

CAMPUS



Beszámoló könyvtári gyakorlatról

Színházi élmények a főiskolán

Október 23-i megemlékezés

Stúdióbeszélgetés az erdélyi hallgatókkal

A SZIE-ABPK Jászberényi Campusának elektronikus folyóirata

2013. november II. évfolyam 1. szám

TARTALOM

CrAMPUS 2013. november

CrAMPUS HÍREK

„Nagyon jól éreztük magunkat” - stúdióbeszélgetés az erdélyi	4.
Kirándulás - Budapesten és Visegrádon is jártak székely vendégeink	7.
A székelyudvarhelyi hallgatók élményei képekben	8.
Megemlékezés 1956. október 23-	10.

TUDOMÁNY ÉS ISMERET-TERJESZTÉS

120 órás könyvtári gyakorlat a Nagykátai Városi Könyvtárban	12.
---	-----

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

Ady és Petőfi Jászberényben - Scherer Péter darabjában két nagy költőnk életre kelt	14.
Két világ között - Csongor és Tünde főiskolánkon	16.
Az egyik leginkább várt darab - Bob Becker: Ősember	18.
Priznic - Ágy felvonásban - Egy huszonegyedik századi Hacsek és Sajó páros előadása	20.
A legenda újjászületik	22.
Húszéves jubileumát ünnepel-	24.

VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

Különböző ünnepek, közös vonásokkal - Mindenszentek, halottak napja és Halloween	25.
Hálaadás - Vallási hovatartozástól függetlenül itt a köszönetnyilvánítás ideje	26.

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

A dió - nyolc pozitív hatása a szervezetre	28.
A csokoládé - Származása, hatásai és egy különleges alkalmazása	30.
Receptek: ősre, télre	32.

IMPRESSZUM

A novemberi szám szerkesztői

Bodnár Zsófia, Dosztály Bianka, Holló Dénes Márton, Juhász István, Kellner Orsolya, Kirilla Szilvia, Lázók Vivien, M. Fazekas Ágnes, Molnár Nikolett, Nagy Kinga, Podlaviczki Anna Barbara, Rideg Dzsennifer, Szabó Ildikó, Szabó Ramóna, Szakács Annamária

Fotók: Bodnár Zsófia, Holló Dénes Márton, Dr. Sebők Balázs, Szalai György

Főszerkesztő: M. Fazekas Ágnes

Elérhetőség:

Magyarne.fazekas.agnes@abpk.szie.hu

Látogasd meg facebook oldalunkat is:

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

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

Kedves Olvasónk!

Amennyiben rendszeres olvasója vagy folyóiratunknak, bizonyára feltűnt a CrAMPUS arculatában bekövetkezett változás. Megújult külsővel, de változatlan tartalmi struktúrával jelentkezünk ezentúl. A design megújulása kényszerhelyzet eredménye, mivel eddigi szerkesztőnk, *Berecz Marianna* tanulmányi elfoglaltságai és az infrastrukturális háttér hiányosságai miatt lemondott szerkesztői pozíciójáról. Érveit megértjük, és ezúton is köszönjük az újságért folytatott fáradtságos munkáját. Helyét átmenetileg e sorok írója veszi át (ezúttal is elnézést kérve az olvasótól az emiatt bekövetkezett esetleges színvonalcsökkenésért). Továbbá várjuk olyan lelkes önkéntes jelentkezését, aki a jövőben szívesen vállalná a kiadvány formai kivitelezését.



Novemberi számunkban a mögöttünk lévő hónap fontosabb eseményeit foglaljuk össze. A kolozsvári Babeş-Bolyai Tudományegyetem tíz hallgatója időzött főiskolánkon egy hónapon keresztül, lapunkban beszámolunk jászberényi élményeikről. *Szabó Ildikó* és *Nagy Kinga* stúdióbeszélgetés keretében faggatta őket tanulásról, kikapcsolódásról, jó és rossz tapasztalatokról, jövőbeli tervekről.

Az elmúlt hetek eseményei közül fontosnak tartottuk tudósítani az 1956. október 23-ára emlékező ünnepi műsorról, valamint a mindenszentek, a halottak napja és a Halloween közötti különbségeket is felderítjük *Molnár Nikolett* segítségével.

Juhász István könyvtáros hallgató a külső szakmai gyakorlatán szerzett élményeit és tapasztalatait gyűjtötte csokorba, *Dosztály Bianka* pedig egy Drakula-adaptációt ajánl figyelmünkbe.

A színházi beszámolók között olvashatunk Scherer Péter darabjáról *Bodnár Zsófiától*, a Csongor és Tündéről *Nagy Kingától*, egy Kálloy Molnár Péter által prezentált one man show-ról *Szabó Ildikótól* és a Tünet együttes Priznic című előadásáról *Podlaviczki Annától*.

Szabó Ramóna írásában a hálaadás fontosságára hívja fel a figyelmünket, míg *Lázók Vivien*, *Kellner Orsolya* és *Szakács Annamária* könnyedebb témákat jártak körül: a dió és a csokoládé eddig (talán) nem ismert oldalát mutatják be nekünk, természetesen idényjellegű receptekkel fűszerezve.

Minden kedves olvasónknak tartalmas kikapcsolódást kívánok a CrAMPUS olvasásával.

M. Fazekas Ágnes

„NAGYON JÓL ÉREZTÜK MAGUNKAT”

Stúdióbeszélgetés az erdélyi hallgatókkal

A Székelyudvarhelyről érkezett tanító szakos hallgatóktól, - akik négy hetet töltöttek a jászberényi campuson - szeptember 14-én egy stúdióbeszélgetés keretében belül megtudhattuk, hogyan érezték magukat főiskolánkon, milyen új képzésekben részesültek, és szabad idejükben milyen programokon vettek részt.



Fotó: Holló Dénes Márton

A kérdések összeállítását és a beszélgetés levezetését Szabó Ildikó másodéves tanító szakos hallgató végezte.

Milyen indíttatásból döntöttetek úgy, hogy belevágtok a nagy kalandba, és eljöttök Magyarországra?

Körülbelül augusztus közepén a székelyudvarhelyi egyetem titkárnöje felhívott bennünket, hogy a másod-, és harmadéves hallgatók közül a tanulmányaikat legjobban teljesítő első öt tanulónak lehetősége van, hogy egy hónap erejéig a jászberényi főiskolán tanulhasson. Mi pedig örömmel vállaltuk ezt a kihívást, hiszen ilyen lehetőségre még sosem volt alkalmunk.

Fotó: Holló Dénes Márton



Hogy tetszett nektek Jászberény? Milyen látványosságokat tekintettetek meg, milyen programokon vettetek részt?

Mi hozzá vagyunk szokva, hogy mindenhol tömbházak

vannak, itt pedig kis házak nagy kerttel. A csendesség, nyugodtság tetszett is, de az a része, hogy a fiataloknak nincs egy olyan hely, például egy jó kávézó, szórakozóhely, ahova beülnének, nem. Nagyon sok programot szerveztek nekünk, így többek között megnéztük a Nagyboldogasszony templomot, a felújított Lehel gimnáziummal szembeni teret, jártunk Budapesten a Parlamentben, illetve a napokban fogjuk meglátogatni a Jász Múzeumot és a Lehel kürtjét, múlt pénteken pedig az állatkertbe látogatunk el, és persze rengeteget sétáltunk a Zagyva partján is.



Az otthoni és az itteni oktatás között melyek a legalapvetőbb különbségek?

Az alapvető különbség, hogy Erdélyben a képzés három éves, míg nálunk a tantárgyak jobban összesűrűsödnek. Mi nem tanulunk bölcsészetet, szövegértelmezést, ugyanakkor az egyetem elvégzése után óvónők és tanítók is lehetünk. Nekünk nem kell műveltségterületet választanunk, ugyanis, ha valaki a felső évfolyamban is szeretne tanítani, szakosodni, akkor mesterképzésen kell részt vennie.

