint a mai nőkből hiányzik a gerinc, az önbizalom és a büszkeség, mindig másoknak akarnak megfelelni. Akkor hiteles egy hölgy, amikor bele tud nézni a saját szemébe, büszke arra, amit egyedül elért.

„Lehet valaki kikent-kifent liba, lehet rajta akár másfél milla értékű ruha, a szememben akkor sem lesz jó nő, hanem csak egy görcs, aki hol ezzel, hol azzal, hol amazzal virít. Egy darab hús. Egy darab hús, ami megöregszik.”

A fő különbség a két nem között az, hogy a nők sokkal hamarabb észrevesznek minden emocionális töltetű dolgot, sokkal fejlettebb az érzelmi intelligenciájuk. A férfiakat könnyebben lehet manipulálni, ezért a legtöbb konfliktust nehezebben kezelik.



## Milyen szerepe van a nemnek a gyermeknevelésben?

Ranschburg Jenő szerint a szülők akarva akaratlanul azonnal különbséget tesznek fiú illetve lány gyermekeik között. Azt tapasztalta, hogy amikor a fiatal házasságok megkérdezték első gyermekvállalásuk előtt, hogy milyen nemű babát szeretnének inkább, a legtöbb esetben a következő választ kapta: nekünk teljesen mindegy, csak egészséges fiú legyen. A szakember szerint ez a kultúra miatt alakult így. Elvileg ez az oka annak is, hogy a kisfiúkból „fiús gyermeket”, a kislányokból pedig „lányos gyermeket” igyekszünk nevelni. Az apróságok nemi identitásának alakulása az első 5-6 évben teljes mértékben a szülőktől függ. Feltételezik, hogy a nőies viselkedést a lányok az anyjuktól, a férfias viselkedést a fiúk pedig az apjuktól tanulják el. Ugyanakkor fontos tudnunk, hogy Ranschburg szerint az első öt életévben könnyebb kislánynak lenni. Őket megvigasztalják, amikor sírnak és többet babusgatják a szülei, mint az ellenkező nemet. Azonban a társadalom sokkal szigorúbb a fiúkkal szemben, tőlük jóval többet várnak el. Ne sírjanak, legyenek önállóbbak és oldják meg egyedül.

Csernus Imre szerint minden adott kornak megvannak a társadalmi normái a családról kialakított ideális kép tekintetében. Hogy mi alkalmazkodunk-e ehhez, az teljesen mértékben csak rajtunk áll. Attól, hogy valaki nem ennek megfelelően viselkedik, még lehet boldog (akár szülő, akár gyermek), csak ki kell tartania a hite mellett. A pszichiáter azt

fogalmazza meg, hogy biológiai szülő bárki lehet. Akinek viszont nagyon alacsony az érzelmi intelligenciája, az nem szülő, csak létrehozó. Nem hiteles ember, így nem is képes hiteles embert nevelni. Ez a legalapvetőbb probléma a mai családokban.

## Mik a legfontosabb nevelési alapelvek?

Ranschburg Jenő szerint a legfontosabb alapelv, hogy nincs tökéletes szülő és nincs tökéletes gyermek. Az „elég jó szülő” fogalma azt jelenti, hogy mindent nem csinálhatok nagyszerűen, de egy valamit igazán tudok: szívből szeretni. A legeredményesebb nevelői hatást a helyesen alkalmazott jutalmazással és büntetéssel érhetjük el.

Csernus Imre azt mondja, akkor dőlhet egy szülő elégedetten hátra, amikor a közel 30 esztendőes lánya vagy fia boldog párkapcsolatban él. A hiteles gyermek nevelésében teljesen mindegy az alkalmazott technika, ami igazán fontos, az a te személyiséged fejlődése és a hitelesség. A felnőtteknek tudatosítaniuk kell, hogy a világra hozott csemetéik is emberek, tele jóval és rosszal, nem pedig tökéletes cukorfalatok.

Pogácsás Nóra

Forrás: Csernus I. (2009). *A férfi*. Budapest: Jaffa Kiadó és kereskedelmi Kft.;

Ranschburg J. (2011). *Nők és férfiak*. Budapest: Saxum Kiadó Kft.; wesley.hu; csernusest.hu; mesterkepzes.hu

Képek: ocdn.eu; vaol.hu

## TÚLÉLNI A KORÁN KELÉST!

Sokak irigykedve nézik azokat, akik már hajnalok hajnalán fent vannak, és élük az életüket. Cikkemben ötleteket és érdekességeket gyűjtöttem össze, amelyek segítségével az éjjeli baglyok is pacsirtákká válhatnak.



### 1. Számolj le a szundival!

Számomra is nagy gond, mikor jelez az ébresztőm. Mára már automatikusan nyomom be a szundi gombot. Azonban ez a lépés nem igazán szerencsés, hiszen így folyamatosan kitolódik az ágyból kikelés időpontja, míg végül rohanhat az ember az iskolába vagy a munkába. De mégis hogyan kerülhetnénk ezt el? A telefont rakjuk távolabb magunktól, hogy fel kelljen ülnünk vagy - drasztikusabb esetben - állnunk az ágyból. Így, ha már fent vagyunk, nem nagyon lesz kedvünk visszafeküdni még 5 percre.

### 2. Keres megfelelő csengőhangot

Miközben böngésztem és keresgéltem, érdekességként fedeztem fel, hogy nem mindegy, milyen hangon is szólal meg a reggeli kórus. Nem szabad se durva, „rögtön kicsapja az álmat a szemből” típusú csengőhangot, se pedig melankolikus, túl lágy dalt választani. Főleg nem, ha nagyon halkán szól, hiszen akkor nem biztos, hogy rögtön meghalljuk. Törekedjünk ilyen téren az arany középutra. Nem hiszem, hogy bárki el akarna késni vagy egy kisebb traumával felébredni.

### 3. Idő

Keresgélés közben több cikkben is talákoztam olyan állításokkal, hogy képesek vagyunk kiszámolni, mikor is ébresszen az óra, ha adott időben fekszünk le aludni, míg

más írásokban ezt cáfolták. Én inkább azt ajánlom, hogy próbáljunk meg minden nap ugyanabban az időben felkelni.

Ha valaki szeretne igazi pacsirtává válni, akkor legyen magához türelmes, és fokozatosan szoktassa magát a korai időponthoz, amit kiválasztott. Több helyen azt is ajánlották, hogy fokozatosan csökkentse le a felkelési időt fél órákkal. Például, ha valaki reggel 9-kor szokott kelni, akkor elsőnek fél 9-re, majd 8-ra, ezután fél 8-ra állítsa a vekkert, míg el nem éri a kívánt időpontot.

### 4. Folyadékptólás

Ha van éjjeliszekrényed, akkor érdemes rajta egy pohár vagy egy üveg vizet tartani, majd felkeléskor elfogyasztani a tartalmát. Ha esetleg nem lenne, akkor érdemes ébredés után elköszálni a legelső csaphoz vagy üveg vízhez, és inni egy nagyot. Miért is? Jobb esetben 7-8 órát (más esetben ennél kevesebb időt) töltünk alvással, ami alatt nem fogyasztunk semmit, így szervezetünk dehidratálódik. Ha megtesszük ezt az apró lépést, máris egy kicsit frissebbnek érezhetjük magunkat!



## 5. Egy kis mozgás

Tudom, tudom, senki sem akar egy edzés miatt még korábban felkelni, de nem is erre gondoltam. Az is elegendő, ha nyújtózkodunk egyet ébredés után. De ezt jó alaposan tegyük, gondosan átmozgatva az izmainkat. Ha van rá kedvünk és időnk, akkor érdemes egy kis reggeli tornát is bevezetni. Ha ilyen téren tervez valaki módosításokat végezni a napirendjében, egy edzőtárs beszerzése mindenképp inspirálóan hat. Hiszen milyen ciki már, ha elkészünk vagy fel sem kelünk, miközben várnak ránk.

