

CAMPUS



A Tudomány Napja

Koncert

TDK

Nyílt nap

Karácsonyi készülődés

A SZIE-ABPK Jászberényi Campusának elektronikus folyóirata

2013. december II. évfolyam 2. szám

*Minden kedves olvasónknak
áldott, békés karácsonyt,*



*és sikerekben gazdag, eredményes,
boldog új évet kíván*

A CrAMPUS szerkesztősége!

TARTALOM

CrAMPUS 2013. december

CrAMPUS HÍREK

Fókuszban a kommunikációs kompetenciák - Tanáraink és külföldi vendégeink is előadtak a Magyar Tudomány Napján.	4.
TDK - Nyolc hallgató számolt be tudományos kutatómunkájáról	7.
Lehetőségek a továbbtanulásra főiskolánkon - Döntés előtt álló középiskolások látogattak el intézményünkbe.	15.

TUDOMÁNY ÉS ISMERET-TERJESZTÉS

Könyvtárosok beszámolója külső gyakorlatukról—Juhász István csoporttársaival beszélgetett.	17.
„Egyetlen szó kísérje életed, és ez a szó legyen a szeretet”—Séta a fogyatékkal élőkért.	20.

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

Szállj zene, szó - A Cantate Nobis Ének-együttes és a SZIE-ABPK Jászberényi Campus Kórusának közös koncertje Ashley Male közreműködésével.	22.
Tánckavalkád a főiskolán—Egy fiatalos, lendületes, életvidám, mégis komoly	24.
A mozgás szabadsága, a sport öröme—Gördeszkások a hobbijukról.	26.

VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

Adventi várakozás	28.
Eljön!	30.
Erősítsük immunrendszerünket télen is	32.
Karácsonyi dekorációk gyorsan és egyszerűen	34.
A forralt bor eredete	36.
A sokoldalú sütőtök	38.

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

IMPRESSZUM

A decemberi szám szerkesztői

Bodnár Zsófia, Dosztály Bianka, Holló Dénes Márton, Juhász István, Kellner Orsolya, Kirilla Szilvia, M. Fazekas Ágnes, Molnár Nikolett, Nagy Kinga, Szabó Ildikó, Szabó Ramóna, Szakács Annamária, Szendreiné Sisa Kitti, Vida Veronika

Fotók: Bodnár Zsófia, Holló Dénes Márton, 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>

FÓKUSZBAN A KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIÁK

Tanáraink és külföldi vendégeink is előadtak a Magyar Tudomány Napján

Főiskolai oktatóink kutatási területeibe nyerhettünk bepillantást azon a konferencián, melyet A kommunikációs kompetenciák fejlesztésének szerepe az oktatásban címmel rendeztek a Magyar Tudomány Napja alkalmából november 12-én az Apponyi teremben.

Az előadások előtt Erdészné Dr. Molnár Marietta köszöntő szavait hallhatuk, melyben kiemelte az esemény jeles 10. évfordulóját, majd angolul is megismételte beszédét, külön köszöntve az iskola külföldi vendégeit, Ashleyt & Clarat, akik szintén egy érdekes előadást tartottak az érdeklődők számára.

A konferencia első részében három előadást hallgathattunk meg. Elsőként Dr. Szaszko Rita tanárnő egy egykori hallgatóval közös kutatásuk eddigi eredményeiről számolt be. Előadásának

címe így hangzott: „Anyanyelvi kompetenciák fejlődése az általános iskolai két tanítási nyelvű oktatási programban”. A kutatás középpontjában az a szülői dilemma állt, hogy vajon hogyan befolyásolja a két tanítási nyelvű iskola az anyanyelv és a helyesírás elsajátítását. Beszámolt többek között a kutatás módszereiről, eszközeiről, eredményeiről. A kutatási csoport 34 diákból állt. A legfontosabb összetevői a kompetencia teszt és az angol nyelvű tárgyak, óra-

számok vizsgálata. Végül sor került egy adatelemzésre és az eredmények közlésére – melyből



Fotó: Bodnár Zsófia



Fotó: Bodnár Zsófia

kiderült, hogy ezek a diákok nem maradnak le anyanyelv és helyesírás terén, sőt, jobban is teljesítenek.

A második prezentációt „A folytonosság buktatói a kisgyermekkorai nyelvtanulás során” címmel Sinka Annamária és Furcsa Laura előadásában hallhattuk. Kutatásuk során a hangsúlyt a kisgyermekkorra, és az ebben a korosztályban végzett idegen nyelvi fejlesztésre fektették, pedagógiai szempontból vizsgálva ezt. Kutatásuk területe a MACI Óvoda angol kétnyelvű programja és a jászberényi általános iskolák különböző nyelvtanítási programjai. Fontos tényező volt az életkor szerepe a nyelvtanulásban, a kritikus/szenzitív időszak. Hallhattunk az

Fotó: Bodnár Zsófia



óvodai nyelvtanulás melletti és elleni érveket, és eredményeket arról, hogy milyen a kisgyermek számára kétnyelvű óvodából iskolába kerülni. Megtudtuk, hogy a folytonosság buktatói legfőképpen a beilleszkedésben és a nem tartós előnyben rejlenek, illetve ötletek és javaslatok is elhangzottak a nyelvtanulással kapcsolatban.