Fotó: Holló Dénes Márton

Hogyan sikerült beilleszkednetek az itteni hallgatók közé?



A beilleszkedés nem jelentett problémát, mert az emberek nagyon nyitottak, barátságosak voltak, elhívtak különböző programokra és a kollégiumi életet is nagyon élvezték.

Melyek voltak nálunk azok a tantárgyak, amelyeket ti, pedagógus szemmel a leghasznosabbnak találtatok?

Fotó: Holló Dénes Márton

Amit szerintem mindenki fel fog használni, az a drámapedagógia, illetve a beszédfejlesztés, amire itt sokkal nagyobb hangsúlyt fektetnek. Sok új játékot is tanultunk, amiket mindki is próbáltunk, és ezeknek is nagy hasznát vesszük majd.

Melyik az a kurzus, amelyet legszívesebben látogattatok?

A történelem például, amelyre otthon nem fektetnek nagy hangsúlyt, még a középiskolai évek alatt sem. De nagyon szeretjük a filozófiát is, ami egy kötetlen beszélgetés, a bölcséleti alapismeretek, a beszédfejlesztés és a drámapedagógia óra.



Foto: Holló Dénes Márton



Foto: Holló Dénes Márton

Ildi azt is megkérdezte a lányoktól, ők melyik hivatást szeretnék választani: óvónők, vagy inkább tanítónők lennének szívesebben? A tíz lány közül azonban majdnem mindenkiben kétségek merülnek fel -elmondásuk szerint- „a kisgyerekekkel foglalkozni nagyon vonzó, ők még elvontak, a kisiskolások azonban már sokkal fegyelmezettebbek és könnyebb rájuk hatni.” Nekik azonban szerencsájuk van, hiszen ők a diploma megszerzésével mindkét hivatásról kapnak képesítést, és akár az évek múlásával is van lehetőségük pályát módosítani.

Mindent összegezve, hogy éreztétek magatokat?

„Nagyon jól éreztük magunkat, mindenki nagyon vendégszerető, és mindig próbáltak úgy tenni, hogy nekünk jó legyen.”

„Nekem október 3-án volt a születésnapom és nagyon jól esett, hogy a kollégista lányok is felköszöntöttek engem, gitároztak és énekeltek is.”

„Nekem október 3-án volt a születésnapom és nagyon jól esett, hogy a kollégista lányok is felköszöntöttek engem, gitároztak és énekeltek is.”

Belevágnátok még egyszer a nagy utazásba? Visszatérnétek hozzánk?

Igen, határozottan igen. Mert olyan élménnyel gazdagodtunk, amit otthon el tudunk majd mesélni. Ha lesz még lehetősége más diákoknak is, hogy eljöhessenek egy ilyen tanulmányi kirándulásra, akkor mi mindenképp támogatjuk majd őket és elmondjuk nekik a tapasztalatainkat. És persze mi is szeretettel várjuk a jászberényi hallgatókat Erdélybe.”

A beszélgetést moderálták: *Szabó Ildikó és Nagy Kinga*

KIRÁNDULÁS

Budapesten és Visegrádon is jártak székely vendégeink

A tíz székelyudvarhelyi hallgató Várszegi Tibor szervezésében október 9-én Budapesten és Visegrádon tett egy napos kirándulást. A fővárosban a Hősök terére, majd az Országházba látogattak el, ahol alkalmuk nyílt megtekinteni a Szent Koronát is. Visegrádon pedig a Fellelgyvár, a korona őrzésének egykori helyszínét járták be. Útjukon a jászberényi campus hat főiskolai oktatója is velük tartott.



Fotó: Dr. Sebők Balázs

A SZÉKELYUDVARHELYI HALL



GATÓK ÉLMÉNYEI KÉPEKBEN



Fotók: Holló Dénes Márton

MEGEMLEKEZÉS

1956. OKTÓBER 23-ÁRÓL

Az első éves tanítósok ünnepi műsorral készültek az évfordulóra

Az 1956-os sztálinista diktatúra elleni forradalom, majd a szovjet megszállás elleni szabadságharc Magyarország történelmének egyik legmeghatározóbb eseménye volt. A budapesti egyetemista diákok békés tüntetésével kezdődött az október 23-i forradalom. A békés tömegtüntetés a kommunista pártvezetés ellen irányult, amely aznap még véres fegyveres felkeléssé nőtte ki magát. Az akkori kormány megbukott, majd az új vezetőség azonnali tárgyalásokat kezdett a Szovjetunióval, hogy az orosz csapatokat azonnali hatállyal vonják ki az országból. A szovjet vezetőség hajlandóságot mutatott a megegyezésre, azonban egy furfangos átveréssel, november 4-én a szovjet csapatok hadüzenet nélküli háborút indítottak Magyarország ellen. A túlerővel szemben az ország több napon át folytatott hősi szabadságharca végül elbukott.



Fotók: Holló Dénes Márton

Idén is elérkezett ez jeles nap, amelynek szellemében egy ünnepségen vehettünk részt október 21-én, Kadosa Lászlóné Tanárnő szervezésében, és az első évfolyamos tanító szakos hallgatók közreműködésével. A műsort Koncz Zsuzsa Ha én rózsá volnék című dalával vezették be énekelve, a közönség aktív részvételével, ezáltal együtt nyitva meg az megemlékezést. Felidéztek a múlt eseményeit egy-egy kisebb történet elmondásával, korhű ruhákba öltöztek, törekedtek arra, hogy a mai fiatalságnak átadják az esemény valódi érzését, hogy valójában mi is történt 1956. október 23-án: hogyan is élték meg az emberek a forradalmat, a szabadságharcot, és az ezzel járó nyomort, fájdalmat, fegyverkezést, harcot. A hallgatók kezükben lyukas zászlókat tartva adták elő műsorukat, melyet a magyarok legszébb nemzeti énekével, a Himnusszal zártak le, ezzel tisztelegve az akkori események és azon a halottak emléke előtt, akik a harcokban buktak el a hazájukért küzdve.

Kirilla Szilvia

Ha én rózsza volnék, nem csak egyszer nyilnék,
Minden évben négyszer virágba borulnék,
Nyilnék a fiúnak nyilnék én a lánynak
Az igaz szerelemnek és az elmúlásnak.

Ha én kapu volnék, mindig nyitva állnék,
Akárhonnan jönne, bárkit beengednék,
Nem kérdezném tőle, hát téged ki küldött,
Akkor lennék boldog, ha mindenki eljött.



Ha én ablak volnék, akkora nagy lennék,
Hogy az egész világ láthatóvá váljék,
Megértő szemekkel átnéznének rajtam,
Akkor lennék boldog, ha mindent megmutattam.

Ha én utca volnék, mindig tiszta lennék,
Minden áldott este fényben megfürödnék,
És ha egyszer rajtam lánckerék taposna,
Alattam a föld is sírva beomolna.

Ha én zászló volnék, sohasem lobognék,
Mindenféle szélnek haragosa lennék,
Akkor lennék boldog, ha kifeszítenének,
S nem lennék játéka mindenféle szélnek.