## 6. Zenehallgatás

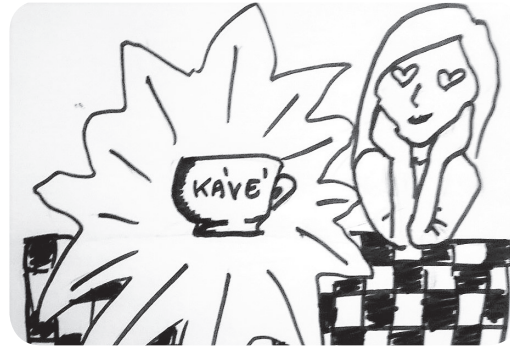
Mindezek ellenére fáradt vagy még? Egy ismerősöm ajánlotta, hogy egy kis zenehallgatás mennyire feldobja az embert. Elsőnek kétkedve hallgattam, de miután kipróbáltam, csak igazat tudok neki adni. De ne a melankolikus, mindjárt visszaalszom típusú zenét válaszd! Reggelente inkább a pörgősebb, energiadúsabb darabokat preferáld! Estére tartogasd a relaxálósabb dallamokat, hiszen ezek segíthetnek az elalvásban.

## 7. REGGELI

„Reggel egyél úgy, mint egy király...” Tartja a mondás, így én is csak azt tudom ajánlani, hogy reggelizz meg alaposan. Ez fogja az egész napi rohanáshoz adni az energiát. De ha tudod magadról,



hogy márpedig te nem vagy az a reggelizős típus, és inkább alszol az erre szánt idő



alatt, akkor előző este is el tudod készíteni, amit enni szeretnél másnap. A hűtőben nem fog mászósra megromlani egy éjszaka alatt, maximum akkor, ha elfelejtkezel róla.

## 8. Kávé

Ha a kávé elkötelezett híve vagy, szintén reggel érdemes inni, délután már kevésbé jótékony hatású. Pontosan miért? Természetesen a koffeintartalma miatt, felpörgeti a szervezetet, így éjszaka nem fogsz tudni aludni és pihenni. Délutánként inkább a teákat javasolják, de azt sem ésszerű nélkül. A tervezett lefekvés előtt olyan 2 órával már azt sem érdemes inni, hiába esik jól.

## 9. Hozzászokás

Végül fontosnak találom megemlíteni, hogy a koránkeléshez hozzá lehet szokni. Azonban az már egyénfüggő, hogy ez pár hét vagy hónap alatt történik meg. Ha rendszeres rutinná válik, akkor a végére már nem is lesz megerőltető!

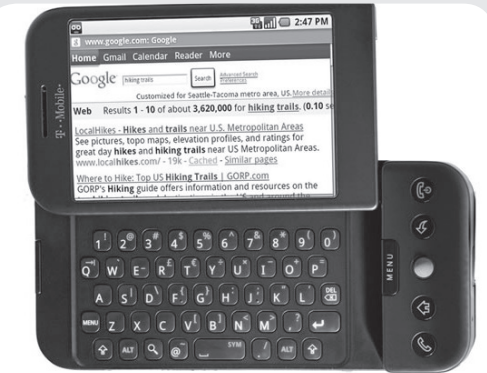
Összességében a koránkeléshez nem kell más, csak egy kis leleményesség, egy rakat kitartás az elején, és egy csipetnyi makacsság sem árthat, a bizonyos belső hangunk ellen, ami mondogatja, hogy még csak 5 percet.

Rácz Renáta Erika

# ANDROID

## AVAGY HONNAN INDULT ÉS MIVÉ LETT

A mai felgyorsult világban már nem olyan egyszerű okostelefon, laptop vagy tablet nélkül élni, hiszen a legtöbb ügyet már ezeken a kütyükön keresztül lehet a legkönnyebben elintézni. Bár a telefonhívást, az SMS-t és az e-mailt egyszerűbb eszközök segítségével is meg lehet oldani, mégis, manapság a legmeghatározóbb az Android, mint operációs rendszer.



## Az Android rövid története

Ha szóba kerül az Android, akkor mindenkinek azonnal a Google jut eszébe, pedig ezt az operációs rendszert nem ez a cég fejlesztette ki, hanem a Palo Alto-i Android Inc., melyet 2005 júliusában vásárolt meg a Google. A vállalat több olyan dolgozója rögtön csatlakozott a további fejlesztésekhez, mint például Andy Rubin, Rich Miner, Nick Sears és Chris White. A cél a mobilpiacra való belépés volt. Lehetségesnek ígérkezett ez a fajta terv, ugyanis az újonnan készített mobilokhoz valóban passzolt az Android rendszere. Mindezek után a siker már borítékolható volt.

A világ legelső Androiddal rendelkező mobilja a HTC Dream volt, melyen az 1.0-1.1-es fejlesztésű operációs rendszer futott, majd utána sorra adták ki a legújabb telefonokat és verziókat, melyek mára már az egész világot behálózták.

## Android alkalmazások, vagyis appok

Nem is volt kétséges, hogy folyamatosan jelentek meg az appok, melyek lehetnek játékok vagy eszközök. Mindennek

a gyűjtőhelye a Google Play, mely akár egy tár, folyamatosan bővül a fejlesztők új és frissített alkalmazásaikkal.

## Hasznos Android alkalmazások

A sok haszontalanság között azért akad pár olyan app, amit valóban lehet használni és hasznosítani a mindennapi életben, a munkában vagy akár a tanulásban is, csak alaposan szét kell nézni és időt kell rá szánni, hogy mindegyiket kipróbáljuk. Így megtalálhatjuk a nekünk kellőeket.

Íme néhány „finomság”, amik sokat segíthetnek.

### Big Buttons Keyboard

Ez az alkalmazás leginkább a telefonokra készült. Mivel elég kicsik a virtuális billentyűzetek, nem egyszerű hiba vagy félreütés nélkül begépelni az adott



szöveget. Az app felnagyítja a gombokat és segít a helyesírást.

#### *Gtasks*

Több okból is hasznos: nem kell sok papírt elpocsékolni a jegyzetelésre, minden elintézendő feladat egy helyen van, ráadásul, ha elkészültünk velük, ki is lehet pipálni azokat.

#### *CamScanner*

Nem mindig érhető el azonnal egy scanner, amikor éppen kell, de ezt már telefonon vagy tabon is megoldhatjuk, ráadásul ingyen. Az app tiszta, és jó minőségű képet készít a lapról, ami lehet hivatalos irat is, és azonnal meg is oszthatjuk. Ráadásul még kicsit szerkeszteni is lehet, hogy élesebb képet kapjunk. Ezen felül a képet PDF-formátumba is lementhetjük.

#### *Duolingo*

Nagyszerű angolt oktató program, amely témakörökbe foglalva oktatja a szavakat és a nyelvtani szerkezeteket, plusz a hallott szöveg megértését is segíti. Ráadásul, ha egy témát nem teljesítettünk, akkor a következőhöz hozzá sem férhetünk. Mindezen felül naponta értesít, hogy

gyakoroljuk, ami általában 5-10 percet vesz igénybe.

#### *Clean Master*

Segít optimalizálni az eszköz rendszerének terhelését, vagyis bezárja a háttérben feleslegesen futó vagy sérült eszközöket, memóriát szabadít fel, ezáltal a telefon vagy a tablet gyorsabban működik majd. A PC-t is kellően le lehet vele hűteni, ha felforrósodik a használat során.

#### *Puzzle Alarm Clock*

Ez az app megakadályozza, hogy elaludjunk és elkéssünk, ugyanis amikor megszólal az ébresztő, akkor nem egyszerűen ki kell nyomni, hanem öt mini játékot kell teljesíteni ahhoz, hogy elhallgasson az ébresztés. Egyszerű matematikai vagy geometriai feladatokat rejt, de mégis hatásosak annak megakadályozásába, hogy visszaaludjunk. Ha valakinek ez sem volt elég, akkor bele lehet állítani, hogy ha bizonyos ideig nem reagálunk az ébresztésre, akkor SMS-t küld egy ismerősnek nagyobb hatékonyság reményében.

