

Teltházás
nyílt nap
főiskolánkon

Karunk az
Educatio kiállításon

Egy kollégista
portréja

Szerelem



CAMPUS

SZIE-ABPK Jászberényi Campusának elektronikus folyóirata

TARTALOM

CrAMPUS 2014. február

CrAMPUS HÍREK

| | |
|---|----|
| Soha nem látott érdeklődés az Educatio 2014-en. - Karunkat oktatóink és hallgatóink képviselték. | 4. |
| Telt ház a nyílt napon - Ismét nyílt kapukkal várta a felvételi előtt állókat a SZIE-ABPK Jászberényi Campusa | 6. |
| A kollégium falai között szunnyadó tehetség - Interjú Petrik Nándor I. éves tanító szakossal. | 8. |

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

| | |
|---|-----|
| Immunerősítés, vitaminpótlás - Gyümölcsökkel. | 19. |
| Receptek | 21. |
| Allergia télen is? - Típek a megelőzésre. | 22. |
| A siker kulcsa | 24. |

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

Menedék / Asylum - Mozgásszínházi előadás külső és belső utazóknak.

Valentin nap margójára - Filmajánló szerelmeseknek

12. *Dosztály Bianka, Holló Dénes Márton, Juhász István, M. Fazekas Ágnes, Nagy Kinga, Sáfár László, Stefán Ildikó, Szabó Ildikó, Szabó Ramóna, Szakács Annamária, Rideg Dzsennifer, Zsiros Réka*

16.

Fotók: *Holló Dénes Márton, Stefán Ildikó*

NŐI SZEMMEL

Érzelmek között - Szerethetünk két embert?

14.

Főszerkesztő: *M. Fazekas Ágnes*

Elérhetőség:

magyarne.fazekas.agnes@abpk.szie.hu

VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

Minden gondotokat Őreá vessétek!

26. <https://www.facebook.com/szieabpkjb>

<https://www.facebook.com/pages/CrAMPUS/325508904217793>

IMPRESSZUM

A februári szám szerkesztői

Dosztály Bianka, Holló Dénes Márton, Juhász István, M. Fazekas Ágnes, Nagy Kinga, Sáfár László, Stefán Ildikó, Szabó Ildikó, Szabó Ramóna, Szakács Annamária, Rideg Dzsennifer, Zsiros Réka

Fotók: *Holló Dénes Márton, Stefán Ildikó*

Főszerkesztő: *M. Fazekas Ágnes*

Elérhetőség:

magyarne.fazekas.agnes@abpk.szie.hu

Látogasd meg facebook oldalunkat is:

26. <https://www.facebook.com/szieabpkjb>

<https://www.facebook.com/pages/CrAMPUS/325508904217793>

KEDVES OLVASÓNK!

2014-ben először jelentkezünk főiskolánk online folyóiratával, a CrAMPUSszal. Bár félévente változó összetételű újságírói gárdával dolgozunk - ami a szemeszterek elején kissé késlelteti is a megjelenést - azért jó néhányan vannak, akik az újság indulása, 2012 novembere óta rendszeres szerkesztői folyóiratunknak, így nekik köszönhetően már február végére összeállhatott az idei első szám.

A szemfüles olvasó még az újság fellapozása előtt felfedezhette, hogy radikális változás történt a CrAMPUS külső megjelenésében. A fedőlap új designrendszerének kialakítása *Sáfár László*, II. éves informatikus könyvtáros szakos hallgatónk keze munkáját dicséri – ez úton is köszönetet mondunk neki a főiskolai újsághoz méltó arculat kialakításáért.

Új rovattal is bővült az eddig megszokott kínálat: „Női szemmel” címszó alatt olvashatók ezentúl *Nagy Kinga* írásai, ám szívesen fogadunk másoktól is a témában érkező írásokat.

Az aktuális számban foglalkozunk többek között karunknak az Educatio kiállításon való részvételével; a februári nyílt napunk sikerével; bemutatjuk *Petrik Nándor* első éves hallgatót, aki hobbiból ír; valamint foglalkozunk még számos, komolyabb és könnyedebb témával is.

Minden kedves Olvasónknak kellemes kikapcsolódást, hasznos időtöltést kíván a CrAMPUS szerkesztősége nevében:



M. Fazekas Ágnes
főszerkesztő

SOHA NEM LÁTOTT ÉRDEKLŐDÉS AZ EDUCATIO 2014-EN

Karunkat oktatóink és hallgatóink képviselték

A fiatalok olyan szoros gyűrűbe vonták az „Arénát”, hogy az ember azt hihette volna, hogy valami menő rock banda ad ott koncertet, pedig valójában az Educatio 2014. kiállítást tartották azon a januári hétvégén!

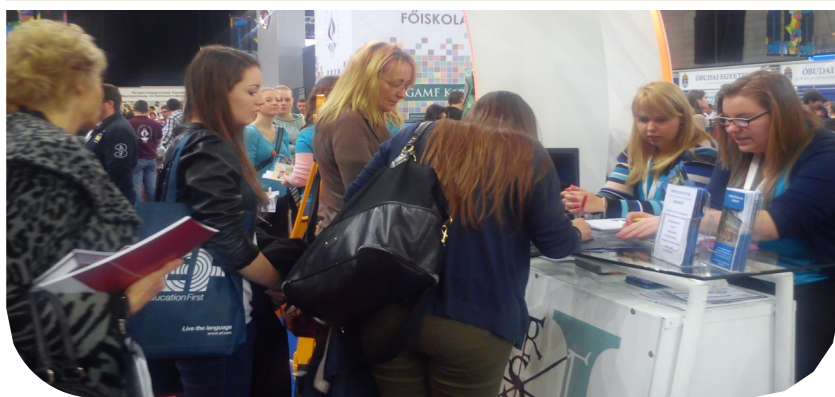
Minden korábbinál több fiatal jött el, hogy megismerkedjen mindazokkal a lehetőségekkel, amelyeket a magyar felsőoktatási intézmények a 2014-15-ös tanévre jelentkezőknek kínálnak.



Értékes diplomát kínálunk. Fotó: Stefán Ildikó

A kiállítók között ott volt, mégpedig igen előkelő, központi helyen a Szent István Egyetem már korábbi évekből megszokott kerek standja, és természetesen ott voltak karunk képviselői is.

A lányok fáradhatatlanul fogadták az érdeklődőket. Fotó: Stefán Ildikó



Ezen a hosszú hétvégén két lelkes lány, Kovács Bianka és Hrivnyák Brigitta fogadta Karunk nevében az érdeklődőket. Az első napon, csütörtökön, Terjék Lászlóné, Valika néni, pénteken és szombat délelőtt jómagam, szombat délután pedig dr.

Koltay Tibor fogadta az oktatók nevében az érdeklődő – elsősorban szülőket, mert minket felnőtteket inkább a szülők faggattak.

Nagy örömmel állapítottuk meg, hogy nem csak a kiállítás látogatottsága döntött rekordokat, de a kiállításon belül az ABPK standját is minden korábbinál több érdeklődő kereste fel. A lányok alig győzték a tanácsokat osztogatni a jövővé hallgatóknak. Remek munkájuknak meg is lett az eredménye: a február 5-i nyílt napunkra is minden korábbinál több érdeklődő jött el.

De nem csak a leendő hallgatók kerestek fel minket, eljöttek hozzánk volt hallgatók is, sőt egyikük már kiállítóként kamatoztatta az andragógia szakon nálunk szerzett ismereteit.