120 ÓRÁS KÖNYVTÁRI GYAKORLAT A NAGYKÁTAI VÁROSI KÖNYVTÁRAN

Beszámoló Juhász István-módra

Hol is kezdjem? A cikk címében a leglényegesebb információk szerepelnek. 120 óra. Könyvtári gyakorlat. Nagykátán. Én (nem egocentrikus értelemben). A Ki?, a Mit? és a Hol? kérdés kilőve. A Miért?-re egyszerű a válasz: a tanmenetbe be van építve. Aki a szakra jár, az tudja (aki nem, az is). A Mikor? még nem szerepelt, szóval leírom, hogy 2013. október 8-tól 30-ig voltam a gyakorlaton. Az 5W megvan, de ezzel nem éri be senki, mert ez a szövegmennyiség egy Örkény-féle egyperces hosszúságát talán eléri, talán nem. Úgyhogy jöjjön maga a beszámoló, az 5W + 1H kombóból kimaradt Hogyan? is megválaszolásra kerül, bőven fűszerezve egy kis Milyen volt?-tal (mert hát az utóbbi dukál inkább egy beszámolóhoz, nemde?).

Olyan részletesen nem vázoltam fel, mint a gyakorlati naplómban (olyat is kellett írnom, igen, igen), az nagyon hosszú lenne. Inkább arra térek rá, hogy a gyakorlatban mennyire vettem hasznát a tanultaknak. Ajajj, valahol el kéne kezdenem. ... Megvan!

Olyan részletesen nem vázoltam fel, mint a gyakorlati naplómban (olyat is kellett írnom, igen, igen), az nagyon hosszú lenne. Inkább arra térek rá, hogy a gyakorlatban mennyire vettem hasznát a tanultaknak. Ajajj, valahol el kéne kezdenem. ... Megvan!



Kezdem a feldolgozással. Aki nem tudná, a feldolgozás során a megvett vagy kapott könyvek egy hosszú utat tesznek meg a polcra kerülésig. Katalóguscédula-készítés, akarom mondani manapság katalógusrekord-gyártás. Ehhez a tartalmi- és formai feltárás, valamint az integrált könyvtári rendszerek tantárgy elengedhetetlen. A jelzeteles, a pecsételés és a leltári szám irkálása inkább formai feltárás, ha nem tévedek (mindig azon az órán volt ezekről szó, de ha rosszra írtam, ne egyen meg senki, köszönöm). Jó alapokat kaptam, nem volt a bibliográfiai leírásomra semmi panasz (ezen meglepődtek, mert sokan el szokták felejteni!). Ez a feldolgozósdi elég uncsinak tűnik, ha valaki az ember mellett áll, és nézik, hogy mi a nyavalyát csinál, de én nagyon szerettem ezt a feladatot. Természetesen egyedül nem leányálom, de társaságban igazán jó érzés, hogy segíthettem az olvasókat az új könyvekhez való hozzájutáshoz.



Nem te vagy a cikkben,
kedves nagy kavics ala

A tájékoztatásnak is nagyon nagy a szerepe a könyvtári munkában, hiszen ekkor foglalkozunk az olvasókkal. Hogy nyers és őszinte legyek (utálok hazudni), mi valahogy nem kaptuk meg a megfelelő tudásanyagot ezen a téren, csak kis foszlányokat. Mindenkivel kedves voltam (majdnem)! Ezt az egyet nagyon megjegyeztem, ez az egyik ilyen tudáscafátka. A legnagyobb gondot az oktatásban a téren érzem, hogy a külsős gyakorlat során behajítanak minket a mély vízbe, mert eddig ilyet nem csináltunk. Sohasem kölcsönöztünk úgy

igazán. Nem válaszoltunk megjósolhatatlan referenz kérdésekre (volt ilyen gyakorlat már az első évben, de az akkor sem az igazi). Nem gyakoroltuk, hogy az irritáló, kellemetlen szagú, kulturálatlanul viselkedő emberekkel hogyan kell bánni. Na, ezt egy életre megtanultam. Pokerface meg egy adag bájvigyor! Aztán ha elmentek, megbeszélés a kollégákkal, majd egyet legyintünk nekik, és jön a következő „Miben segíthetek?” kérdés. Ja, és a sok szakkönyv ismerete nem kellett, mert nem. Az egyszerű olvasó inkább a szépirodalmat keresi, a szakirodalmat keresők pedig konkrét dokumentumokért jöttek, vagy megszábták, hogy ők a témában egyedül akarnak keressélni, csak navigálni kellett őket, mint egy jó GPS-nek.

Informatikai tudás is kellett természetesen, mert hát mindenhol van számítógép. Kölcsönzések is. Utóbbi esetében az integrált könyvtári rendszerekről szóló tantárgy szintén hasznos volt, hiszen egy automatizált könyvtárban persze hogy van egy! Nagykátán SZIKLÁT használnak, nagyon egyszerű kezelni. Nem is kellett sokáig mutogatni. Nagyon élveztem a kölcsönzést is. Annyira boldog voltam, mikor először sikerült magamtól kölcsönözni, mint mikor egy kisgyerek először kap ötöst az iskolában. Hozzá kell tenni, hogy Nagykátán jelenleg félautomatizált kölcsönzés folyik, gépen és papíron is vezetve van a kölcsönzés. Így azért elég bonyolult egy friss húsnak (ha így jobban tetszik, elég bonyis tud lenni a szitu). De elég talpraesett lehetek, mert ezt inkább ellestem, minthogy minden második másodpercben kérdeztem volna, és így is hamar belejöttem. A pénztárgépet is pillanatok alatt megtanultam kezelni. Itt mindennek van kódja (nethasználat, másolás, ezazamaz), szóval ez sem olyan pehelykönnyű piskóta. Upsz, ez már nem pont informatika, na sebaj.

A könyvek helyre pakolásához a könyvtári ábécé és az ETO ismerete létfontosságú, ez tartalmi feltárás. Az ETO legalábbis tutira az.

De hogy ne csak a sivatagi szárazságot csempésszem monitorok százaira, elmesélem, mi mindent csináltam még. Dekoráltam. Komolyan. Sok baglyot kreáltunk, bevittem a mániát. A gyerekkönyvtár hemzseg a baglyoktól. Színes origami bagolyfüzér, vécepapír-gurigákból alkotott, szintén színes jószágok pedig szerte a könyvtárban fellelhetőek. Utóbbiról képet is tudok mellékelni (egy ot-tani könyvtáros hölgygel alkottuk őket – ők a prototípusok).



Voltak rendezvények, mint például kiállítás-megnyitók, író-olvasó találkozók, családi nap. Nem egyen fotósként (is) közreműködtem. A családi napot főképp gyerekeknek szervezik, most préselt levelekből készítették a gyerekek állatos képeket – itt segítő voltam.

Most azon gondolkozom, hogy mit csináltam még, de nagyon hosszú lenne a lista. Érje be mindenki annyival, hogy MINDENT, ezzel pedig mindent elmondok. Tényleg. Leírhatatlan egy-két oldalban, hogy milyen sokrétű szakma ez, bár én már átcsusszantam oda, hogy hivatásomnak érzem ezt az egészet. Nagyon jó társaságba csöppentem, akik már az első nap befogadtak. Sok szép pillanatot okoztak nekem. A tipikusan stresszes mivoltomat elvesztettem, kiegyensúlyozottá váltam. És mindez azért történhetett meg, mert szeretem, amit csináltam, aminek tanulok. Megvan az álomszakmám. Könyvtáros leszek. És büszke vagyok erre!

Juhász István

ADY ÉS PETŐFI JÁSZBERÉNYBEN

Scherer Péter darabjában két nagy költőnk életre kelt

Ady/Petőfi címmel láthattunk színházi előadást október 3-án a SZIE-ABPK Jászberényi Campusán.

Fotó: Bodnár Zsófia



„Petőfi Sándor, hogyan, nagyon szeretem. Tudja, mi volt a baj? Hogy a Sanyi nagyon belefolyt a politikába. Nem kellett volna, minnek! Én azt mondom magának, ha a Sanyi nem forog bele a politikába, még ma is élne.”