#### *Névnep*

Ez az app abból a szempontból nagyon hasznos lehet, hogy ha megfelelően beállítjuk, akkor a képernyőn rizs szem nagyságú ikon jelzi a nap aktuális névnepének nevét. Ráadásul a saját telefonkönyvünkhöz is igazíthatjuk, hisz egy névnepre nehezebben emlékszük az ember, mint mondjuk egy születésnap dátumára.

Birinyi Szabina

Forrás: [srita.uw.hu/tortenet.html](http://srita.uw.hu/tortenet.html); [mobilarena.hu](http://mobilarena.hu); [hrportal.hu](http://hrportal.hu); [kektel.hu](http://kektel.hu); [logout.hu](http://logout.hu)

Képek: [engadget.com](http://engadget.com); [mobilarena.hu](http://mobilarena.hu)

## MOZGÁS, ZENE, SZÖVEG ÉS LÁTVÁNY A FORTE TÁRSULAT

**A Forte Társulat egyike a ma legjobbnak számító, független, színházi csoportoknak. Működésük során számos elismerésben és díjban részesítette őket a szakma, a nézők pedig töretlen lelkesedéssel érdeklődnek előadásaik iránt. Céljuk egy új, a zenét, a mozgást, a szöveget és a játékot ötvöző, egyedi formanyelv kifejlesztése, állandó frissítése, bővítése és használata. Darabjaik mindig aktuális emberi és erkölcsi kérdéseket feszegetnek, legyen szó egy dráma, egy regény, vagy akár egy ballada feldolgozásáról. Nem véletlenül választottam ennek a társulatnak a bemutatóját, ugyanis bár előadásaik kivétel nélkül remeknek számítanak, mégis sokan vannak, akik még nem hallottak róluk, vagy (úgy érzem) nem eleget.**



A csoportot 2005-ben a darabok rendezője és koreográfusa, Horváth Csaba alapította, aki később a Színház- és Filmművészeti Egyetemen végzett hallgatói közül is sokakat elhívott a társulatába. Így néhány olyan darabbal bővült a repertoárjuk, amelyek eredetileg vizsgaelőadásoknak készültek, mint például a Toldi, vagy A mi utcánk. Mint már említettem, több díjjal is kitüntették már a munkájukat, ezek közül kiemelkedően fontos a legjobb rendezőnek járó díj, melyet az idei POSZT fesztiválon nyertek A te országod című darabjukért. Emellett állandó meghívottai a szegedi Thealter és az Ördögkatlan fesztiválnak, 2008-ban pedig Kalevala című előadásukkal az Európai Színházi Unió Fesztiválon szerepeltek Bukarestben.

A Forte Társulat darabjai nem egyszerű mozgásszínházi performanszok (bár több előadásukban is a mozgás, a test dominál), hanem olyan összetett, összművészeti alkotások, melyekben a művészet minden területe képviseltet. A legmeghatározóbbak persze a

mozdulatok, a reakciók, a tánc és a gesztusok, valamint azok az érzések, gondolatok, amelyeket így, szavak nélkül fejeznek ki. Egy-egy mozdulat, vagy mozdulatsor meghatározhat egy karaktert, személyiségjegyet, de akár utalhat, vagy reflektálhat az időre, a térre, vagy konkrét helyzetekre, szituációkra is. Elképesztőnek, érdekesnek és egyedinek találok ezt az önkifejezési módot, amellyel szavak nélkül is fel lehet állítani egy komplett jellemet, vagy akár meghatározni és fenntartani egy hangulatot, vagy légkört. Ahhoz már elég mozgásszínházi előadást láttam, hogy nyugodtan kijelenthessem: nem minden színész képes erre a nagyfokú profizmusra és koncentrációra, illetve nem minden rendező ad minderre annyit, mint Horváth Csaba.

Darabjaikban a mozdulatok mellett nagy hangsúlyt kap a zene is. Jellemzőek a



kórusdalok, valamint a különböző hangszerek használata. A nagy füzet című darabban (amely a Szkéné műsorán szerepel évek óta) hegedűszólamok kísérik végig az előadást, míg az Irtásban a skótduda és a harmonika teremti meg a kívánt hangulatot. A te országodban, amit a Trafóban játszanak, a kellékeként használt műanyag csöveken és csövekkel dobolnak és zenélnek, de az előadás második felében az ének kerül előtérbe, majd a darab egy kórusban elénekelt, megzenésített verssel zárul. Ebből is látszódik a műfaji és hangulati, hatáskeltési eszközök használatában megmutató sokszínűség. A zene fontossága és szerepe nem új a színházkedvelők és színházi alkotók számára, azonban a Forte-darabok sajátja, hogy itt a megfelelő időben és helyzetben felhasznált zene még közvetlenebb, még nagyobb és erőteljesebb hatást képes elérni, mint egy átlagos előadásnál. Ez következik természetesen abból is, hogy a darabjaikat kisebb színházakban játsszák általában, így a közönség sokkal közelebb lehet a színpadhoz, amely a bevonódásra is pozitív hatással van.

Fontos elem még a látvány, a kellékek használata. A te országod című darabban minden kelléket műanyag-, és vascsövek pótolnak, illetve ezekből építik meg őket, a háttérben pedig egy zöld csempefal áll, emlékeztetve minket gyárépületre, kórházra, lerobbant irodaházra, vagy koszos kocsmára, vagy akár egy korra, mindezekkel együtt. A nagy füzetben a kellékeket zöldegekkel, tojással, tésztával, liszttel helyettesítik. A csere ebben az esetben annyira tökéletes, hogy nem is hiányolja senki az „átlagos”, hétköznapi kellékeket, tárgyakat.

A színészek azonban nemcsak koreográfákat végeznek el, énekelnek és játszanak a

kellékekkel, hanem beszélnek is, szöveget mondanak, monologizálnak, vagy párbeszédet folytatnak. A Bűn és bűnhődésben, melyet a Szkéné Színházban játszanak, lévén egy orosz nagyregényről van szó, jelentős szerepet kap a szöveg, míg a mozgás háttérbe szorul. A nagy füzetben, valamint majdnem minden előadásukban azonban egyenlő intenzitással van jelen mindkettő. A Toldiban a rengeteg akció mellett Arany János teljes művét elmondják, A mi utcánk című darabban pedig szintén végig nagy hangsúlyt kap a prózában való beszéd.

Mindezen darabok közül, amelyeket felsoroltam, sajnos néhányat már nem játszanak, de még mindig megtekinthető több is közülük, valamint érdemes figyelni a társulat Facebook oldalát és a színházi híreket, hiszen minden évben jelentkeznek néhány új előadással is. A tavalyi év újdonságai közül a Bűn és bűnhődés van folyamatosan műsoron, valamint a már több évadot is megélt A nagy füzetet is havonta egyszer legalább előadják még. Amit viszont a leginkább ajánlok az A te országod, ami erőteljes romantikus stílussal megfogalmazva, a kis ember nagy tragédiája. De persze ennél sokkal több. Korrajz is, valamint egy olyan ember drámája, aki bár jónak számít, egy sérülés miatt gyenge és könnyen eltiporható lett. Ám a többiek látva felmerül a kérdés, hogy vajon az, aki erősebbnek számít, nem taposható-e el ugyanolyan könnyen? Írhatnék még sokat erről, vagy más darabjaikról is, ám legfőbb célom az volt, hogy kedvet csináljak mindenkinek ahhoz, hogy merjen kísérletezni és merjen elmenni egyszer egy olyan darabra, amelyet a Forte Társulat ad elő.