A hangulat végig nagyon jó volt. Több színpadon folytak bemutatók és előadások – ezekre azonban mi nem jutottunk el, mert szerencsére annyi volt az érdeklődő, hogy egy gyors körsétát kivéve egy percünk sem jutott másra. Gyűjtöttünk néhány jó ötletet is, hogy jövőre hogyan tehetnénk még látványosabbá hallgatói és gyermekmunkákkal a standunkat. Remélem, a 2015. évi kiállításon a CrAMPUS néhány olvasójával fogadhatom majd az újabb érdeklődőket!

Sok érdeklődő kereste fel standunkat. Sokan feliratkoztak hírlevelünkre is. Fotó: Stefán Ildikó



CrAMPUS HÍREK

Karunk képviselői: Brigitta és Bianka.

Fotó: Stefán Ildikó



TELT HÁZ A NYÍLT NAPON

Ismét nyílt kapukkal várta a felvételi előtt állókat a SZIE-ABPK

Ismét elérkezett egy felvételi időszak, mely sok végzős középiskolás diák és tapasztaltabb, felsőoktatási felvételi előtt álló ember számára gyomorgörcsökkel, hezitálásokkal teli. Iskolánkban 2014. február 5-én 10 órai kezdettel tartottunk nyílt napot, hogy segítsünk az előbb említetteknek meghozni a számukra legjobb döntést.

Miután levetítették a főiskola bemutató filmjét, *dr. Varró Bernadett* dékánhelyettes asszony megnyitotta az eseményt, kiemelve iskolánk pozitívumait – a jó megközelíthetőséget, a remekül felszerelt kollégiumot, a jó légkört, és még jó sok mindent. Majd megemlítette, hogy **elindul nappali tagozaton is az óvodapedagógus képzés,** valamint a SZIE-GTK kihelyezett szakjaként, **nappali tagozaton a turizmus-vendéglátás és a SZIE-GAEK levelező tagozatos ápolás és betegellátás képzése is.**



Őt *Terjék Lászlóné* tanulmányi osztályvezető követte, aki segített eligazodni a felvételizőknek a pontszámítás rendszerének labirintusában. Minden szakról elmondta a legfontosabb tudnivalókat, ő is kiemelte az újonnan induló képzéseket. A felvételi eljárás fontos időpontjait is ismertette az érdeklődőkkel, valamint minden szükséges információt megosztott velük.

Mindezek után a főiskola hallgatói kapták meg a szót. Először *Szokolics Zsófia*, negyedéves **tanító** szakos hallgató mesélhetett szakjáról. A tanító szak minden szépségét, a tanult tantárgyakat, a választható műveltségterületeket sorolta fel elsőként, majd részletesebben kifejtette a tanítási gyakorlatok milyenségét. Végül az iskolai életről is ejtett pár szót.

A tanító szak kimeneti lehetőségei: a tanítók az alsó tagozatos gyermekekkel foglalkoznak, számukra minden tantárgyat taníthatnak. A választott műveltségterületüket (vagy műveltségterületeiket) ötödik és hatodik osztályban is taníthatják. Sokféle műveltségterületet lehet felvenni, mint például angolt, németet, történelmet, matematikát, éneket, testnevelést, és még lehetne sorolni.

A következő hallgató *Nagy Diána*, harmadéves **andragógia** szakos hallgató volt, aki természetesen az andragógia szakról mesélt a nyílt nap résztvevőinek. Elmondta, hogy kiknek érdemes választani a képzést, majd megismertette a diákokat a különböző évfolyamok órarendjeivel. Kiemelte az Erasmus program nyújtotta lehetőségeket, majd ő is mesélt az iskolai életről.



Az andragógia szak kimeneti lehetőségei: akik ezt a szakot elvégzik, lehetőségük nyílik a felnőttoktatással való munkakörök betöltésére, de művelődésszervezők, illetve személyügyi szervezők is lehetnek.

Dia után én voltam a soros az **informatikus könyvtáros** szak bemutatásával. A szak általános ismertetésével kezdtem: elnevezés, képzési idő, szakosodás. Majd az érdekesebb tantárgyakat soroltam fel, és elmondtam, ezeken mi mindent tanultunk. A gyakorlatokról is meséltem, a hallgató-oktató viszonyt is kiemeltem, ami közvetlenebb, mint a nagy egyetemeken. A szak kimeneti lehetőségeiről is beszéltem, a végén mutattam pár képet az iskolai könyvtárról.

Az informatikus könyvtáros szak kimeneti lehetőségei: elsősorban könyvtárosként lehet elhelyezkedni, de mindenféle információval foglalkozó munkakört is lehet vele vállalni. Ha a záróvizsga után informatikusabb képzéseken vesz részt a hallgató, rendszergazdának és más informatikai szakembernek is elmehet (ez azért kicsit átképzés kategória már). Szakosodási lehetőségek: gyermek- és iskolai könyvtáros, valamint információmenedzsment.

Végül *Gál Alexandra*, másodéves **szociális munka** szakos hallgató vezette be a közönséget a szociális munkások hétköznapjaiba. Elmondta, milyen sokrétű szakma az övék, mi mindennel is foglalkoznak. Ő is hangsúlyozta az iskola gyakorlatorientált mivoltát. A szak és az iskola életét prezentáló képekkel zárta mondanivalóját.

A szociális munka szak kimeneti lehetőségei: elhelyezkedési lehetőségeik tárháza nagy (időseket ellátó otthoni és intézeti szolgálatokban; a gyermekjóléti, családsegítő és

gyermekvédelmi intézményekben; nevelési tanácsadóknak; a hajléktalan ellátás és a szegényekkel való törődés más intézményeiben; a fogyatékkal élők ellátásában; drogambulanciákon; az utcai szociális munka területén; iskolákban; kórházakban; munkaügyi központokban; rendvédelem és a büntetés végrehajtás intézményeiben).

Mindezeket követően *Fenyvesi Olga* könyvtárigazgató elkalauzolta az érdeklődőket az iskolai könyvtárba, majd *dr. Sebők Balázs* körbevezette őket a kollégiumban.

A nyílt nap sikeresnek volt mondható, hiszen az Apponyi terem színültig megtelt, nem egy kérdés elhangzott a képzésekkel, az iskolával kapcsolatban.

Reméljük, hogy a 2014/2015-ös tanév elején sokan visszatérnek a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Karának Jászberényi Campusába – immár hallgatóként.

Juhász István

A KOLLÉGIUM FALAI KÖZÖTT SZUNNYADÓ TEHETSÉG

Interjú Petrik Nándor I. éves tanító szakossal

Kollégista társammal, Petrik Nándorral készítettem interjút. Írói tevékenységével kapcsolatos kérdéseket tettem fel számára. Érdeklődtem a kezdeti zsenyékről, a fejlődés egyes szakaszairól, ill. a társas alkotó tevékenység mibenlétéről. Érdekes, közvetlen és őszinte válaszokat kaptam.

Mikor kezdted írni?

Az első írásos alkotásaim harmadikos koromban születtek. Ezek versek voltak, habár akkoriban a rímről még nem igen volt fogalmam. Most, ha kezembem tarthatnám őket, biztosan nevetnék, hogy fiatal fejjel honnan kezdtem és most hová jutottam. Viszont a történetekbe csak tizenéves fejjel kezdtem bele, de sok fogalmazási hibával, ami még ma is jellemez. Csak már nem annyira gyakori. Hogy eme hibáimat ki tudjam küszöbölni, sokat olvastam.

Mi szolgáltatja a témát a műveidhez?