Ady Endrét Katona László, Petőfi Sándort pedig Kovács Krisztián keltette életre előttünk. Az előadás nem szokványos stílusa azonnal megragadta a nézőt. Ezt a hatást a korabeli naplók, levelek, versek és prózák tanulmányozásával érték el. Így dobbantották meg minden néző szívét, hiszen a költő nem csupán közhely – hanem ő is ember. Ez a momentum akkor válik lebilincselő élménnyé, mikor a két poéta elkezd életre kelni a színpadon.



Ady elmesél egy önéletrajzi dolgot, miközben Kovács Krisztián hirtelen feláll, kilép Petőfi szerepéből és megszólal: - „Ady Endre, így elsőre? Hát a Nyugat. Vagy nem? Meg ő volt az ötszázason. Nem ezen, hanem a régin. Tudod, a lila. A csávó is egy kicsit lila. Meg hát nagyon tolt a cuccot. Meg gégerákban halt meg. Vagy az a Babits?”



Az előadás nem megszerettetni akarja a két költőt, nem műismertető és ismeretterjesztő, hanem a két embert szeretné megértetni és közelebb hozni a befogadókhöz, melyre szerintem a mai rohanó társadalomban nagy szükségünk van.

Személyes tapasztalataim alapján úgy gondolom, hogy az előadás közelebb hozta hozzánk, diákokhoz és hallgatókhoz Ady és Petőfi alakját, és még inkább közelít bennünket saját magunkhoz is.

A különböző külső elbeszélő szemszögekből (asztrológus, székely bácsi, kisgyermek szemével) megközelített írók közelebb hozzák a befogadóhoz személyiségüket. Mindezek teljesen váratlan hatással jelennek meg a nézők számára, például a következőképpen:



Majd leül, és a másik oldalról feláll Katona László, és a székely bácsi hangján kezd el beszélni: - „Petőfi Sándor, hogyne, nagyon szeretem. Tudja, mi volt a baj? Hogy a Sanyi nagyon belefolyt a politikába. Nem kellett vóna, minek! Én azt mondom magának, ha a Sanyi nem forog bele a politikába, még ma is élne.”



KÉT VILÁG KÖZÖTT

Csongor és Tünde főiskolánkon

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

A diákok körében a kötelező olvasmányok elolvasásának még a gondolata is elborzaszt (majdnem) mindenkit, hiszen az emberekben az a sztereotípa él, hogy az ilyen jellegű könyvek egytől-egyig unalmasak... Azok a középiskolások és főiskolás hallgatók azonban, akik megnézték Vörösmarty Mihály mesedráámját, biztosan megváltoztatták ezt a hiedelmüket.

Október 15-én a celldömölki Soltis Lajos Színház két előadást is tartott karunkon, hogy minden érdeklődő megnézhesse Csongor és Tünde történetét.



Főiskolánk díszterme mindkét alkalommal megtelt nézőkkel, akik a közel 70 perces előadás után megbizonyosodhattak, hogy ezúttal egy alternatív feldolgozást tekinthettek meg, hiszen a megszokottól eltérő törekvéseket mutattak be a színészek. Díszleteket ezúttal nem talált a közönség, a kellékek is

csak kis számban jelentek meg, az előadás inkább a test mozgására fektette a hangsúlyt. Éppen ez jelenti a legnagyobb nehézséget, - némajáték - hiszen egy szöveget elmondani sokféleképpen lehet, elég csak magabiztosan megtanulni, az azonban, hogy a testeddel, a mimikád

dal fejezd ki a mondani-valódat, sokkal nehezebb minden színész számára.



A főszereplők: Csongor, a bátor, ifjú hős és Tünde, a tündérleány megformálása véleményem szerint rendkívül jól sikerült, hiszen mindkét fiatal igazán beleélte magát szerepébe, és a nézők szemében akár valódi szerelmeseknek is tűnhettek. Balga, Csongor szolgálja,



Fotók: Szalai György

rendkívül bugyuta, esetlen figuraként jelent meg, akárcsak Ilma, Tünde szolgálója, akik nekem külön „kedvencemmé” váltak az előadás alatt, mert e két szereplőt én mindig így képzeltem el a mesedráma olvasása közben. Az ördögök és Mirigy, a boszorkány arcjátéka és kézmozdulatai valóban elhitették a nézőkkel, hogy gonosz, negatív szereplőket formálnak meg. A tündérlányok pedig kivételes mozgásokkal és énekhangokkal kápráztatták el a jelenlévőket.



A mesedráma rendezője, Somogyi István így fogalmazott az előadásról: „A történet felfogható úgy is, mint egy fiatal férfi felnőtté válásának stációi, de ugyanígy metaforája az ifjú táltos útkeresésének, aki először el kell, hogy jusson a természetfeletti világba, majd az ott fellelt kincset – jelen esetben a szerelmet – megszerezve, meg kell tanulnia megosztani magát a két világ között, s áthozni az odaát szerzett javakat a földi létbe.”



A szereplők jelmezei, színészi játéka, mind-mind rendkívüli volt, nem csoda tehát, hogy a társulat évente több száz előadást tart, illetve különböző fesztiválokat szervez, valamint évek óta színiiskolát működtet. Azt hiszem, azok, akik megtekintették ezt az előadást, a jövőben is szívesen látogatnának újabb darabokat a Soltis Lajos Színházról, akár még kötelező olvasmányok feldolgozásait is...

Nagy Kinga

AZ EGYIK LEGINKÁBB VÁRT DARAB

Rob Becker: **Ősember**

A színes előadássorozat részeként egy egészen különleges, új típusú színházi produkciót láthattunk a főiskolán. Kálloy Molnár Péter játszotta a főszerepet, pontosabban fogalmazva: az ő páratlan színészi játékát felvonultató darab volt ez.



Az előadást a szokottnál is nagyobb érdeklődés övezte. Feltehetően azért, mert Kálloy szerteágazó művészi tevékenysége révén sokakhoz jut el, kerül közel. Már jegyvételkor kigyózott a tömeg, és azután pillanatok alatt megtelt az Apponyi terem. Oktatóink a karzaton foglalták el helyüket.

Belépéskor már meglepő, szokatlan volt a színpadkép: szétszórt tárgyakat, ruhaneműket lehetett látni, illetve a háttérben egy barlangrajzszerű illusztrációt. Ez már elindította az érdeklődő, szemlélődő néző fantáziáját. És magában a tényállás, miszerint **egy** művész fogja csillogtatni tudását, szintén szokatlannak nevezhető.

Az **Ősember** (Caveman) **műfaja** a Magyarországon ritka one man-show. Stand-up comedy, egyszemélyes show-műsor, rengeteg humorral. Ezeket az információkat lehet olvasni a darabot hirdető, népszerűsítő portálokon.

A Kálloy Molnár Péterrel az előadás után készült interjúból kiderült, hogy Szántó Erika segítségével alakították a magyar nézőközönség ízlésvilágához az előadást. Az általam feltett kérdésre: mi volt az első benyomása, amikor a kezébe vette az **Ősember** című színdarab szöveggönyvét? – azt a teljesen őszinte választ kaptam, hogy első megtekintésre nem nyerte el a tetszését. Sok dilemma és módosítás után érezte úgy, hogy ez a darab megállhatja hazánkban is a helyét.

Minden kritika és jegyeladási statisztika egyöntetűen igazolja: az emberek szeretik az **Ősembert**!



Fotók: Szalai György

„Négymillió ember nem tévedhet” - olvashatjuk a prospektusokban, és az állításnak magunk is kénytelenek vagyunk igazat adni. Az eredetileg „Defending the Caveman” címmel íródott mű minden idők leghosszabb ideig futó egyszereplős Broadway-darabja. Ezek és ilyen jellegű meghatározások olvashatók műsorajánló portálokon. Ezek fényében még inkább merész vállalkozás Magyarországon is feldolgozni, bemutatni a darabot. De a kitűnő színművésznek sikerült ezt az akadályt is leküzdeni, és Magyarországon is sikerre vitte a produkciót.