Szabó Tamás

Kép: prae.hu

## 24 HÉT

### AVAGY A DÖNTÉSEINK SÚLYA

**Kerülhet ember egyáltalán ilyen szituációba? Tényleg ilyen világban élnénk? Ezek csak egyikei azoknak a nagyon súlyos gondolatoknak, melyek kavarnak az ember fejében a moziból kijövet, a 24 hét című film megnézése után. A német dráma valóban érzékeny témakört feszeget: vajon megítélhetjük-e a létezés értékét? Képesek vagyunk ekkora horderejű kérdéssel szembenézni?**

Ha választ nem is, de perspektívát mindenképpen nyújt Anne Zohra Berrached diplomamunkája (mely a Berliini Nemzetközi Filmfesztiválon Arany Medve jelölést kapott). A film főszereplői, Astrid és Markus, második gyermeküket várják. Sikeresek mind a munkájukban, mind a házasságukban. Az idilli kép akkor törik meg először, mikor a 6. hónapban kiderül: a baba Down-szindrómás. Persze, nem teljesen biztos, de 99%. Egy ilyen hír – nagy valószínűséggel – bármelyikünket megrendítené.

A szülővé válás gondolata önmagában is rengeteg aggodalommal tölti el az embert, hiszen egy eleinte egészen magatehetetlen életért lesz felelős. Mekkora növelheti ezt a terhet az a tudat: a gyermek rendellenességgel fog a világra jönni? Csak sejtésünk lehet, ha nem vagyunk a helyzet tényleges átélői. Vajon elég erősek vagyunk-e ehhez a feladathoz? – hangzik el Astridék reakciója. A film drámaisága azonban a következő orvosi vizsgálatnál éri el a tetőpontot: az apróság Down-szindrómája súlyos szív-érelgtelenséggel párosul.

Az idilli képre mintha csak egy kalapáccsal vágtak volna rá ezúttal. Ha megszületik



a kicsi, rögtön meg kell majd műteni a szívért. Ha megszületik? Igen, ugyanis ezen a ponton már komolyan fontolóra veszik az opciót, melyet a német törvények biztosítanak ilyen esetekre: a magzatnál talált genetikai eltérés miatt az abortusz lehetősége a születésig adott. Mit is jelent ez pontosan?

Magzatüzés, vagy idegen szóval abortusz alatt a terhesség megszakítását értjük, rendszerint a terhes nő önálló döntése után. Etikai kérdésnek számít, hogy támogatjuk vagy elítéljük-e a módszert. Alapvetően



két csoportra oszlanak a vélemények: pro choice, illetve pro life mozgalmakról beszélhetünk. A kérdéskörben két jog – az anyáé és a magzaté – ütközik. A pro life oldal szerint a fogantatás pillanatától kezdve szent és tiszteletre méltó az emberi élet, amit óvni és védeni kell. A pro choice álláspont alapján azonban az utód elvállalásában teljes szabadsága van a nőknek, azaz dönthetnek életről és halálról. A legtöbb európai országban szigorú feltételekhez kötöttek, de elvégezhető az abortusz (kivételek: Málta, Lengyelország). De hogyan is zajlik le ez a folyamat?

A beavatkozás többféle eljárással is történhet, ennek megválasztása rendszerint a baba korától függ. Mivel a magzati kromoszóma-eltérések megállapításához (igencsak időigényes) szűrővizsgálatok szükségesek, a művelet csak a későbbi hónapokban végezhető el. Az abortusz e fajtája gyakorlatilag egy megindított koraszülésre hasonlít, csak hogy itt az orvos a szülés megkezdése előtt vagy közben véget vet a baba életének – így az anya halott gyermekét szüli meg.

Ez tehát a kiskapu, melyet az orvostudomány (és a jog) kínál. Az alternatíva kezdeti határozott elutasítása megkérdőjeleződik Astrid fejében a kétely megjelenésével. Hiszen milyen esélyekkel indul ez a csöppség az életben? Vajon csak szenvedést tartogat neki? Elutasítást? Fájdalmat? Fájdalom – az érzés, amitől meg akarjuk kímélni szeretteinket és önmagunkat is. A baba csak akkor válik egészen valóságossá a szemünkben, mikor megszületik. Ha már látjuk, halljuk és megérinthetjük. Az érzelmi kötődés itt erősödik meg és teljesedik

be. Tehát elvesztése ekkor okozná a legnagyobb fájdalmat. Miért ne válhatnánk meg tőle még e tragédia bekövetkezése előtt?

Ilyen és ehhez hasonló gondolatokban jelenik meg a pro choice mozgalom álláspontja Astridon keresztül, melynek ellenérvei (pro life) Markus szájába adva jelennek meg a filmvászonon: kik vagyunk mi, hogy megítéljük bárki esélyeit? Tagadjuk meg gyermekünkötől az életet, csak azért, mert félünk? Csak azért, mert a diagnosztika a megszokottól eltérő jósol?

Az ellentétes nézeteket képviselő pár nem tud kiegyezni, így új kérdés vetődik fel: melyikük véleménye domináljon? A német törvények szerint ilyen esetben a döntés joga az anyát illeti meg. De egészséges-e egy ekkora horderejű, az egész család jövőjét befolyásoló választás kisajátítása? A további események következtében Astrid és Markus idilli képe kettétörik, talán véglegesen.

A film közvetítette perspektíva a rendező szemével: „A technikai fejlődés és az egyre pontosabb diagnosztika következménye, hogy időnként olyan döntésekkel szembesülünk, amelyekhez nincsenek morális útmutatóink” – mondja, mintegy felmentést adva az emberiségnek döntései alól. Igazat adunk-e Anne Zohra Berrachednek, avagy sem – annyit elárulhatok, alkotásának befejező mondata így hangzott: „Hiányzol.”

Kelemen Kamilla

Forrás: [tasz.hu](http://tasz.hu); [muveszmozi.hu](http://muveszmozi.hu); [port.hu](http://port.hu); [imdb.com](http://imdb.com); [downbaba.hu](http://downbaba.hu); [wholeworldinhishands.com](http://wholeworldinhishands.com)

Képek: [kino.de](http://kino.de); [humancoalition.org](http://humancoalition.org)

## AZ EMBER, AKIT OVÉNAK HÍVNAK

**Hogy kicsoda Ove? Csak egy 59 éves mogorva vénember a szomszédból? Egy férfi, akinek az a mániája, hogy az igazi autó kizárólag Saab lehet, és folyamatosan meg akar halni? De ha igazán olyan zsörtölődő, miért keresi mégis mindenki a társaságát és a segítségét? Ezekre a kérdésekre ad választ Fredrik Backman, svéd író regénye, ami 25 országban aratott óriási sikert.**

Ezt a könyvet még tavaly karácsonyra kaptam ugyan, de mikor felvetődött bennem a kérdés, hogy miről is írom első cikkemet, rögtön ez a példány jutott eszembe, és nem csak azért, mert egy kedves barátomtól kaptam, hanem mert valóban maradandó nyomot hagyott bennem. Ahogy a leírásában is írják: egyszerre megnevettető és megható.

Párhuzamos idősíkokban játszódik a történet, egyszer a jelenben járunk, máskor Ove múltjában. Egészen a gyerekkorától kezdve ismerjük meg életének állomásait, mérföldköveit, kapcsolatait, míg eljutunk a jelenhez, hogy tulajdonképpen miért olyan zárkózott és zsémbes Ove, és miért is akar meghalni.

Minden reggel tesz egy ellenőrző körutat a lakónegyedben, kimegy a felesége, Sonja sírjához, visz neki virágot és beszélget vele. Majd hazamegy és megpróbál meghalni. Ekkor mindig fekete komédiába torkollik a történet, mert bár különböző módszereket alkalmaz, hol egy kampóval próbálkozik,



hol a vonat elé áll, de valahogy mindig megússza, mert valaki vagy megszakítja, vagy ő maga gondolja meg magát az utolsó pillanatban, vagy közbejön valami. Elveszítette Sonját, elveszítette az állását, mi értelme az életének. Azt hiszem, ezen sokan gondolkozunk, még ha nem is vagyunk olyan helyzetben, mint könyvünk főhőse. Az unalmas napok egyikén egyszer csak a szomszédba költözik a terhes, talpraesett Parvaneh, mamlasz férjével Patrickkal, és két kislányukkal. A család, különösen a nő, megpróbál Ovéval közelebről is megismerkedni. A segítségét kéri, mi több, ráveszik, hogy másoknak is segítsen, így megtudjuk, hogy Ove nemcsak sok mindenhez ért, de szíve is van.