Főképpen a zene és a hangulatom. Ez a két tényező szorosan egymáshoz tartozik. Ha például írni szeretnék valami szomorút, de én magam nem vagyok, hát azzá teszem magam. Néhány önsanyargató zene után már magam is átélhetem a helyzetet, amit teremteni fogok. De a témát adhatják nekem mások is. Én akár kérésre is alkotok szívesen, ha van időm vele foglalkozni.

Mikor, mennyi idő után érezted úgy, hogy jól megy az írás?

Fejlődni igazából egy fórumozó oldalon kezdtem el. Mivel többségük nálam tapasztaltabb volt, ők rámutattak a hibáimra, amit folyamatosan javítanom kellett. Nem volt egy egyszerű folyamat. Mindenkinek más volt a stílusa. Nekem, mint kezdőnek meg kellett nézmem, hogy s mint kell alkotnom és írnom. Volt már, hogy a hétfégi esték csak azzal mentek el, hogy mások irományait olvastam. Ezzel fejlesztettem a szókinccsemet, és sikerült kialakítanom egy saját stílust. Legalább három hónapomba telt, mire én is azt mondhattam, hogy elfogadható. Az ember önmagával szemben kritikusabb. Még ma is érzem azt, hogy igenis, tudtam volna jobbat alkotni.

Milyen műfajt részesítesz előnyben?

Szeretem a fantasy műveket, így nyilvánvaló, hogy ezeket előnyben részesítem. Azonban valamilyen szinten én is képes vagyok megírni valami horrorisztikus témát, vagy éppen romantikusát. Előfordul, hogy ötvözöm a különböző műfajokat, így összetett, vegyes művek születnek.



Milyen típusú verseket, műveket írsz?

A verseim egyszerűek, törekszem a rímelésre, és hogy tisztán, esetleg burkoltan elmondjam, milyen érzések kavarnak bennem. Ám a verseim lehetnek trágarak vagy éppen brutálisak, mint a történeteim. Sokoldalú a témahasználatom, nem igazán ragaszkodom egy bizonyos témakörhöz. A történeteim rövidebb terjedelműek, szinte novellaszerűek. Egy hosszabb mű elkészítéséhez meg kellene lennie a kedvemnek is, és időhöz sem szeretném kötni. Az ilyen rövidebb művek pár nap alatt elkészülnek, és a kedvem is kitart addig. Talán a későbbiekben újra megpróbálkozom egy nagyobb lélegzetvételűvel.

Hogyan jön az ötlet, ihlet?

Az ihlet jöhet bárhonnan. Egy rajzomat megpillantva, egy dalt meghallgatva. Vagy valamit kiemelek a valóságból és azt rávetítem papírra, ahogy azt én látom. Nem igazán kell sok egy jó történet megírásához. Legtöbbször csak úgy spontán jön, egy karakter megalkotása után. A képzeletem sokat segít ebben.

Mi a célod az alkotásaiddal? Szeretnél hivatásszerűen verseket írni?

A célom a saját magam és esetleg mások szórakoztatása. Nem írtam még senkinek pénzért. Amit alkottam, szívesen alkottam és adtam át másoknak. Nem vagyok ezekkel kapcsolatban olyan gyűjtő típus. Tudom magamról, hogy a későbbiekben úgymint jobbat alkotok. Viszont vannak, amik a szívemhez nőnek, azok talán megérdemlik, hogy elraktározzam őket. Ha most kérné valaki, hogy mutassak fel párat, nem tudom, mennyit tudnék megmutatni, de azt igen, hogyan alkotnám meg. A másik kérdésre annyi lenne a válaszom, hogy ez a jövő szele. Én egyelőre szórakozásból írok. Ha elkészül az én igazi első művem, akkor talán felkeresek egy kiadót, és ha jónak látják, kiadatom. De nem hiszem, hogy az én stílusom lenne „könyveket gyártani”.

Mikor vagy leginkább alkotóképes?

Leginkább délután és este. Viszont én is lemerülök. Amikor úgy érzem, hogy fáradok, és amit írok, az már inkább vontatott, abbahagyom és másnap folytatom. De ellenőriznem is kell magamat a szóismétlések miatt, vagy a mondatok elrendezése miatt. Előfordul, hogy javítás közben bővitem is az előző napi írományt. Viszont ha egy téma nagyon érdekel és készletet érzek arra, hogy leírjam, az jöhet bármelyik napszakban vagy órában. De akkor tudok igazán írni, amikor szellemileg is megfelelően kipihent vagyok.

Melyik művedre vagy a legbüszkébb? Miért?

Egy kisebb alkotásomra, amit nem egyedül alkottam. Egy hölgy ismerősömmel írtunk egy jelenetet. Mind a kettőnknek megvolt a saját karaktere, amit létrehozott a műhöz, és a két karakter közös előtörténete is közös szerzemény. Nem hosszú lélegzetvételű, de elég stabil szerkezettel rendelkezik.

Azért, mert azzal a kis jelenettel sikerült könnyekre fakasztani azt a lányt, ami meglehetősen ritkán fordul elő.

Az alkotótárs választása miként merült fel benned?

Valahogy könnyebb így az írás. Tovább tart a lelkesedésem, mert a másik fél ösztönzőleg hat rám az írás tekintetében. Ill. így láthatom, hogy az alkotótárs miként ír. Össze tudom magamat hasonlítani vele, és elmondhatjuk, kijavíthatjuk egymás hibáit. Meglehetősen szórakoztató, amikor a másik alkotó karakteréről kell írnom annyi ismeret alapján, amennyit ő írt róla. Valójában én is kíváncsi vagyok, hogy az enyémmel mit kezd a társam. Ez amolyan fél energiás alkotás, mert az egyik pihenhet, míg a másik alkot. Nem úgy értem, hogy nem fektetünk belé sok energiát. Ennek a műfajnak a társsal folytatott folyamatos eszmecsere a jellemzője.

A művek írása összefügg valamely más művészi ágazattal?

Az én szememben az írás a legtöbb művészeti ágazattal kapcsolatban van. A fejemben a karaktereket megrajzolhatom, vagy egy rajzról írhatok. Zenére írom azt, amit írok az átélés miatt. Néha pedig utána kell nézni dolgoknak, tényeknek, a valótlan állítások megelőzése érdekében.

Milyen rendszerességgel írsz?

Nem rendszerhez kötött. Előfordulhat, hogy hónapok, vagy hetek, esetleg napok telnek el, mikor újra írni kezdek. Most például minden nap írok egy keveset, vagy sokat. Ahogy alakul és hangulatom van hozzá.

Mi az általad leginkább kedvelt téma?

Említettem, hogy a fantasy, de emellett a horror, vagy krimi művek is. Ha valami megtetszik könyvben, témától függetlenül elolvasom vagy leírom.

Szabó Ildikó

Petrik Nándor: Élet

Szívem vágya, hogy nagy legyek.

Elérjek bármit, amit szeretek.

Nagy eszméket követni,

A fejem után menni.

A szél útját követni.

Valamit a semmiből teremtni.

Nagy dolgokat vinni véghez,

Hozzá tenni az élet kerekéhez.

Káoszt, miben élhetek.

Békét, ahol tevékenykedek.

Szerelmet az utamon,

Kivel mind ezt megoszthatom.

MENEDÉK / ASYLIMUM

Mozgásszínházi előadás külső és belső utazóknak

Kortárs művészek által előadott modern színdarab, melyet még decemberben tekinthetett meg a közönség a SZIE-ABPK Jászberényi Campusán. Lebilincselő történet, mozgalmasság és váratlan fordulatokban gazdag cselekményszállal jellemezhető előadás. A mozgás erejével bemutatott produkció.