A színházi darab **története, központi gondolata**: a darab alapszituációja, hogy egy családja mellől frissen utcára került férfi megosztja velünk a nőkről szerzett tapasztalatait. A férfi és nő viszonyát elemezgetve gyakran az őskorig is visszamegy, többek közt ez magyarázza a címet (a caveman szó szerinti fordításban, barlanglakó ősember). Kálloy Molnár Péter előadásában végigkövethetünk egy kapcsolatot a megismerkedéstől a válásig, és közben azt érezzük, hogy nem csak egy kapcsolatot követünk, hanem a sajátunkét, és az évezredek óta kialakult kapcsolatok mindegyikét. A főhős a férfiak és a nők közötti alapvető különbségeket elemezgeti, humorosan, saját tapasztalatokkal kiszínezve. Valószínűleg nincs olyan ember, aki legalább két-három szituációban ne ismerne magára.



A színész lendületes előadásában golyózáporként röpködő poénok mögött azonban, gyakran egészen komoly pszichológiai, kommunikációs és társadalomtudományi elméleteket vélhetünk felfedezni. (Nem véletlenül, az eredeti darab szerzője, Rob Becker valóban végzett kutatásokat a darab megírása előtt.) Kálloy Molnár Péter előadásán, mint minden hosszú időn keresztül játszott színházi előadáson, érezhetőek voltak a rutin jelei, de egyáltalán nem zavaró mértékben. A művész odafigyelt a közönségre, és többször lereagálta a nézőtér eseményeit, kilépve a színdarabból, amolyan „standuposan”. Ez az általam olvasott legvelősebb, legtartalmasabb összefoglalás, amit a sok forrás közül választottam, és ami teljes mértékben tükrözi a valóságot.

A színész néha kilép a szerepéből és kapcsolatot létesít a közönséggel. Kérdéseket tesz fel irányukba, pl.: „Mit nevensz, veled is megtörtént!” „Kineveted más ember baját?” Volt olyan néző, aki vakus fényképezőgép segítségével örökítette meg a színdarab történéseit, és a színész kiszólt a darabból: „Vaku nélkül nem megy, mi?” Mindez a színházi előadást közvetlenné varázsolta. De ezek a közbeszólások soha nem zökkentették ki az előadás menetéből a színészt. Nem váltak a darab kárára, csupán színesítették, könnyedebbé tették azt.

Az előadást összefoglalva az állapítható meg, hogy energikus, humoros, egyedi, szórakoztató, ám mégis komoly gondolatokat is közvetít, mindenkinek ajánlani lehet.

PRIZNIC - ÁGY FELVONÁSBAN

Egy huszonegyedik századi Hacsek és Sajó páros előadása

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

A Priznic című darabot láthattuk a Tünet együttes előadásában 2013. november 7-én a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Karának Apponyi termében este 18:30-kor.

Ezen a csütörtöki estén sok kedves vendég látogatott el az Apponyi terembe, hogy egy humoros előadásnak legyenek szem- és fültanúi. Mikor a közönség belépett, abban a pillanatban be lett vonva a játékba.

„Az életed ráfér egy A4-es lapra.”

„Valter enciklopédista Pista”

A színészek különleges körülmények között játszottak, ugyanis mindvégig függőlegesen a falra felszerelt ágyaikban feküdtek/álltak. Pizsamájuk és az ágyneműjük valószínűsíti, de a darabban ki is derül, hogy kórházban vagyunk.



A közönség hol nagyvizitet tartott köpeny nélkül, pusztá empátiából, hol pedig a betegeket látogatta meg. Mint megtudtuk, a látogatás rossz, mert olyankor nem jók az ember leletei.



„Neked midet vették ki?”

Nem tudom, aludtam.

Mit írtál alá?

A nevemet.”

A különböző orvostípusokba is beavattak minket. Mint megtudtuk, a szakállas doktor a sebész, a szemüveges a pszichológus, aki mindkettő, az az agysebész, és aki egyik sem, az a belgyógyász.

Ez a sziporkázó humor így folytatódott egy órán keresztül. A közönség aktívan részt vett a darabban. Jó hangulatban telt az este.



A „kórházi látogatás” után interjút készítettem az szereplőkkel, melyben értékelték a darab sikerességét:

István: Nagyon jól érezte magát, és a közönség is nagyon jól vette a poénokat. Meg volt elégedve az estével.

László: Nem tudja, hogy milyen volt az előadás. Nem tudja megállapítani, ezt mindig a kollégáitól kérdezi meg.

Mindketten egyetértettek abban, hogy nehéz így helyhez kötötten játszani.

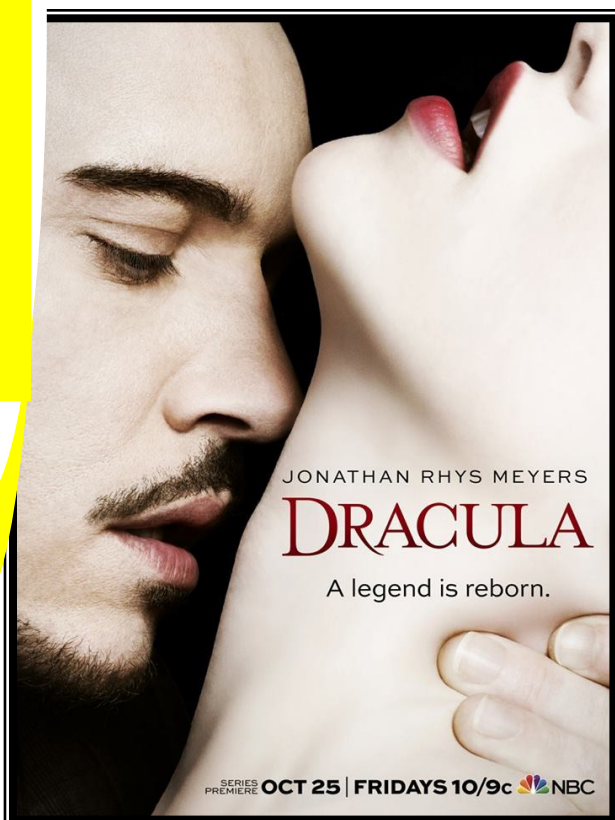
Podlaviczki Anna Barbara

A LEGENDA ÚJJÁSZÜLETIK

„Drakula grófhhoz van szerencsém? Én vagyok Drakula. Azt ajánlom, Mr. Harker, kerüljön beljebb, mert foga van az éjidőnek (...)”

A vámpíros könyvek, filmek kiemelkedő számban találhatóak meg napjainkban. A mai vámpírok ábrázolásában megfigyelhetjük, hogy a vérszívók szexuálisan túlfűtöttek, vagy a napfényben jobban csillognak, mint egy swarovski kristály. Persze ez köszönhető annak is, hogy különböző korcsoportokat céloznak meg a művek készítői. Felmerül a kérdés, hogy hányan ismerik még az eredeti Dracula

történetet? Ha már ennyire jelen van a vámpír hisztéria, az ember azt gondolhatná, hogy Bram Stoker 1897-ben megjelent *(hazánkban 1985-ben Drakula válogatott rémtettei címen jelent meg, ami a rövidített fordítást tartalmazza, a teljes mű 2006-ban került a könyvesboltokba nálunk)* regénye is ismét fénykorát éli, pedig nem így van. Dracula neve mindenkinek ismerős, mégis kevesen vannak, akik elolvasták az eredeti regényt. Most viszont egy bizonyos fokig megtörik a jég.