Megjavít Adriannak, felesége tanítványának egy biciklit, miután meg tudja



miért fontos az neki. Befogad egy rozszant macskát, akit senkinek sincs módjában. Megengedi Mirsadnak, Adrian barátjának, hogy ideiglenesen hozzáköltözzön, miután apja kitette otthonról. Megment egy férfit a vonat elől, aki eszméletlenül esik a sínekre. Parvaneht vezetni oktatja miután Patrick megsérült egy otthoni balesetben. Beviszi az asszonyt a kórházba, mikor eljön az ideje a szülésnek. Megszereli a radiátort télen Anita-nál és Rune-nél, hiába veszett össze a házaspárral, akik régen barátai voltak. Nem engedi, hogy Rune-t elvigyék az idősek otthonába, hiába jönnek a „fehér ingesek”.

Ove szerintem tipikusan olyan ember, aki kisebbiti a maga szerepét a társadalomban, mert úgy gondolja, nem tud, vagy nem akar már tenni semmit az életben. De lassacskán ráébred maga is, hogy ez nem igaz. Ovénak élnie kell, nem csak maga miatt, hanem mások miatt is, hiszen sok embernek van szüksége rá. Legyünk bármilyen nehéz helyzetben, bármilyen nehéz életúttal magunk mögött, hiszem, hogy mi magunk is mindig tudunk segíteni, csak körül kell nézni, és ahogy elkezdünk figyelni másokra, mindjárt értelmet találunk a földi létben.

Engedd meg kedves olvasó, hadd idézzem egyik kedvenc részletemet a könyvből. A levelet, amelyet az öltönyös férfi írt, akit megmentett Ove a vonat általi haláltól.

„Jó napot Ove!

Remélem megbocsátja, hogy így lépek kapcsolatba önnel. Lena az újságtól azt mondta, hogy ön nem akar nagy ügyet csinálni a történetekből, de azért volt olyan kedves megadni a címét. Mert nekem igenis nagy ügy volt, és nem akarok olyan ember lenni, aki ezt nem mondja el önnek, Ove. Tiszteletben tartom, hogy nem akarja, hogy személyesen köszönjem meg önnek, amit tett, de akkor legalább szeretnék bemutatni néhány embert, akik örökre hálásak lesznek a bátorságáért és önzetlenségéért. Manapság már nincsenek olyan emberek, mint ön. A köszönöm itt túl kevés.

Összehajtottam a levelet, visszatettem a borítékba. Felemelte a fényképet. Három gyerek volt rajta, mögöttük egy negyvenöt év körüli szőke nő állt széles mosollyal.”

Engem lenyűgözött a könyv, hogy egyszerre ennyire szórakoztató, de ugyanakkor rendkívül szívszorító is. Aki egy kis kortárs irodalmat akar olvasni, feltétlenül ajánlom Fredrik Bakman ezen művét, és úgy általában a modern, svéd könyveket is. Aki pedig inkább a filmesek táborába tartozik, az nézze meg Hannes Holm filmadaptációját Rolf Lassgarrdal a főszerepben.

Kozák Rebeka Anna

Kép: [www.origo.hu/kultura/](http://www.origo.hu/kultura/)

## KÉRDŐÍV

**Tisztelt Hölgyek és Urak, netán Miegyéb! Híres szociológusunk és pszichológusunk, Dr. Szabófalvy Nemes Tamás kutatásához kérnénk a segítségüket. Mindez csupán néhány percüket venné igénybe, és nincs más dolguk, minthogy bekarikázzák az alább olvasható kérdésekre az Önök véleményével megegyező válasz betűjelét. (Aki ezt nem hajlandó megtenni, arra kínok várnak és szenvedés a pokol legmélyebb bugyraiban!)**

### 1. Szereti Ön az állatokat?

- a, Azok mik?
- b, Igen, nagyon. Leginkább rokforti öntettel.
- c, Undorodom tőlük. Főleg a komodói sárkány taszít, de a remeterákokat nagyon csípem.
- d, Az ügyvédem jelenléte nélkül nem nyilatkozhatok.

### 2. Hány ujjamat mutatom?

- a, Karaj!
- b, Gyök alatt huszonhét.
- c, A kedvenc színem a narancssárga, de ebben nem vagyok teljesen biztos.
- d, Mit keresek én itt? Ez nem a 17. század?

### 3. Mi a különbség Fásy Ádám és egy zöldszemes ostoros között?

- a, Semmi.

### 4. Ha egy szóval kellene jellemeznie önmagát, de ez a szó nem lehet melléknév, akkor mi lenne az?

- a, Krumplifőzelék.
- b, Bandérium.
- c, Privatizáció.
- d, Pestis, vagy cipőpaszta.

### 5. Hisz Ön a Földön kívüli intelligenciák létezésében?

- a, Igen, ha van náluk köldökpiercing és sebváltó.
- b, Nem tudok dönteni ilyen versenyhelyzetben.
- c, Én a Földön belüliekben sem nagyon hiszek.
- d, Anyám szerint vannak, csak nem mernek idejönni, mert félnek a mikro hangjától.

### 6. Gondolkodott-e már egy esetleges forradalom kirobbantásán?

- a, Rajta van a bakancslistámon.
- b, Amíg fut a Barátok közt, semmiképp!
- c, Nem is tudom. Olyankor jár a túlórapénz?
- d, Nem nyilatkozhatok, én a miniszterelnök vagyok.

Kitöltését, fáradozását nagyon köszönjük. Kérjük, válaszait postázza, ahova jól esik!

Szabó Tamás



## A REMETE I.

Remete. Ezt a nevet kaptam, mikor megszülettem. „Nomen est omen.”- mondják gyakran, és sokatmondóan bólogatnak hozzá, hogy igen, milyen igaz is ez a mondás. Sokáig én is elhittem. Aztán rájöttem, hogy bár könnyű a nevünk mögé bújni, valójában nincs rá szükség.

Elképzelhetetlen, mennyire zavartak embertársaim. Bárhova mentem ők ott voltak, kérdeztek, csacsogtak és nagyon elkeseredett arcot vágtak, ha éppen nem azt mondtam, amire számítottak. Nekem megvoltak a saját terveim. Életem nagy művén dolgoztam. Ez nem volt más, mint egy könyv, tele szebbnél-szebb történetekkel, amik képzeletem forrásából eredtek. Amikor bezárkóztam belső szobámba egy kis időre, történeteim szereplői előjöttek, körülvettek és én kedvemre játszottam velük. Ezek voltak unalmas életem boldog percei, egészen addig, amíg valamelyik arra járó embertársam jó hangosan meg nem zörgette szobám ajtaját, kikölkentve gondtalan álmodásaimból.

Egy nap meglegeltem az örökös zaklatásokat, azt, hogy sosem hagynak magamra. A megtakarított pénzből vettem egy gyönyörű, vitorlás csónakot, és nekivágtam az óceánnak. A kikötő felé sétáló ismerőseim marasztaltak és sajnálkoztak amiatt, hogy elmegyek. Engem nem hatott meg senki szava. Mikor mindennel elkészültem, búcsú nélkül hagytam hátam mögött a partot.

A tenger habjai kellemesen ringatták fából készült csónakomat. Sikertől elcsúsztam egy jó áramlatot, ami szélesebben vitt a nyílt víz felé. A nap sugarai megcsillantak a vízen és

érdekes alakzatokat varázsoltak fehér vitorlámra. Ahogy távolodtam a kikötőtől, úgy nőtt bennem a boldogság és a szabadság érzete. Végre egyedül lehettem. Nem volt szükség már semmilyen belső szobára, a horizontig terjedően enyém volt az egész világ és olyan képzeletbeli szereplőkkel népesítettem be, amilyenekkel csak akartam.