A Soltis Lajos színház weboldalán ez a színes, érdeklődést felkeltő ajánlás olvasható:

Asylum egy panzió egy képzelt Kelet-Európában, egy képzelt háború utáni időtlenségben...

Asylum egy menedék, mely egyetlen éjszakára menekvést nyújt a külvilág elől, hogy befelé fordulj...

Asylum egy tébolyda, ahol hatalmas játékot játszik a sors egy éjszaka...

Mindegy, hogy a megméretés során könnyűnek találtatsz vagy sem, semmi nem lesz már olyan, mint annak előtte. Elmenekülhetünk-e önmagunk elől? Elmenekülhetünk-e a szembesülés elől?



A panziót egy család vezeti: egy katonaözvegy asszony, aki annyira igyekszik megboldogult férje szellemében nevelni fiát és lányát, hogy közben elfelejti őket megismerni. Az ő rideg, gyöngédségtől és szenvedélytől mentes világukba érkeznek az utazók. Három különleges férfi, akiket furcsa időtlenség, magabiztosság és erő vesz körül. Játékmesterek ők, kik a családot és a „késve” érkező

szereplőket: egy leszerelt katonát és a szeretőjét életük talán legfontosabb táncába forgatják bele.

„Véletlenszerűen” összeverődött emberek közös lélekörvénye ez az egyetlen éjszaka testekben elbeszélve.

Meglepő, érdekes fordulatokban gazdag színdarabot tekinthetett meg a nagyérdemű közönség ezúttal is az Apponyi teremben. Az előadás nem csupán pozitív értékeket közvetített, erőteljes érzelmek tükröződtek benne. Az alapvető emberiességek kérdéseit is feszegeti a darab. Mit kell vagy lehet tenni abban az esetben, amikor...? Továbbá helyet kaptak benne olyan erőteljes érzelmek, mint a gyűlölet, a megcsalás és az ember által elkövethető, legsúlyosabb gáztett, a gyilkosság. A cselekmény kezdetekor még egy idillikus kapcsolatot mutat az összkép. A fiatal pár látszólag szereti egymást, sok időt töltenek együtt, a későbbi közös életüket tervezgetik, amikor hirtelen beférkőzik egy harmadik személy. Nem egy újabb bimbózó szerelem vagy szenvedély bontakozik ki ekkor, hanem csupán egy

múló fellobbanás. Ez azonban semmit sem változtat a történeten, hogy a nő megcsalta a párját. De mint minden titokra az életben, erre is fény derül, kitudódik a félrelépés ténye. A megcsalt élettárs megfőkezhetetlen haragra gerjed ennek következtében. Ez azonban meg is érthető, de mindazonáltal egyértelműen érzékelhető a büszkeségében megsértett férfi. A továbbiakban az lett a célja, hogy elégtételt akar venni a csalfa párján és alkalmi szeretőjén egyaránt. A fiatal nő próbált bocsánatot kérni, de ez teljesen feleslegesnek bizonyult.

A színdarab későbbi cselekményszálát tekintve szintén szélsőséges érzelmek bontakoznak ki. A színdarab magában hordozza mindvégig a feszültséget, a néző izgalmak közepette várja az újabbnál- újabb fordulatokat.

A külső szemlélőben gondolatokat ébreszt a produkció, hogy ő esetleg hogyan tudta volna megfelelően megoldani a kialakult helyzetet? Mit kellett volna, és mikor másképpen tennie a főszereplőnek? Hogyan lehetett volna úrrá lenni a felhalmozódott dühén?

Az előadás további érdekessége, hogy mindezen komoly problémákat és ellentéteket a művészek a tánc segítségével közvetítik. Az előadás egésze alatt egyetlen szó sem hangzott el. De a mozdulatok (gesztikuláció) és az arcjáték (mimika) eszközeit bevetve, tökéletesen megérthető a cselekmény. Az előadóművészek mindannyian fiatalok voltak, talán innen is eredeztethető a felfokozott lendülete a műnek.



A cselekmény szálát tovább folytatva, a férfi erőteljesen, durván fizikai tettelegességet is alkalmazva felelősségre vonja a nőt. Majd a szeretővel próbál meg leszámolni, de a küzdelem során a szerető bizonyul erőteljesebbnek, az érzelmeiben megsértett férfi meghal.

Itt is erkölcsi érvek ütközése figyelhető meg, miszerint a felszarvazott férfi dühe jogos, de nem szabadna élet-halál harcot kiprovokálnia a vetélytársával. Az szintén egyértelmű, ha alkalma nyílt volna rá, akkor bizonyosan megölte volna a szeretőt. Így azonban a kétes erkölcsű férfi lett a gyilkos, holott kénytelen volt védekezni. De a legfőbb konfliktust ő alakította ki, amikor nem tisztelt egy már meglévő kapcsolatot.

Itt is felmerül a nézőkben, hogy mi lett volna a célravezető megoldás?

Elgondolkodtató előadás volt, amely kiérdemelte a nézők figyelmét.



ÉRZELMEK KÖZÖTT

Szerethetünk két embert?

*„Szeretem őt...” Gyakran hallani ezt a mondatot, mind a barátaim, mind az ismerőseim köréből. Sokszor azonban ott szerepel az a bizonyos **de** szó is. Mit is jelent akkor az, hogy szeretünk valakit? És legfőképpen talán az a kérdés, hogyan?*

A magyar nyelv, ahogy sokan tartják, rendkívül szép, igényes és persze bővelkedik szebbnél szebb szavakban, azok szinonimáiban. Ugyanakkor „szeretni” csak egyféleképpen tudunk. Legalábbis egy módon tudjuk azt mondani, hogy szeretlek. Pedig szeretni sokféleképpen lehet. Szerethetjük szüleinket, testvéreinket, barátainkat, még a háziállatunkat is, meg persze a párunkat. Ezek azonban nem ugyanazt az érzést váltják ki belőlünk...

Baráti körben beszélgetések alkalmával sokszor merülnek fel párkapcsolati témák, amelyek nagyon sokrétűek ugyan, de egy bizonyos „probléma” több mindenki életében felmerült már, éppen ezért ezeken a történeteken keresztül szeretném megközelíteni a dolgot... Mégpedig azt, lehet-e két embert szeretni?

„Mindenkinek egy élete szerelme van?”

Itt természetesen nem a család és a párunk közötti szeretetmegosztásra kell gondolni. Sokkal inkább arra, hogy két nőt/férfit szerethetünk-e egyszerre? Első gondolatra talán mindenki azt mondaná, hogy „nem, hiszen mindenkinek egy élete szerelme van”... de mi van akkor, ha nem tudni pontosan, a szeretet szó mit is takar a két vonatkozásban?

Vannak olyan helyzetek, amikor az ember évek óta boldog párkapcsolatban él. A külvilág számára minden tökéletesnek látszik. Ez azonban sokszor csak a látszat, mert valójában a veszekedések (és az ezt követő kibékülések) majdhogynem mindennaposakká váltak, néhány esetben pedig egy lehetséges harmadik személy felbukkanása is tovább fokozza az amúgy sem túl rózsás helyzetet. Ha pedig megkérdezzük a pár egyik tagját: „miért nem szakítotok?” - a válasz a következő: „Mert szeretem, nem tudnám őt elhagyni. Kötődöm hozzá, az életem részévé vált”. Ilyenkor gyakran merül fel a kérdés: „És hogyan szereted? Szerelemmel? „- Ezekre a kérdésekre pedig gyakran nincsenek válaszok, mert a felek maguk sem tudják, mit válaszoljanak. Egyszerűen csak érzik, hogy az együtt töltött idő akkora nyomot hagyott bennük, hogy képtelenek lennének feladni a meglévő kapcsolatukat. Annak ellenére, hogy felbukkan az életükben egy harmadik személy, akivel talán éppúgy megvan a kémia, mint a meglévő kapcsolatukban, és talán már nemcsak azok a bizonyos szikrák pattognak közöttük...