Az amerikai tv társaságok egyike, az NBC gondolt egy nagyot: feleleveníti az eredeti Dracula történetet egy sorozat keretében. A rengeteg feldolgozás után mondhatni, hogy nagy fába vágta a fejszét a csatorna. A sorozat hazánkban nem látható (még), de szerencsére az internet világa és a lelkes 'hobby sorozat fordítók' ezt az akadályt is áthidalják nekünk. Már csak azért is érdemes figyelmet fordítani a szériára, mert nagy részét Magyarországon forgatták.

A főszerepet Jonathan Rhys Meyers kapta, aki a népszerű The Tudors sorozatban formálta meg VIII. Henriket, többeknek innen lehet ismerős a neve. Mina Murray szerepére pedig Jessica de Gouw-ot választották, akivel a most futó Arrow sorozat (Zöld íjász) első évadjában több rész erejéig is vendégszerepelt. Dracula az NBC műsorán péntekenként látható este 10 órakor. Első részével jól szerepelt, ugyanis 5,3 millió nézőt vonzott a képernyő elé az ösvámpír. Tegyük hozzá, hogy ebben a nézői számban nincsenek benne azok, akik interneten nézték, vagy letöltötték.

Nagy reményekkel kezdtem el nézni a sorozatot, már-már attól féltem, annyira várom, hogy csak csalódnai fogok benne. Számomra látatlanban is az eredeti Dracula történet és Jonathan Rhys Meyers neve garancia volt a sikerre. A pilot rész kicsit lassú volt. Túl sok információt akartak közölni velünk, ezzel bevállalva azt is, hogy kevés izgalom és akció kerül az első részbe. Ez merész döntés volt, hisz ha az első rész lebilincselő és tátott szájjal nézi az ember, akkor biztosan nyomon fogja követni a továbbiakban is, és a mai néző elsősorban akciót, és mivel Draculáról van szó, sok vért vár a filmtől. De valahogy a sok információ mellé mégis tudtak annyi izgalmat csempészni, főleg a rész vége felé, hogy a néző a végén azt mondhatta, hogy „Máris vége? Ne már, most kezdtem belejönni...”.

A történet alapja, hogy Draculát életre keltik. Lényeges szempont, hogy kiteszi meg ezt a lépést, az első részben ki is derül, viszont számomra annyira megdöbbentő volt, hogy úgy érzem, túl nagy spoiler lenne, ha leírnám. A XIX. században járunk, amikor Dracula visszakérül Londonba és a társasági életbe. Amerikai iparmágnásként, Alexander Grayson néven mutatkozik be. Tart egy nagyszabású bált, ahol megismerhetünk mindenkit: a rossz fiúkat, a nagy szerelmet, a szeretőt, a férfit, aki jelenleg a szerelmünkkel van. Szép sorjában tűnek fel a regényből ismert klasszikus szereplők: Mina Murray, Jonathan Harker, Lucy Westenra, Van Helsing. Kiderül, hogy Dracula jelenlétének és felélesztésének is egy célja van csak: a bosszú. Bosszú a rend ellen, ami tönkretette sokak életét és bár Dracula mindenkit egyesével megölhetne, mégse ez történik, hisz hiába öl meg egy tagot a szervezet, olyan, mint a hidra... egy fej elvesztése miatt növeszt kettőt.



A sorozat díszlete és jelmezei is lenyűgözőek. Én magam mindig is szerettem a kosztümös filmeket, a férfiak mindig elegánsak, a nőknek mindig kifogástalan ruhájuk és hajuk van (már ami az elit társaságot illeti). De a nagy bálozó hangulatot mégis körül lengi a nyomasztó légkör. Az első perctől feszült a hangulat Dracula és a brit társaság „nagy fejesei” között, de a készítők hamar megmutatták, hogy aki kötekszik Draculával, hamar a vacsorájaként végzi.

Bár a cikk írásakor még csak egy rész ment le a sorozatból, merem állítani, hogy aki szereti a vámpirokat (és manapság ki nem?), de mégse a csillámporos világra vágyik, annak tetszeni fog a sorozat. A készítők megmutatják benne, amit meg kell mutatni, vagyis a vér folyik, de mégse esnek át a ló túloldalára. Valamint azért benne maradva korunk igényeiben, bizony Dracula is egy gaz csábító, hiába látja meg megölt feleségének reinkarnációját, mégis egy másik nő karjaiban találjuk, vagyis a fentebb említett véleményem, hogy a vámpirokat már-már szex szimbólumokká teszik, bizony itt is helytáll.

Összegezve: bár az első rész kicsit lassú volt, tele rengeteg információval, mégis azt mondom, hogy érdemes odafigyelni rá. Ebben a sorozatban, van lehetőség, és remek színészgárda állt össze. Továbbra is nagy reményekkel várom a folytatást!

Dosztály Bianka

HÚSZÉVES JUBILEUMÁT ÜNNEPELTE A GLOBE FESZTIVÁL

Globe Fesztivál néven a 20. alkalommal rendeztek országos színjátszó találkozót az Aba-Novák Kulturális Központ szervezésében október 11-én Szolnokon.

Ez az évszám nagy mérföldkő minden fesztivál életében. Büszkeség és felelősség is egyben. Diákszínjátszók, amatőr társulatok péntektől vasárnapig három napon keresztül mutatták be produkcióikat a tiszaligeti turisztikai központban. E jeles alkalommal a szervezők sok újdonsággal szolgáltak. A hagyományoknak megfelelően most is az ország legjelesebb színjátszó csoportjai érkeztek a rendezvényre, közöttük természetesen a szolnokiak is. Ezúttal 12 társulat fogadta el a meghívást, és kapott lehetőséget a bemutatkozásra. A helyszínre jutást megkönnyítette a Globe városnéző kisvonat, amely felvette a diákokat és elszállította őket a vasútállomástól a turisztikai központig.

Szerencsére nekem is lehetőségem volt részt venni a fesztiválon, és az előkészületekben is segédkeztem, mivel éppen gyakorlati időmet töltöttem az Aba-Novák Kulturális Központban. Sikerült bepillantást nyernem a rendezvényszervezés kulisszatitkaiba, ami által rengeteg új és hasznos dologgal gazdagítottam tudásomat. Nagyon jól éreztem magam, és remélem, hogy jövőre is lesz lehetőségem kilátogatni, és megcsodálni a színvonalas produkciókat.



Rideg Dzszenifer

KÜLÖNBÖZŐ ÜNNEPEK, KÖZÖS VONÁSOKKAL

Mindenszentek, halottak napja és Halloween

Minden évben az őszi beköszöntével egyre többen emlegetik az emberek a Mindenszentek ünnepét, a halottak napját és a Halloweent. Az ezzel kapcsolatos tapasztalataim azt mutatják, hogy az emberek többsége nincs tisztában a szavak jelentésével. Sokak szerint nincs különbség a Mindenszentek és a Halottak napja között, illetve a Halloweent is csak egy amerikai divatünnepnek tekintik Magyarországon.



Mindenszentek napját a katolikusok november 1-jén ünneplik. E nap az üdvözült lelkek emléknapja. Ilyenkor az a szokás, hogy az emberek meglátogatják elhunyt szeretteik sírját, melyre virágot visznek és gyertyákat, mécseseket gyújtanak. Mivel a krizantémok ebben az időben nyílnak, így jellemzően ez a virág díszíti a sírokat Magyarországon.

A Halottak napja nem összekeverendő a Mindszenttel, hiszen ezt a keresztény ünnepet a katolikusok november 2-án tartják, tehát nem más, mint a Mindenszentek főünnepét követő ünnepnap. Az emberek ezen a napon is ellátogatnak a temetőbe, ahol felkeresik elhunyt szeretteik sírját, s gyertyát és mécses gyújtanak elhunyt szeretteik emlékére.