Hosszú utazás után sikerült kikötnöm egy lakatlan szigeten. Amint kiszálltam vitorlásomból, jó erősen ellöktem azt a parttól, hogy soha eszembe se jusson visszatérni az emberekhez. Nem akármilyen helyre hozott el a csónak. Ez a sziget volt az én szigetem. Bármit, amit elképzeltem, testet öltött, megjelent előttem, körül táncolt, aztán pedig befutott a fák közé, hogy majd később, ha felfedezte az új világot, amibe beleteremttem, visszatérjen hozzám.

Végre megtaláltam a tökéletesen inspiráló helyet számomra. Az egész szigetet be tudtam járni egy nap alatt és tényleg bármit, amit elképzeltem az ott, helyben megjelent. Még az időjárást is én befolyásoltam. Ha akartam esett az eső, és őszi színekbe borultak a fák. Ha ezt meguntam és fáztam, elküldtem a sötét felhőket és kifeküdtem napozni egy zöld, vadvirágokkal tarkított tisztásra. Benépesítettem a szigetet mindenféle egzotikus gyümölcscsel, madárral és állattal. Megkerestem a legerősebb, legmagasabb és legszélesebb törzsű fát és a tetejére odaképzeltem egy otthonos faházikót, ami természetesen rögtön ott is termett. Képzeltem magamnak hatalmas mennyiségű papírt, tintát és reggeltől estig csak írtam. A legszebb, leggyönyörűbb történeteket

vettem papírra és büszkén olvastam fel őket a magam köré képelt hallgatóságnak. Próbáltam magamnak egy tökéletes embertársat is teremteni, de ehhez nem volt erőm. Annyira nem bántam. Minek képzeltem volna embert magam mellé? Hát nem azért hagytam el az egész emberiséget, hogy végre csak magam lehessek a szárnyaló képzeletemmel?

Volt a szigetnek, azonban egy része, ahol nem öltöttek testet gondolataim, bármennyire is erőlködtem. Ez egy hatalmas hegy volt, aminek az alján még pálmafák teremtek, de ahogy egyre magasabbra és magasabbra mentem, a levegő lehűlt. A pálmákat sűrű, lombos erdő váltotta fel, majd az is ritkult és fenyves következett. A csúcs kopár volt és mély hó borított mindent. Azaz majdnem mindent, mert egy nagyobb, természetes medencéből melegvízű, édes forrás zubogott fel. Bár nem hozhattam magammal ide képzeletem szüleményeit, és nagyon fárasztó is volt felmászni a hegy csúcsára, ez a melegvízű forrás és medence volt a kedvenc helyem az egész szigeten.

A medence aljára a kristály tiszta víz ellenére sem lehetett lelátni, annyira mély volt. Így csak a buborékok irányából sejthettem, hogy honnan ered a forrás. Egyszer-kétszer megpróbáltam leúszni a vízgyűjtő fenekére. Bár levegővel bírtam volna, mégsem sikerült soha. Minél lejjebb és lejjebb merültem, annál inkább elfogott a jeges rémület. Olyan volt, mintha nem csak kívül, a testem merült volna a mélybe, hanem belső világom is süllyedt volna. Valóságos, reális képek jöttek elé, amiket már réges-régen magam mögött hagytam, még az emberek között. Semmi szükségem nem volt arra, hogy ezek, a nagyon mélyen

megbújó emlékképek a felszínre törjenek. Ijesztőek voltak és túlságosan is sok igazságot hordoztak magukban, a hegy lábánál rám váró álmoképekhez képest. Ezért inkább csak a felszínen lubickoltam, élvezve a meleg, édes víz megnyugtató simogatását.

Így éltem nagyon sokáig, tökéletes boldogságban. Képzelődtem, írtam, majd megint képzelődtem és ha elfáradtam, felkerestem a hegy nyugtató forrását. Egy nap arra ébredtem, hogy kifogytam az ötletekből. Nem tudtam újat képzelni, de még a régi képek is egyre nehezebben jöttek elő... Elolvastam régi történeteimet újra, hátha azokban találok újabb ihletet. De csak egyre unalmasabbá váltak, azokkal a képzeletbeli alakokkal együtt, amik a szigetre költözésem elején még izgalmasak és színesek voltak. Ráeszméltem, hogy kimerültem. Már nagyon régen nem szállt meg az a szellem, aminek hatására csak leültem, és órákon keresztül írtam. Nem tudtam se papírt, se tintát teremteni, de hát már nem is volt minék. Az egzotikus állatok és növények is egyre szürkébbek lettek, majd végleg eltűntek. Már az időjárást sem tudtam úgy befolyásolni, mint régen. Hideg, esős évszak köszöntött rám. Faházam falai is elvékonyodtak. Tudtam, hogy hamarosan attól is el kell búcsúznom. Olyan érzés szállt rám, amit legutoljára az emberek között éreztem: A magány.

Azon kaptam magam, hogy társaságra vágyom. Nem is egy kitalált alak társaságára, hanem egy hús-vér emberére. Hosszas erőlködés után sikerült egy palackpostát alkotnom, amit a tengerbe dobhattam. De hiába vártam utána napokat, heteket, nem történt semmi. Később postagalambot képzeltem,





ami elvitte segélykérő leveletem az emberekhez. A segítség csak nem jött. Akkor már teljes szívemből bántam, hogy annak idején ellöktem csónakomat a parttól. Pedig milyen szép vitorlái voltak és milyen tökéletesen

siklott a vízen. Egy-kettőre visszatérhettem volna vele az emberek közé.

Folytatás a következő számban...

Szabó Rita Zsuzsanna

## JELZÉSÉRTÉK

**Mottó:** „Lebetne minden könnyebb is.” (Esterházy Péter)

Van egy nő (nevet nem mondanék), aki szeret. Szeretlek, mondta. Szeretlek, mondtam. Ezzel gyakorlatilag meg is volt az ismerkedés nagy része. Akkor láttuk egymást először, és tudtam, ha enyém nem lesz, másé se legyen, meg az ehhez hasonló ostobaságokat, amiket ilyenkor gondolni illik, szoktak és kell.

Pubikám, így szólított, meg hogy Mucus, ha nagyon jó kedve volt. Mucus, csusszani csak be mellém ide az ágyba, mondta. Vagy, hogy Mucus, én nélküled félkarú óriás vagyok, egy megtépázott haza, mondta. Ölegetett, csókolgatott, satöbbi.

Aztán egy napon elhagyott. Nagy pofon. Addig sírtam utána, míg végül nem sírtam utána. Ha így, hát így, gondoltam. Nem vagyok én paprikajancsi, akit csak úgy dróton lehet rángatni, majd eldobni, mint egy használt zoknit. Mit csinál ilyenkor egy magára valamit is adó ember? Leporolja magát és továbbmegy, mintha mise, úgy! Ezt tettem.

Pár hétre rá megkaptam a meghívót az esküvőjére. (Nem velem.) Volt nagy tömeg, sok barát, rokonok, meg én. Ettünk, de főképp ittunk. Csúszt a sör, meg a bor, meg a pálinka. Már éjfél körül járt, kinn álltam, telefonhívás okán, vagy csak levegőzni, nem tudom. Odasántikált egy nálam feltehetően

részegebb alak. Tüzet kér, mondta. Adtam. Pipiskedve a fülembe súgta: ő ide ma gyászolni jött, kedves lánya férjhez megy, holland a pasas, viszi messzire, ahonét a madár se jár haza. Olyan ő, mondta magáról, mint a magányos cédrus, mindenki elmegy, ő meg itt fog megrohadni a szélfúttá Alföldön, ahol az ősök lelke nyugszik.