Mégsem tud átlépni ebbe az új kapcsolatba. Amikor a párjával van, érzi, milyen nagy köztük a kötődés, mennyi emlék fűzi hozzá, a nehéz időkben mennyire fontos, hogy mellette legyen az az ember, aki mindenben támogatja, segíti őt, tudja, mennyire fájna mindkettejük számára, ha itt érne véget. A veszekedések azonban mégis egyre távolabb sodorják a párjától az embert, gyakran egy másik karjaiba, aki mellett éppúgy vigaszt talál, szereti őt, de mégsem ugyanúgy. Mindkettőre azt mondhatja „szeretem”, éppen ezért olyan furcsa, hogy a magyar nyelv erre csak egy szót használ.



A kérdés tehát még mindig a következő: Lehet-e egyszerre két embert szeretni? Ha a társadalmi elvárásokat nézi az ember, akkor nem lehet, jobban mondva nem szabad. Csakhogy az érzelmek kiszámíthatatlanok, néha nagyon fűtülnek a „szabályokra”. Hiába van az ember életében valaki, aki az „életét is odaadná érte”, ha ő mégis egy másik férfit/nőt is szeret, vagy legalábbis nem képes őt elfelejteni. Valami köti ugyan a jelenlegi párjához, ami olyannyira erős, hogy nem tudja és talán nem is akarja elhagyni őt, szereti ugyan, de tudja, hogy mégsem ő élete szerelme, hiszen akkor nem „kacsingatna más felé”.

Az emberek gyakran elítélik azokat az embereket, akik nem képesek egy ember mellett kitartani, és még ha nem is csalják meg párjukat, mégis ujjal mutogatnak rájuk. Pedig a külvilág sohasem tudhatja, mit érez a másik, milyen érzelmi viharok dúlnak a lelkében, és legfőképpen: mikor kerülhet éppen ő is ilyen vagy hasonló helyzetbe.

VALENTIN NAP MARGÓJÁRA

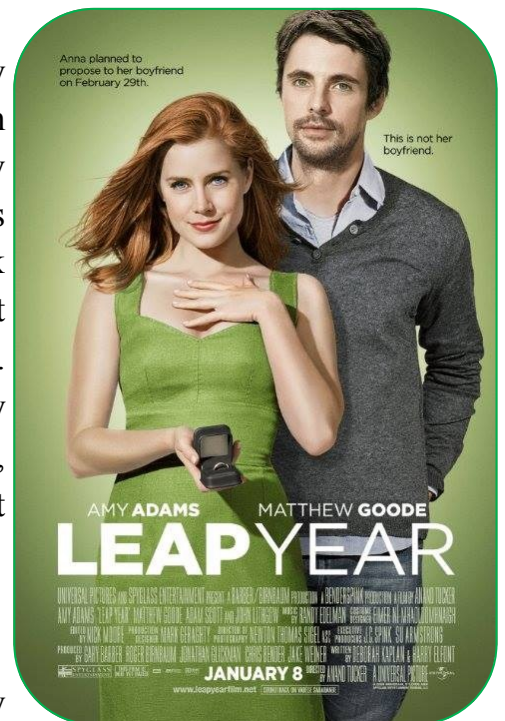
Filmajánló szerelmeseknek

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

Közeleg a Valentin-nap. Legalábbis a cikkem íráskor még a „közeleg” fázisban van. Mindenkinek megvan a maga véleménye erről az eseményről, vannak, akik szeretik, vannak, akik utálják és vannak a semlegesek. Viszont a jó romantikus filmeket a Valentinnap-kedvelők és utálók is szeretik (főleg a nők). Bemutatok 3+1 romantikus alkotást, melyek nem mennek át giccses stílusba. Szerethetőek, őszinték, üdítőek.

Leap Year
(Szökőhév)

A történet lényege, hogy Anna (Amy Adams) egyetlen vágya, hogy barátja, Jeremy (Adam Scott) négyéves évfordulójukon megkérje a kezét, ám ez nem történik meg. Anna rátalál egy ír hagyományra, miszerint szökőnapon a nők is megkérhetik szerelmük kezét. Annának ehhez Dublinba kell utaznia kedveséhez, aki egy konferencián van. Az út kicsit sem zökkenőmentes, Írország másik végén ragad, és egy cinikus ír férfit, Declant (Matthew Goode) kell megkérnie, hogy kísérje el Dublinba.



P. S.: I love You
(Utóirat: Szeretek)

Számomra nem egy szokványos romantikus alkotás. Tele van cinizmussal, vicces jelenetekkel. Nem csöpög az érzelmektől, mégis folyamatosan érezhető a szereplők közötti érzelmek alakulása, a szikra. Leginkább Declan karaktere miatt szeretem a filmet. A cinizmusával, gonoszkodó megszólalásaival, sokkal reálisabb, mint a tucat filmekben látható mézesmázos szöveggel ellátott férfi karakterek, akiknek olyan mondatokat adnak a szájába, melyekkel a való életben igen kicsi számban találkozhat egy nő. Csak ajánlani tudom egy esti könnyed filmnézéshez.

Az előző filmhez mérve: az érzelmesebb vonalat képviseli.

A történet Hollyról (Hilary Swank) szól, aki boldog házasságban él férjével, Gerryvel (Gerard Butler). A boldogság hamar elszáll: mikor férje betegség miatt fiatalon meghal, Holly összeomlik. Gerry tudta előre, hogy ez lesz, ezért halála előtt számos levelet írt feleségének, melyben olyan feladatokat ad neki, amikkel könnyebben túléphet a fájdalom. Az első, hangos levél formájában Holly 30. születésnapján érkezik.



Megható, tele van érzelemmel, az egész egy érzelmi hullámvasút. Tudunk rajta sírni és nevetni is. A történet valóságos problémákkal dolgozik, nem pedig tündérmesébe illő ábrándokból építkezik, emiatt tud közel kerülni az emberekhez. Ez az egyik legszebb film, amit eddig láttam a romantikus kategórián belül.

Ezt a filmet a napokban láttam, lehet, még túlzottan él az emlékeimben és azért kerül bele a listába, mindenestre egy könnyű, esti, kis vidám film.

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

One small hitch (Egy apró bökkenő)

A történet arról szól, hogy Molly (Aubrey Dollar) édesanyja esküvőjére utazik haza. A barátjáról kiderül, hogy nő, így egyedül indul útnak. A reptéren találkozik gyerekkori barátjával, Joshhal (Shane McRae), akivel báty-húg kapcsolatban vannak (magyarul egymás székálásából áll az életük). Kiderül, hogy Josh édesapja haldoklik, és egyetlen dolgot sajnál, mégpedig, hogy nem sikerült még megismernie a fia leendő feleségét (mivel Josh a szoknyapecér oldalt képviseli). A fiú ezért azt hazudja, hogy márpedig neki van menyasszonya és az nem, más, mint Molly. Innentől kezdődnek el a bonyodalmak, a vicces vagy épp kínos szituációk.