A Halloween nem egy divatünnep, hanem ősi kelta hagyományokból kialakult ünnep, amit október 31. éjszakáján tartanak, elsősorban az angol-szász országokban. Elégé elterjedté vált különböző országokban, köztük Magyarországon is. Véleményem szerint elterjedése elsősorban az amerikai filmeknek köszönhető. Ezen a napon Amerikában a gyermekek jelmezbe bújnak, majd a házak ajtója előtt megjelenve a következőt mondják: „Trickortreat” azaz „Csokit vagy csínyt”. Általában különböző édességet



kapnak a ház lakóitól, de az is előfordulhat, hogy valamilyen vidám, játékos csínyt kell elkövetniük a gyerekeknek. A Halloween szimbólumai közé sorolhatjuk a szellemeket, a kísérteteket, a boszorkányokat, és a fekete macskát. Továbbá erre a napra jellemző a töklámpások készítése is. A kivájt tök angol elnevezése Jack O'Lantern. A félelmetesebbnél félelmetesebb tökökből kivágott lámpások közepébe pedig mécseseket raknak, melyek az esti sötétségben szépen világítanak. Magyarországon is hasonlóan zajlik ez a nap. Elsősorban az iskolákban terjedt el ez a hagyomány. Egy délutáni iskolai program keretében a magyar gyerekek is jelmezbe bújnak, és különböző mókás feladatokat hajtanak végre az ünneppel kapcsolatban. Véleményem szerint azonban hazánkban még nem jellemző a csokiért való házalási szokás a gyerekek körében.

Molnár Nikolett

HÁLAADÁS

Vallási hovatartozástól függetlenül itt a köszönetnyilvánítás ideje

Keresztyén körökben napjainkban ünneplik a hálaadást. Általában ez ősszel, a gazdasági év lezárásakor szokott lenni. Nincs meghatározott időpontja, mint a karácsonynak vagy a húsvétnek. Minden egyház más és más időpontban emlékezik meg a jó Isten áldásairól, melynek ideje általában szeptember és november közé szokott esni.

A hálaadás egyfajta köszönetnyilvánítás Istennek mindazért a sok-sok jóért, mellyel elárasztott bennünket az elmúlt év során.

Miért lehetünk hálásak? A családjunkért, a munkahelyünkért, azért, hogy tanulhatunk, vannak barátaink, fedél van a fejünk felett, és minden nap tehetünk eledelt az asztalra. Ezek csak nagyon csekély számú okok a köszönetre. Ennél sokkal többet is felsorolhatnánk.

Ahogy a gyermekek köszönetet mondanak a szüleiknek, nagyszüleiknek az ajándékokért, és az olyan dolgokért, amik számukra jók, így nekünk is ki kell fejeznünk a hálánkat Isten felé a mindennapi gondoskodásáért. Hogyan várhatjuk el, hogy csak kapjunk és kapjunk, és közben nem is gondolunk bele, hogy ezt meg sem érdemeljük? Mert valóban, ezek az áldások nem a mi érdemeink, hanem Isten hatalmas kegyelme és szeretete által halmoz el bennünket minden jóval.

A hálaadó istentiszteletekre rendszerint hálaoltárt készítünk, melyet az az évi termésekkel díszítünk. Ez jelképezi azt, hogy Isten gondoskodása vesz körül minket.



Tudnunk kell azonban, hogy köszönetet nem csak a testi javakért mondhatunk, hanem a lelkiekért is. Naponként hálát kéne adnunk azért, hogy Isten elküldte értünk egyetlen Fiát, Jézus Krisztust, hogy meghaljon, és váltságot szerezzen nekünk. Ő megbocsátja a bűneinket, ha hittel, és őszintén kérjük. Nem kell szenvednünk a lelkiismeret-furdalástól, mert ő segít levenni a terhet, mely a szívünket nyomja. Megérdemeljük ezt? Nem! Mégis megkapjuk. Nekünk csak el kell fogadnunk. Ekkora ajándékot nem lenne illő megköszönnünk?

A hálaadó keresztyén ember a legcsekélyebb dolgot is Istennek tulajdonítja, és ezért áldja Őt. Fontos, hogy ne zúgolódás legyen a szívünkben, hogy mennyi rossz ért bennünket az életben, hanem lássuk meg a szép és jó helyzeteket is, még ha azok aprónak is tűnnek a nehézségekhez képest. A kicsiny áldások gyakran sokkal többet jelentenek, és képesek erőt adni az embernek ahhoz, hogy átvészelve a problémákat.

Ha kifejezzük a hálánkat valaki felé (ez esetben Istennek), máris tudhatjuk, hogy van, aki szeret bennünket és gondoskodik rólunk. Máris kevesebb okunk van a depresszióra, magányosságra. Jó tudni, hogy egy Valaki mindig velünk van, és ez a Valaki Isten.

Egy évben csak egy olyan nap van, amikor kimondottan a hálaadásra vagyunk felszólítva, de nem szabad elfelejtenünk, hogy köszönetet nem csak ekkor kell mondanunk, hanem naponként. Hangoljuk fel szívünket a dicsőítésre, és mondjuk bátran a Zsoltárral együtt:

„Új éneket adott a számba, Istenünknek dicséretét. Sokan látják ezt, félik az Urat, és bíznak benne. Boldog ember az, aki az Úrba veti bizodalját, nem igazodik a kevélyekhez és az elvetemült hazugokhoz. Uram, Istenem! Sok csodás tervet vittél véghez értünk, nincs hozzád fogható. Szeretném hirdetni és elmondani, de több annál, amit fel tudnék sorolni.” (Zsoltárok 40:4-6.)

„Téged illet a dicséret, ó Isten, a Sionon! Te hallgatod meg az imádságot, hozzád fordul minden ember. Erőt vettek rajtunk a bűnök, de te megbocsátod vétkeinket. Boldog, akit kiválasztasz, hogy udvaraidban lakozzék. Hadd teljünk be házad javaival, templomod szentségével! Félelmet keltve, de igazságosan válaszolsz nekünk, szabadító Istenünk! Benned bízunk mindenki a föld széléig és a messzi tengereken, aki hegyeket hoztál létre erőddel, és hatalmat öltöttél magadra, lecsillapítottad a tengerek zúgását, hullámaik zúgását, a nemzetek háborgását. Ezért félnek jeleidtől még a föld határain lakók is. Kelet és nyugat tájait ujjongásra indítod. Gondoskods a földről, megöntözöd, nagyon meggazdagítod, Isten patakja tele van vízzel. Gabonával látod el az embereket, így gondoskods a földről. Barázdáit megitatod, göröngyeit elegyengeted, záporosóval porhanyítod, növényzetét megáldod. Megkoronázd az évet javaiddal, és nyomaidon bőség fakad. Legelőket sarjadnak a puszta, ujjongás övezi a halmokat. Nyájuk lepik el a legelőket, a völgyeket gabona borítja, ujjonganak és énekelnek. ... Zengjétek dicső nevét, dicsérjétek dicsőségét! Mondjátok Istennek: Milyen félelmesek tetteid! ... Az egész föld leborul előtted, és énekel neked, éneklis neved dicséretét.” (Zsoltárok 65:2-14. ; Zsoltárok 66:2-4.)

Szabó Ramóna

A DIÓ

8 pozitív hatása a szervezetre



Sokan szeretjük a diót az íze, vagy a változatos felhasználása miatt, de ezen túl még rengeteg pozitív hatása van, amivel egészségünket támogathatjuk. Lássuk a teljesség igénye nélkül, hogy melyek ezek!

1. *Vérnyomás*

A dióban található esszenciális zsírsavaknak köszönhetően a dió rendszeres fogyasztásával sokat tehetünk azért, hogy vérnyomásunkat egészséges szinten tartsuk. Mindehhez elég mindössze napi néhány szemet ennünk belőle!