Sírunk, sírunk, de azért nevetünk, válszoltam. Köszönöm a tüzet, mondta, majd odébbállt tétova léptekkel („a bor tette ezt s az átkozott likőr”).

Mentem volna, mikor élém állt a nő. Arca kipirult. Esküvő, kérdeztem, meg hogy akkor hogy is van ez. Majd kicsattant az örömtől. Kuncogott. Ez csak úgy jött, Mucus, drágám, mondta, de hát valahogy lennie kell, nem? Ma ez, holnap az, fő a változatosság. Hát ez igaz, ismertem el szerényen, a változatosság sose volt az erősségem. Node aggódni nem kell, Pubi, mondta, lesz ez még így se, változik még a leányzó is, a fekvése is. Megint kuncogott. Ez csak jelzésértékű, Pubikám, mondta. Ja, hogy csak jelzésértékű, mondtam. Ha csak jelzésértékű, mondtam, akkor minden rendben.

Nagyobb rendben már nem is lehetne, de ezt már csak gondoltam.

Szabó Tamás

## KÉT CÍMNÉLKÜLI

1.

Szeretem azt hinni, hogyha az ember belefújja a terhes gondolatait egy-egy buborékba, akkor azok elszállnak. Már-mint a gondolatok. Jó, ha mindig van kéznél egy buborékfújó. Végül is kiszámíthatatlanok a gondolataink, sose lehet tudni, mikor jut eszünkbe egy bánatos vagy egy nyomasztó.

Ha baj van, előveszem a fújót és belefújok mindent, ami aggaszt, elkészerít vagy feldühít. Néha sok kicsi buborékba fújok, máskor egy nagyba, s csak úgy dagad a szomorúságtól. Egy pillanatig még kergetőznek a levegőben lilán, sárgán, zölden, de előbb-utóbb mindegyik kipukkan - pukk - és eloszlik minden, ami bennük volt.

Egy nap este, véletlenszerűnek éppenséggel nem mondható módon kezem ügyébe akadt az imént említett csodaszer. Fújtam és fújtam és fújtam. A legtöbb buborék már a levegőben ki is pukkant, a többi finoman leereszkedett, találkozott a bútorokkal, az ablakkal, a padlóval, s az érintkezés pillanatában megszűntek létezni. Kör alakú folt-maszatokat hagytak a bútoraimon, itt-ott még sokáig nedvesen csillogott a szappanos víz a padlón. Éreztem, ahogy fokozatosan könnyebbül a légzésem és az a torokfojtogató érzés lassacskán ereszt.

Őt, csak később vettem észre. Kövér volt, pöffeszkedő és látványosan kevély. Az ágyam szélére telepedett, s mint

valami dicső konkvisztádor, jelezte, hogy a terület bizony az övé, és egyhamar nem is szándékozik lemondani róla. Ötletem sincs, hogyan élte túl a zuhanást, pláne a földet érést. Elnéztem egy darabig, hogy fogja körül a szivárványos szappanhártya az én gondjaimat és nem ereszti őket, tartja. Vártam. Addig vártam, míg bele nem fáradtam ebbe a várokozásba, és kénytelen voltam elaludni. Reggel az első gondolatom a nagy kövér volt. Gyorsan a másik oldalra fordultam, hogy megnézzem, ott van-e még. Biztos kidurrint már azóta - gondoltam kárörvendően. De nem. Ott gubbasztott gögösen, mint valami jól megtermett halálmadár, ahova előző nap letelepedett. Még csak meg sem ráncosodott, még csak meg sem ereszkedett, semmi. Kezdtém mérges lenni rá, de hagytam: hiába hordja olyan magasan az orrát, egyszer úgyis kipukkad, s akkor világgá mehetnek a bajok.

Így telt el egy teljes hét. Minden reggel a megszabadulás reménye ébresztett, de minden reggel szembetaláltam magam a kövérral. Figyelte lépéseimet, kitartóan leste, mint teszkek-veszek. Esténként pedig alig várta, hogy ágyba bújjak és rám nehezedhessen a hallgatásával. Elképzeltem, hogy éjszaka közelebb jön és bekebelez. Végül már az álmaitól sem tudtam őt távol tartani, befészkelte magát az agyamba, s megfertőzött minden éber és tudattalan gondolatot. A mellkasom újra elnehezedett, s a



láthatatlan kéz megint fojtogatni kezdte a torkomat. Néha úgy tűnt, gúnyosan kacag. Engem nevetett ki. Megelégettem! Engem egy buborék ne nevéssen ki! Dühös lettem, megmarkoltam egy párnát és agyoncsaptam. Az óriási durranás még percekig ott visszhangzott a falakon. Hűlt helye volt. Egy aprócska folt sem jelezte, hogy ott trónolt valaha. Egy darabig álltam, mint valami győztes hadvezér kezemben a fegyverrel és hirtelen megértettem mindent, amire a kövér tanított a göggyével, az utálatos kitartásával. Megértettem, de tanulni talán még nem tanultam belőle: azóta is magamnál tartok egy buborékfújót... biztos, ami biztos.

## 2.

Pontosan tudod, mennyire ki nem állhatom a biztonsági öveket. Vág és nekifeszít az ülésnek. Mégis, mindig ragaszkodsz hozzá, hogy bekapcsoljam. Tudom, tudom, fő a biztonság. Szereitek élcelődni túlzott aggodalmadon, de te ilyenkor elkomolyodsz: ez nem vicc, tényleg kapcsoljam be! Féltesz.

Néha arra gondolok, sok-sok év múlva, talán már csak egy-egy kósza hírben ismerünk egymásra, talán lesz egy cikk az újságban rólad, és talán egy fotót is mellékelnek majd, amin mosolyogsz, én pedig rá fogok ismerni az erőltetett kényszerességre a szád sarkában. De az is lehet, hogy egy titokban elkapott pillanatkép lesz, amin nyitva a szád. Vagy csukva a szemed, vagy nagyobbban látszik az orrod, mint amekkora valójában vagy... igazából mindegy... Akkor talán

már híres ember leszel és mindenkit érdekel majd, mit írnak rólad, a gyerekek pedig bajuszt rajzolnak a képedre. Kiplakátolnak az aluljárók óriás hirdetőtábláira, s ott díszlepsz teljes életnagyságodban mindenütt, ott is, ahol nem szeretnél. Talán ha felismersz, majd odaintesz az utca túloldaláról, elmosolyodsz, esetleg ha szembe jövök veled, még meg is állsz pár szóra, mint régi ismerősök között ez szokás. Kérdezed, hogy megy sorom. Jól, jól, bólogatok. Kérdezem, hogy és a tied. Jól, jól, bólogatsz majd te is. Sietek, hazudja egyikünk, hogy elkerüljük a kínos toporgást. Persze azért örülünk, hogy láttuk egymást, de mindketten tudjuk, hogy ez is hazugság: elköszönünk és a következő utcasarkon befordulva már el is felejtjük a történeteket.

És akkor talán majd lesz egy autóbalesetem. Nagy köd lesz az úton, s egy befejezetlen előzés áldozataivá kényszerülünk válni. A ködlámpa éles fénye átmenetileg megvakít, s fülembe hasít a csattanás éles pengése. Lesiklunk az útról, át a szalagkorláton, be az árokba, fejjel lefelé. Sűrű, forró vér csorog végig a homlokomon. A biztonsági öv tart. Vág és feszít, de tart! Később mentőautók szirénázását vélem hallani, aztán már tényleg nem érzékelek semmit.

Az orvosok a műtőben fölém hajolnak, próbálják összerakni a testemet, mint egy bonyolult, de jól ismert kirakót. Az én testem is csak olyan, mint a másik szerencsétlené, akit tegnap varrtak össze. Az asszisztensek szüntelenül

ingatják a fejüket s mondogatják, ha nem lett volna bekapcsolva a biztonsági öv, akár meg is halhattam volna. És a családom, meg a barátaim is mind, kezüket tördelve hálát adnak az égnek, hogy voltam elég okos és előrelátó bekapcsolni a biztonsági övet. Valamelyik kórház valamelyik kórtermében kavargó fejfelébrednek az altatásból, s eszembe jutsz...