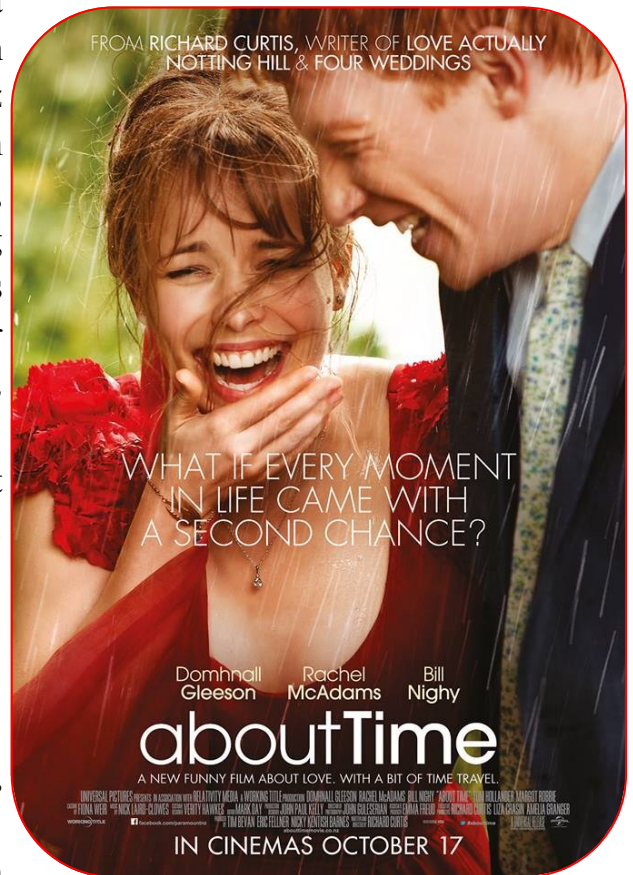


A film egy igazi limonádé, de mégis nagyon szerethető. A színészek jók, a történet megvalósítását jól viszik véghez. Nem megy át a „nagyon csöpögünk és imádjuk egymást” érzésbe.

About Time
(Időről időre)

Íme, egy kakukktojás. Kezdjük a történettel:

Tim Lake (Domhnall Gleeson) 21 éves korában tudja meg édesapjától (Bill Nighy), hogy a családjuk férfi tagjai képesek az időutazásra. Tim a történelmet nem írhatja át, de néhány dolgon változtathat az életében. Az ő életének fő célja, hogy szerezzen egy barátnőt magának. Elköltözik Londonba, hogy ügyvédnek tanuljon, ott ismerkedik meg Maryvel (Rachel McAdams). Majd az időutazás miatt mégse találkoznak, majd először találkoznak, majd ez megtörténik újra és újra, mire végre mindent sikerül rendesen időzíteni. Ám ahogy halad az élete, rájön, hogy mindent nem tud megúszni és megoldani az időutazással. Vannak dolgok az életben, amiket muszáj átélnie. Fény derül az időutazás hátrányaira is...



Bevallom, elsőre nem sok reményt adtam neki, főként az időutazás miatt. De mégis neki kezdtem. Ez volt az egyik legjobb döntésem! Nem kifejezetten szerelmi történet, nem limonádé. Az időutazásos részt meg nagyon szépen oldották meg, nem volt idegen a filmtől. Mentés a giccstől, bájos és szerethető, őszinte, túlmutat az átlagos romantikus vígjátékokon, és egy komoly mögöttes tartalommal bír. Csak azért nem ő került az első helyre, mert romantikusnak annyira nem mondanám, nem éreztem, hogy az lenne a legfőbb vonala a történetnek. Inkább családcentrikusnak vélem. Mindenesetre ez egy olyan film, melyet mindenki megnézhet a párjával, és még élvezni is fogjátok.

Jó szórakozást kívánok hozzájuk!

Dosztály Bianka

IMMUNERŐSÍTÉS, VITAMINPÓTLÁS

Gyümölcsökkel

A vizsgaidőszakot mindenki másképp éli meg, vannak, akik a stressztől, idegeskedéstől nem tudnak enni, ők most, mikor már megkönnyebbülhetnek a feladatok teljesítése után, nekiláthatnak saját szervezetük felerősítéséhez. A tél végén járunk, ezért az almát kivéve szinte csak déli gyümölcsök lehetnek a segítségünkre a természetes vitamin pótlásban.

Narancs:

Immunrendszert serkentő, az egyik legfontosabb téli gyümölcs- és vitaminforrásaink a narancs és a citrusfélék, melyek természetes C-vitaminja hatásosabb, mint a tablettákban adagolt. Szent-Györgyi Albert szerint azért, mert a citrusfélékben bioflavonoidokkal együtt fordul elő, és ezek jelenlétében tartósabban, fokozottabban hat. Ezek a mikro tápanyagok értékes antioxidánsok is egyben, melyek bizonyos védelmet nyújtanak a degeneratív betegségek, így a rák és a szívbetegségekkel szemben.

A népgyógyászatban a narancs héja keserűolaj-tartalmánál fogva elsősorban mint étvágyjavító és emésztést serkentő terjedt el, de gyomorhurut gyógyítására is ajánlották. Magáról a gyümölcsről úgy vélték, hogy jó szinte minden hörgő- és asztmás betegségre, hatásos szíverősítő, a szervezetet felerősíti, kitisztítja, és a kóros soványságon is segít.

A narancs a többi citrusfélével együtt a legkitűnőbb C-vitamin-források egyike. Egyetlen átlagos méretű gyümölcs a felnőttek számára ajánlott napi mennyiség (60-65 mg) mintegy kétszeresét tartalmazza. Bár ez a vitamin önmagában is bizonyítottan vírus- és baktériumellenes szer, legfontosabb hatását az immunrendszeri működés fokozásán keresztül fejti ki.

Mérsékelt nagy mennyiségben (legfeljebb napi 200 mg) növeli az immunrendszer által termelt ellenanyagok, az immunglobulinok és a vírusfertőzés, valamint a rákbetegség leküzdésében fontos szerepet játszó interferon szintjét a vérben. A megfázások időtartamának csökkentése és tüneteinek enyhítése mellett (jól ismert hatása) a C-vitamin más fertőzések esetén is hasznosnak bizonyult, amit az is alátámaszt, hogy fertőzések hatására a szervezetben a vitamin szintje gyorsan csökken.



Mandarin:

A mandarin a citrusfélék családjának képviselője. Citrus rokonaitól azonban nem csak C-vitaminban való gazdagságot örökölte. Ezenkívül a narancssárga labdácskákban van D-vitamin, amely véd az angolkórtól és K-vitamin, amely biztosítja a véredények rugalmasságát.

**Banán:**

A banán is rendkívül tápláló és egészséges, és óriási előnye, hogy egész évben hozzájuthatunk.

Mivel igen kalóriadús, a nap bármely szakában fogyasztva energiával tölt el minket. A banán a legmegfelelőbb gyümölcs, ha egyszerű, de tápláló élelemre van szükség bizonyos helyzetekben, például extrém súlyvesztés vagy magas láz esetén. A banán káliumban és magnéziumban gazdag, ami jótékony hatással van a vérnyomásunkra és a szívünkre, káliumtartalma a csontjainkat is védi.



A banánnak nyugtató hatása is van. Triptofán nevű összetevőjének köszönhetően javítja a kedélyünket. Végül a banán a legideálisabb harapnivaló egy fárasztó nap után. Cukortartalma hamar normalizálja a vércukorszintünket és energiával tölt el. A banánt fogyaszthatjuk magában, salátaként, egészséges italként vagy főzelék összetevőjeként, minden korosztály számára ideális táplálék.