2. *Koleszterin*

A diónak magas a telítetlen zsírsavtartalma, így fogyasztásával csökkentjük a szervezet koleszterinszintjét. A koleszterinszint normalizálása pedig segít megelőzni néhány komoly keringési betegség kialakulását a későbbiekben.

Napi mindössze 25g dió fogyasztásával gondoskodunk a napi omega-3 zsírsav beviteléről. Kutatások szerint az omega-3 zsírsavak csökkentik a koszorúér-betegség, magas vérnyomás, stroke, vastagbél- és prosztatatarák kockázatát.

3. *Keringés*

A vérnyomás és a koleszterinszint szinten tartása mellett a diónak nagy szerepe van a vérrögképződés megakadályozásában és az érfalak rugalmasságának megőrzésében is. Napi néhány szem dió már biztosíthatja a kívánt hatást.

4. *E-vitamin*

A dió fogyasztásával gondoskodunk szervezetünk E-vitaminnal való megfelelő ellátásáról, amely egy zsírban oldódó antioxidáns.

Ezáltal erősítjük immunrendszerünket, segítjük a nyálkahártya megfelelő működését és szervezetünk könnyebben égeti el a telített zsírsavakat is.

5. Cukorbetegség

A dió magas Omega-3 tartalma miatt javítja a szervezet inzulintermelését, ezért a cukorbetegségekre hajlamosaknak ajánlott a fogyasztása.

Természetesen a kialakult betegséget nem gyógyítja, de a kialakulás megelőzésében sokat segíthet.

6. Terhesség

Terhesség alatt már a népi gyógyászat is ajánlotta a dió fogyasztását. Úgy tartották, hogy a születendő gyerek okosabb lesz tőle – ezt a dió és az agy hasonlósága alapján állították. Bizonyított hatása azonban inkább a folsav tartalma miatt van.

7. Jótékony ásványi anyagok

A dió nagyon gazdag mangán, réz, kálium, kalcium, vas, magnézium, cink és a szelén forrás. A **réz** építőeleme számos létfontosságú enzimnek, mint a citokróm c-oxidáz és szuperoxid dizmutáz.

A **cink** segíti a növekedésért és fejlődésért felelős enzimek összetételét és működését, de fontos szerepe van a sperma képződésben, emésztésben és nuklein sav szintézisben.

A **szelén** fontos nyomelem, amely társfaktorként működik az antioxidánsokkal.

8. Egészséges bőr

A dió olajosságának és kiváló bőrnyugtató és vérzéscsillapító tulajdonságának köszönhetően segít megvédeni a bőrt a kiszáradástól.

A belőle készült olajat vagy főzetet gyakran használják mint "bázis olaj" különböző gyógyszerekben, kozmetikai és masszázstermékekben.



Összeállította: *Lázók Vivien* és *Kellner Orsolya*

A CSOKOLÁDÉ

Származása, hatásai és egy különleges alkalmazása



A csokoládét sokan szeretik jótékony hatása és az íze miatt is. De nem szabad elfelejteni, hogy a csokoládét csak mértékkel fogyasszuk, mert vannak ártó hatásai is.

Honnan származik ez a különleges édesség?

A kakaóbabból készült főzetet már az azték indiánok is fogyasztották serkentő hatása miatt, és hittek abban, hogy az aromás ital növeli bölcsességüket és életerejüket.

A csokoládé Európában a 16. századig ismeretlen édesség volt. Amerika felfedezésekor Kolumbusz Kristóf és legénysége kikötött a mai Honduras partjaihoz közel található Guanja szigetén, ahol az őslakók parányi ovális, barna diókkal ajándékozták meg őket, melynek főzetéből életerőt meríthettek hagyományuk szerint. Ezt a bizonyos italt hívták a szigetlakók xocolatl-nak, amiből később a csokoládé elnevezés kialakult.



Jótékony hatásai:

csökkenti a szívinfarktus kialakulását
 vérnyomás csökkentő
 növeli a szervezetünk vérellátását és
 véráramlást
 serkentőleg hat az anyagcserére
 köhögéscsillapító
 magas a kálium, foszfor és vas tartalma
 védi a bőrt és kedélyjavító

Káros hatásai:

rendszeretlenné teszi a vércukorszintet
függőséget okozhat
magas kalóriatartalma van
vesekőképző lehet
növeli a csontritkulás és csonttörések való-
színűségét
gátolja a kalcium felszívódását
gyengíti az immunrendszert
károsan hat a hormonszabályozásra és agy-
működésre
megbontja a bélflóra egyensúlyát



Csokoládémasszázs

A csokoládé nem csak fogyasztásra alkalmas, de kiváló masszázssra is. A csoki olyan anyagokat tartalmaz, amelyek puhítják, hidratálják a bőrt, ezáltal feszesítenek, késleltetik az öregedést, visszaadják az elvesztett nedvességet a bőrnek.



Hatásai:

antioxidáns hatóanyagaival segíti a
sejtek regenerálódását
hidratálja és feszesíti a bőrt
pótolja a hiányzó ásványi anyagokat
bársonyossá és simává teszi a bőrt
jótékony hatással van a narancsbőrre

A kezelés ajánlott azoknak, akik

Egy különleges, exkluzív pihentető kikapcsolódásra vágnak.

A minden napi stressz oldására a csokoládéban rejlő energiát választják és mindezt „0 kalóriával”

A kezelés nem ajánlott azoknak, akiknek:

ekcémás és gyulladásra hajlamos, problémás, aknés a bőrük

Források:

<http://www.doktorcsoki.hu/a-kakao-es-a-csoki-hatasai/csoki-hatasai>

<http://www.patikamagazin.hu/cikk/index/6456>

<http://sportvilag.net/news/show/a-csokolade-elonyei>

<https://www.szeretlekmagyarorszag.hu/csokival-a-hizas-ellen/>

<http://mindenamicsokolade.blogspot.hu/2011/04/csokolade-karos-hatasai.html>

<http://www.relaxspa.hu/csokolade-masszazs>

Összeállította: Szakács Annamária

RECEPTEK

Őszre, télre

Diós csók

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 2 evőkanál zsemlemorzsa
- 15 dkg darált dió
- 15 dkg porcukor

Elkészítés:

A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét kemény habbá verjük, majd a sárgáját a cukorral kb. 10 perc alatt habosra keverjük. Hozzákeverjük a diót és a zsemlemorzst is. Végül óvatosan fella-
zítjuk a fehérjével. Sütőpapírral beborítunk egy sütőlemezt, habzsákkal diónyi halmokat nyo-
munk. 5 cm-nyi helyet hagyunk közöttük, mert könnyen „összenőnek”. 140 fokon 20 perc alatt
készre sütjük. Két tepsinyi adag jön ki belőle. A diós csók kávé vagy capuccino mellé tökéletes
kísérő!



Fűszeres forró alma-cider

A forró fűszeres cider az angolok egyik nagy kedvence, alkoholosan, vagy alkoholmentesen is
elkészítheted.



Hozzávalók:

- 8 csésze préselt almalé/Cider
- 1 narancs szeletekre vágva
- 3 fahéjrúd
- ½ teáskanál őrölt szegfűbors
- 1 evőkanál szegfűszeg
- 1 darab 25 mm nagyságú gyöm-
bér érme méretű szeletekre vágva
- ¼ csésze barna cukor

Elkészítés:

Az összetevőket tedd bele egy tálba és forrald 5 percig. Végül tálalás előtt főzd további 30 per-
cig a keveréket.

Összeállította: *Lázók Vivien és Kellner Orsolya*



CrAMPUS

A SZIE-ABPK Jászberényi Campusának elektronikus folyóirata

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

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

CrAMPUS 2013. november