Ez persze mind csak talán, és sosem lehetek benne biztos, hogy azért jöttél az életembe, hogy egy majdani autóbalesetben a neked tett ígéretem megvédjen.

„Csak” ennyi lenne a szereped: a kedvedért mindig bekapcsolni a biztonsági övet. Csak ennyi. Ha legközelebb utazom – talán még ma vagy holnap vagy azután vagy... igazából mindegy... -, beülök a kocsiba, természetesen eszembe jut a kérésed, meg ahogyan ilyenkor rám nézel. Tudom, most megpecsételném sorsodat, de ahelyett, hogy ezt tenném, kihívom magam ellen a sajátomat, s nem kapcsolom be a biztonsági övet ezután már soha többé.

Berecz Bogi

## EGYSZERŰ RECEPTEK (NEM CSAK) KOLLÉGISTÁKNAK

**Kollégistaként nagyon jól tudom, hogy amikor egy (nem csak) koliban élő ember főzni szeretne, számít az idő, a pénz és természetesen az, hogy egészségesen, de laktatóan táplálkozzon. Ráadásul, mint azt a receptekben majd olvasni lehet, ugyanazokból a hozzávalókból sokféle ételt lehet alkotni. Ezért meg van adva ezek keverésének és cseréjének a szabadsága. Ezzel a néhány könnyen, hamar elkészíthető recepttel szeretnék kedveskedni, melyek olcsón, szinte apróságokból összehozhatók, és nem utolsó sorban táplálók. Főzésre fel! :)**

### Csirkemell golyók

Hozzávalók:

1 nagy csirkemellfilé; 1 tojás sárgája; liszt; zsemlemorzsza; sajt; só; bors; majoránna

Elkészítés:

Egy lábosba sós vizet teszünk fel főni. Amikor már forr, beletesszük a csirkemellet és puhára főzzük. Hagyjuk kicsit hűlni, majd egy villa segítségével egy nagy tálba

alaposan szedjük szét a húst, majd öntsük rá a tojássárgáját, tegyünk bele lisztet, zsemlemorzsát és reszelt sajtot, illetve a fűszereket meglátás szerint. Jól keverjük össze! Ha megfelelően tapad a massa, akkor már ne rakjunk bele több lisztet. Kézzel formázzunk kisebb golyókat, majd süssük ki forró olajban. Köretként főtt rizst vagy sült burgonyát ajánlok.





## VENDÉGVERS

Farkas Henrietta

### ŐRÜLET

Minden hangos,  
minden zavar,  
agyamra ment a város zaja.

Fáradt vagyok,  
aludni akarok,  
állva utazok a BKV buszon.

Agyam szita,  
szájam tátva,  
csak bámulok a nagyvilágba.

Öregnéni,  
nagy szatyorral,  
rálépett a lábujjamra.

Kicsigyerek,  
sírva fakad,  
mikor érek végre haza?!

### FÁJDALMAS UTAZÁS

Éhség marcangolja üres gyomromat,  
s mintha törzsem közepén  
egy töviskoszorú forogna jobbra-balra,  
nem teszek mást, csak állok, ferdén.

Miközben tűröm a szorító fájdalmat,  
csak a vacsorára gondolok,  
melyet nem kapok meg, hiába vagyok  
ártatlan,  
helyette csak az ürességet hordozom.

Még mindig ugyanazt a buszt várom,  
mely vasárnap este oly ritkán jár.  
Ezért cigarettára gyűjtök, melynek füstje  
táncol,  
akár a magasba vágyó énekesmadár.

### Ne csak a fiókodnak írj!

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

A műveket a [foszerkeszto@barczihok.elte.hu](mailto:foszerkeszto@barczihok.elte.hu) címre várjuk. Ha a következő számban megjelenik a műved, jelentkezünk.

Addigis mindenkinek jó alkotást!



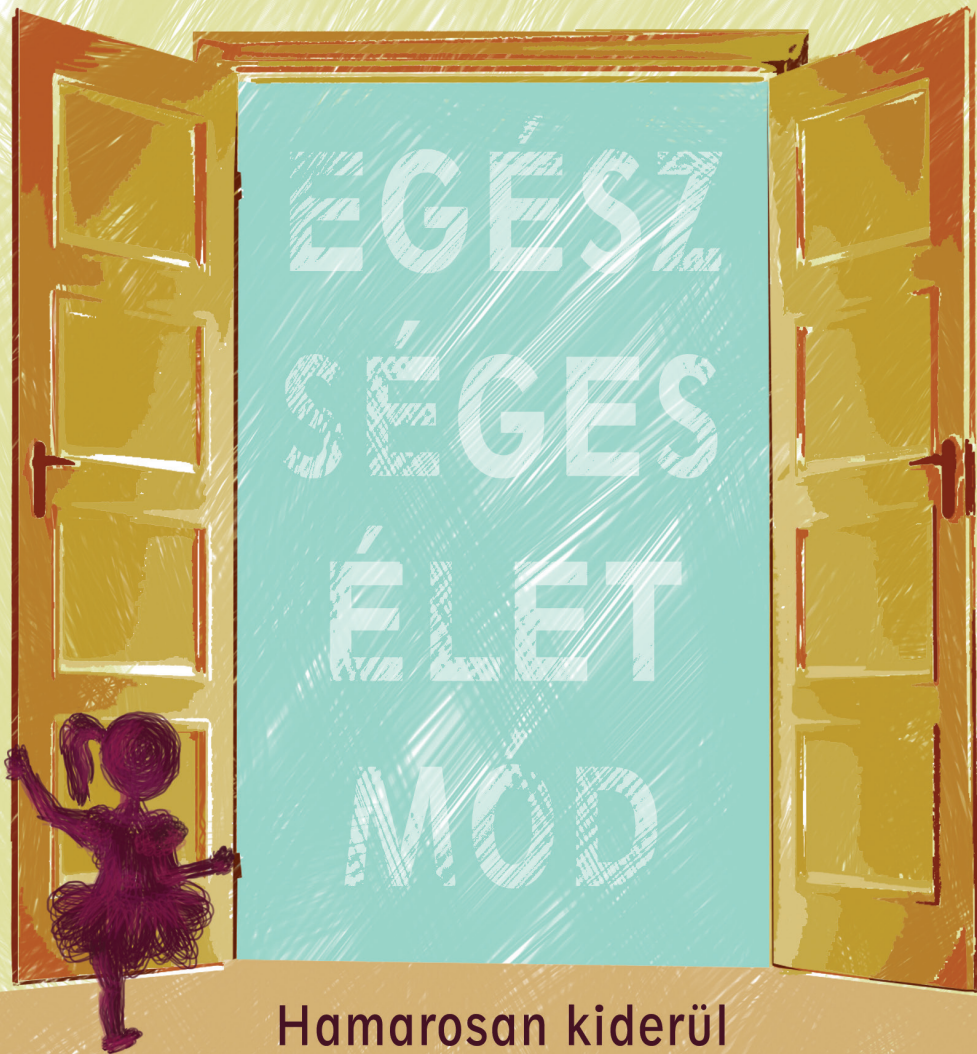
A RENDEZVÉNY FŐELŐADÓJA GEORGINA KLEEGER (UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY, USA) ÍRÓ, MŰFORDÍTÓ, OKTATÓ, VAK FOGYATÉKOSSÁGÜGYI AKTIVISTA, A FOGYATÉKOSSÁGTUDOMÁNY MINOR SZAK EGYIK ALAPÍTÓJA ÉS SZAKMAI VEZETŐJE.

2016. 11. 21. - 22.

Szervező: ELTE BGGYK, MTA

# Kitárt Ajtók Ünnepe

december 1.



Hamarosan kiderül  
mi vár az ajtó túloldalán!



ELTE BGGYK HÖK  
2016. november