Kivi:

A kivi fontos nyomelemeket, ballasztanyagokat, ásványi anyagokat, E- és C-vitamint tartalmaz. A benne található C-vitamin, az egyik legsokoldalúbb vitaminunk, ami elsősorban a fertőző betegségektől óv meg, de fontos szerepe van az energiaszolgáltató folyamatokban is. Hatékony a gyulladós betegségek gyógyításában, valamint K-vitamin tartalma a vér alvadásában játszik szerepet. Segíti a vesék munkáját, erősíti a csontokat, az immunrendszert, a vérereket és a kötőszöveteket, elősegíti a szívizom működését. A kivi bővelkedik szerves nátriumban és káliumban is. A fenn említett vitaminokon és ásványi anyagokon kívül a kiviben van még magnézium és kalcium is, melyek a káliummal együtt kedvezően hatnak az izmokra, valamint a szív működésre, csökkentik a vérnyomást és a koleszterin szintet. Magas káliumtartalma hozzájárul a test energiaképzéséhez és az izomzat összetételéhez. Az izmok szerkezeti fenntartásához a kalcium, foszfor és magnézium is szükséges. A kiviben mindez megtalálható. Azért is nagyon jó vitaminforrás, mert szinte kizárólag nyersen fogyasztjuk, így a benne lévő vitaminok maradéktalanul fel tudnak szívódni. Nagyon fontos alapanyaga mindenféle gyümölcssalátának, de önállóan is kellemes. Ezenkívül pépesítve gyümölcsturmixnak, valamint préselve gyümölcstitalnak is jóízű.



RECEPTEK

Téli gyümölcssaláta, csak egy kis mézzel és mandarinlével megöntözve.

Hozzávalók:

- 3 szép érett banán,
- 5 nagyon érett kivi
- 3 jókora narancs
- 7-8 mandarin + 3 mandarin
- 2-3 evőkanál méz.



A gyümölcsöket megtisztítom, feldarabolom, összekeverem egy nagy tálban, végül megöntözöm 3 mandarin levével és 2-3 evőkanál mézzel.

Készítette: *Zsiros Réka*

Pudingos-piskótás gyümölcstorta

Hozzávalók:

- egy 30 cm átmérőjű gyümölcstorta-formához:
- A tésztához:
- 4 evőkanál liszt
- 4 evőkanál cukor
- 4 tojás
- 1 csomag sütőpor
- +pici vaj vagy sütőmargarin és liszt a forma kikenéséhez
- A díszítéshez:
- 1 csomag pudingpor
- tej és cukor a puding elkészítéséhez
- 1 csomag zselatin
- bármilyen gyümölcs

Elkészítés:

Először felferem a cukrot a tojásfehérjékkel, majd amikor már elég kemény (jele: az edényt megdöntve, felfordítva a hab meg sem moccan), hozzáadom folyamatos verés mellett a tojássárgákat, majd ha ezt eldolgoztam, akkor a lisztet és a sütőport is belekeverem. Pici vajjal kikenem a formát mindenhol, majd beszórom liszttel, és ebbe öntöm a tésztát. közepes fokozaton 20 percig sütöm. Ezután elkészítem a pudingot, majd a megsült forma közepére öntöm és elegyengetem. Erre rakom a gyümölcsöket, ami lehet befőtt vagy nyers is, és mindezek után rárakom a zselatint (a még félig folyós zselét mindig a közepére folyatom, így mire elér a süti szélére, már meg is dermed, és nem folyik le). Kihűlés után fogyasztható.



Megjegyzés:

Varázslatosan lehet a gyümölcsök színvilágával játszani, és különböző formákat kirakni egy kis kreativitással. Én a páromnak múltkor szívet raktam ki málnából, köré pedig feketeszédret tettem, nagyon szépre sikerült. Jó próbálkozást ehhez az igazán finom sütihez!

ALLERGIA TÉLEN IS?

Tippek a megelőzésre

Orrfújás, tüsszentés gyakori a téli hónapokban, azonban ezt nem mindig a megfázás okozza. Egyes dolgokra télen is előjön az allergia, nem csak tavasszal vagy nyáron. Rengeteg gyógymód létezik az allergia kezelésével kapcsolatban. Sajnos én is kiskorom óta allergiás vagyok a macskaszőrre, parlagfűre, porra, stb. Egyik ismerősömtől hallottam egy nagyszerű megoldást, ez pedig a **La Pacho tea**. Nem csak enyhíti, de el is mulasztja az allergiát!

Mi fán terem a La Pacho kéreg?

A La pacho-fa (*Tabebuia aveilanedoe*) egy dél-amerikai, akár 20 méter magasra is megnövő, örökzöld fafélé, óriási, szép virágokkal. A fa akár 700 évig is él.



Dél-Amerika indiánjai már évszázadok óta ismerik, s inka őseiket követve ma is sokféle betegség kezelésére használják a fa kérgét, mely relatív sima, kívül szürke, ám a drogja a belső részében rejlik. Évente 1-2 alkalommal szüretelik a fa - belül vörösesbarna - kérgét, majd ezeket a vékony kéregdarabkákat apróra reszelik, s teaként fogyasztják. A fakéreg 40 éves kor után éri el a gyógyászati célra is alkalmas hatóanyag-koncentrációt.

Gyógyító hatóanyagai

Nem hiába használták már az inkák varázslói (sámánjai) a La pacho teát a legkülönbözőbb betegségek ellen. Nem is olyan régen figyeltek fel a tudósok arra, hogy a perui és bolíviai indiánok a növényi kivonatot nagyon eredményesen alkalmazzák gyulladáscsökkentő, ízületi panaszok és daganatok kezelésére. Az 1960-as években indított kutatások után többféle hatóanyagot is sikerült kimutatni a fakéregből. A csodálatos természetnek hála, mint sok más gyógynövény, vagy gyógyító étel (zöldség, gyümölcs) esetében, a La pachonál is megfigyelték a hatóanyagok szinergikus hatását, ami azt jelenti, hogy a különleges gyógyító hatás igazából a növényben jelen levő hatóanyagok összjátékából adódik, míg az egyes anyagok önmagukban nem hoznának jelentősebb eredményt.

Fő hatóanyagai

naphto- és furano-naphtochinon nevű alkaloidok (La pachole és La pachone), melyek az idegrendszerre ható anyagok. A La pachole antibiotikus, sőt tumor növekedést gátló hatású. A vizsgálatok azt igazolják, hogy bár ez az anyag a kéregben csak minimális mennyiségben fordul elő, mégis igen effektív, tehát nem szükséges készítményben magunkhoz venni a La pachot, hanem teaként fogyasztva is hozzájuthatunk értékes összetevőikhez.



Mikor fogyasszuk a teát?

· Legyengült immunrendszer esetén, azaz:

- gyulladásoknál
- visszatérő fertőzéseknel (bakteriális, vírusos, gombás fertőzések kiújulásának megelőzésére)
- allergiák és
- asztma kezelésekor

· Gyulladáscsökkentőként

- ízületi gyulladásoknál, csökkenti a reumatikus fájdalmakat
- bélgyulladásoknál, helyreállítja a gyomor- és béltraktus zavarait
- Bőrgyulladásoknál
- légúti gyulladások esetén (csökkenti a megfázásos és fertőzőes betegségek tüneteit, csökkenti a lázat is)
- húgyúti gyulladásoknál

· Daganatos betegségeknél

- kiegészítő terápiaként az immunrendszer erősítésére
- a kemoterápia mellékhatásainak enyhítésére
- daganatellenes hatása miatt

A SIKER KULCSA



Ahhoz, hogy sikeresek legyünk az életben, kell hogy mindig legyen valamilyen célunk. Fontos, hogy megtanuljunk küzdeni, az előttünk álló akadályokat legyőzni. Az igazi sikert kudarcok árán érhetjük el. De meg kell tanulnunk erősnek lenni, kitartónak, bizakodónak, és fontos, hogy szerető és támogató környezet vegyen minket körül. Ezáltal magabiztosabbá, erősebbé válunk, és elkezdünk hinni abban, hogy képesek vagyunk arra, hogy elérjük az álmainkat.



Az életünkben elengedhetetlen a motiváció. A céljaink elérésének egyik fontos eszköze. A kapott feladat által többek leszünk.

A legfontosabb, hogy megtaláljuk a belső harmóniát.

Ha a lélek nincs egyensúlyban, az testi tünetekben is megmutatkozik. Ha lelkiileg jól vagyunk, akkor könnyebben tudunk az előttünk álló feladathoz hozzá kezdeni.

A lelki egyensúly eléréséért nagyon sokat kell tenni, ez sokszor nehézséggel jár, de a befektetett munka meghozza a gyümölcsét.

A belső munka során számos információt szerezhetünk önmagunkról, a lélekben lezajló folyamatokról, ezáltal jobban megismerjük magunkat, képességeinket.

A jó életminőséghez hozzátartozik:

- harmóniában lenni környezetünkkel, a körülöttünk lévő emberekkel, családjainkkal
- jó döntéseket hozni
- el tudjuk érni céljainkat
- önmegvalósítás
- olyan emberré váljunk, amilyenek szeretnénk lenni
- konfliktusokat megoldani
- leküzdeni a problémákat



A siker eléréséhez még hozzátartozik jó közérzetünk megőrzése

Ennek főbb pontjai:



- Tiszta, rendezett környezetben élünk
- Kiegyensúlyozott étrend
- Az időnket tudjuk jól beosztani
- Rendszeres testmozgás
- A stresszt kiváltó tényezők kiszűrése
- Meditálás, relaxálás
- Megfelelő alvás
- Nyitottnak lenni, kapcsolatokat kialakítani

Forrás:

http://www.sarospatak.info.hu/fitness/motiv_onm.html

Szakács Annamária

MINDEN GONDOTOKAT ŐREÁ VESSÉTEK!

„Minden gondotokat őreá vessétek, mert neki gondja van rátok!”

(Péter 5:7)

Minden embernek vannak gondjai, még a keresztyéneknek is. A világiak többsége úgy gondolja, hogy a hívőknek jó, mert nekik sosincs semmi gondjuk. Ez azonban tévedés. Igenis vannak problémáink, nehézségeink. Ezeket Isten próbaként adja számunkra.

Mondok egy egyszerű példát, amit nyugodtan közölhetünk azokkal az emberekkel, akik úgy vélik, hogy a keresztyéneknek semmi gondja sincs. Ha egy ilyen személlyel találkozol, megkérdezheted tőle: „Szerinted minden hívő gazdag?”. Erre valószínűleg azt fogja mondani, hogy „Nem”. Ezután felteheted neki a kérdést: „Szerinted nekem sosem voltak anyagi gondjaim?”. Erre már nem fog tudni válaszolni. Be fogja látni ő is, hogy nekünk, hívőknek is vannak küzdelmeink. De ilyenkor az Úrhoz kell fohászolni, hogy vegye el a terhünket. Ha rábízzuk ezeket a nehéz súlyokat, Ő meg fogja őket könnyíteni, és meg fog minket segíteni.

Sokan szokták kérdezni, hogy miért veszi magához Isten a keresztyén embereket. Hogy lehet ennek örülni? Hogy lehet ezt elfogadni? Egyszer minden ember meg fog halni, még a keresztyének is. Ez a bűn következménye. Nem tehetünk ez ellen semmit. Ha gyászolunk, ezt is bízunk Istenre. Kérjük, hogy Ő adjon enyhülést szívünk bánatában. Tudnunk kell ilyen helyzetben is örülni! Nagyon nehéz, de nem lehetetlen! Nem magának a halálnak kell örülnünk, hanem annak, ami utána van, ugyanis a hívő emberre az örök boldogság és békeség vár a földi élet után.

Örölnünk kell az előttünk lévő próbáknak, mert így akar minket erősíteni Isten. Fájdalmas, de a végén el fogjuk nyerni az örök élet koronáját. Megéri érte szenvedni! Inkább itt, a Földön érjen minket bánat, minthogy az örök kárhozatra jussunk. Ott nincs vége a gyötrelemnek soha!

Bármilyen problémánk, nehézségünk legyen, bátran vigyük az Úr elé imádságban. Ne szégyelljük, hisz Ő mindig segít nekünk! Ha egy vizsga vagy munkahelyi gondok előtt állunk, ne felejtünk el imádkozni!

Fontos, hogy ne hagyjuk abba a hálaadást sem. Ne csak a jót és a szépet köszönjük meg, hanem a szenvedést is, hiszen Isten ezáltal szeretne minket alakítani, formálni. Egy-egy próba során nagyon sokat növekedhetünk a hitben, bármilyen nehéz is a csata. Azonban el is bukhatunk, ha nem könyörgünk az Úrhoz elég kitartóan és hittel.

A Sátán mindenütt jelen van. Főleg, ha boldogok vagyunk, és nincs semmi gondunk. Ilyenkor biztosak lehetünk abban, hogy Ő támadni fog. Keresi a gyenge pontjainkat, és ott ostromol minket, ahol a legjobban fáj nekünk. Az Ördög olyan, mint egy ordító oroszlán, aki a táplálékára vár. Az áldozatok mi vagyunk. Nagyon kell vigyáznunk! Gondolkozzunk józanul, és ügyeljünk arra, hogy a Sátán ne csapdába csaljon minket! Sajnos gyakran elhiteti velünk, hogy Ő jót akar számunkra, és hogy Ő a barátunk. Ez viszont nem igaz! Ő a keresztyének legnagyobb ellensége, tehát nagyon óvatosnak kell lennünk!



Sokszor gúnyolnak a hited miatt? Mi, hívő emberek Isten gyermekei vagyunk. A világiak, azaz a hitetlenek gyakran el akarnak téríteni minket az Úr útjáról. Sokszor kinevetnek minket a hitünkért, olykor meg is aláznak bennünket, de ha élő hitünk és reménységünk van, akkor ezek a támadások nem fognak elszakítani minket Istentől. Kérnünk kell, hogy óvjon meg a gonoszságoktól. Ne feledjük, az igazi hit mindig legyőzi a gonoszt!

Előfordul, hogy igazságtalanul vádolnak bennünket. Ilyenkor úgy érezzük, hogy el kell mondanunk a magunk igazát. De valóban ezt kell tennünk? Nem feltétlenül. Elég, ha mi és az Úr tudjuk a valóságot. El kell viselnünk a szenvedéseket, sértéseket. Ez nagyon nehéz, de ha Istenhez imádkozunk, győztesek leszünk. Nekünk, istenfélő embereknek még a gyötrelmekben is lehet boldogságunk.

Ha valaha is megfenyegetnének bennünket, ne aggódjunk, mert a mi Istenünk velünk van! Megóvja az övét, ha hittel kérjük. A problémákat soha ne a magunk erejéből akarjuk megoldani, mert akkor biztosan el fogunk bukni. Jegyezzük meg, hogy az Úr hatalmasabb a Sátánnál!

Te rábírod az Úrra a terheidet, és kéred Őt, hogy segítsen meg a harcaidban?



CrAMPUS

A SZIE-ABPK Jászberényi Campusának elektronikus folyóirata

Elérhetőség: <http://issuu.com/crampus>

Facebook oldal: <https://www.facebook.com/pages/CrAMPUS/325508904217793>