Az első rész utolsó előadását külföldi vendégeink, Ashley & Clara tartották, akik mindenki számára szimpatikus gesztussal, egy magyar köszönéssel indítottak. Témájuk lényege a nyelv volt – mi is ez, mire használjuk, és hogyan tudunk nélküle kommunikálni. Hogy lehetséges, hogy magyar hallgatókat tanítanak, mégsem beszélnek magyarul? Ennek középpontjában az ún. „Non linguistic code” (vagyis lényegében a nem nyelvi jelek) állnak, melyek segítségével tapasztalatot adnak a diákoknak. Arra, hogy hogyan is értik meg őket és egymást a diákok foglalkozásaik során, egy nagyon szemléletes példát láthattunk, ugyanis az egész közönséget bevonták egy ezzel kapcsolatos játékba, mint ahogy teszik ezt általában a diákokkal is. Mindig

megmutatják, mi is a feladat, s ha így sem értik, ekkor kap fontos szerepet a testbeszéd, a kulcsszavak és az ismétlés. Általában ez elég, ha azonban mégsem, egy pár hétbe is telhet egy-egy feladat megértése. Fontos, hogy sosem mondják meg, mi a jó, vagy rossz, hagyják, hogy mindenki a maga módján hajtsa végre a feladatot. Kiemelték továbbá a képzelet fontosságát, és hogy ez ebben az esetben fontosabb a tudásnál. Egymás megértésére ugyanis rengeteg lehető-



Fotó: Bodnár Zsófia



címmel tartott előadást, melyben részleteket olvasott fel a Magyar Művészeti Akadémia egy írásából.

Ezt követően Sebők Balázs tanár úr előadása következett: *A karhatalomtól a Munkásörtségig, A Kádár-rendszer fegyveres erői levéltári források tükrében* címmel. Már több, a szocialista társadalomról szóló kutatást végzett, melyekről a közeljövőben könyvet is ír majd. A konferencián tartott előadása ezúttal a Jászság, azon belül is a jászberényi munkásörtség életéről, működéséről szólt.

A nap utolsó előadójaként Magyarne Fazekas Ágnes tanárnőt hallgathatták meg az érdeklődők. Előadásában *15-16 éves tanulók olvasási és médiahasználati szokásait* vizsgáló kutatását mutatta be. A kutatást a jászsági középiskolások, azon belül is 10. osztályos tanulók körében végezte. Ebből a tanulmányból kiderült, hogy a fiatalok napjainkban is olvasnak, csak olvasási ízlésük eltér a néhány évtizeddel ezelőtti fiatalokétól, illetve a papír alapú olvasmányok helyett sokkal inkább kedvelik a digitalitást még az olvasásban is. Véleményük szerint a jó olvasmány motívumai közé tartoznak: izgalmas, fordulatos, nem túl hosszú, érzelmes, elgondolkodtató. A megkérdezettek pedig mindössze 18%-a olvassa el rendszeresen a kötelező olvasmányokat. A kutatás továbbá arra is rávilágított, hogy a tinédzserek legkedveltebb elfoglaltságainak első három helyén a következők állnak: zenehallgatás, barátokkal töltött idő, számítógépezés.

A tudomány napja alkalmából rendezett konferencia idén is sikerrel zárult, hiszen a jelenlévők érdekes kutatások eredményeiről értesültek, mindezt közvetlenül a tanáraiktól, akik rengeteg időt fordítottak, fordítanak a mai napig is folytatással. Munkáikhoz ezúton is gratulálunk!

ségünk van – és többek között ezeket a lehetőségeket igyekeznek bemutatni, kihasználni, a diákok pedig elsajátítani. Végül hallhattuk a módszer hátrányait is, és egy jó tanácsot a pedagógusoknak: ezt a hatásos módszert bárki, bármikor, bármilyen jellegű órán alkalmazhatja.

Várszegi Tibor tanár úr a *Műmegértés, mint világértés a test - lélek – szellem (szent) hármasságában*



TDK

Nyolc hallgató számolt be tudományos kutatómunkájáról

Fotó: Holló Dénes Márton



Az idei Tudományos Diákköri Konferencia megrendezésére november 26-án, kedden délelőtt került sor a SZIE-ABPK Jászberényi Campusának Apponyi termében. Az eseményen nyolc hallgató mutatta be tudományos kutatását.

A konferenciát Dr. Varró Bernadett főiskolai docens és dékánhelyettes asszony nyitotta meg. Nyitó beszédében köszöntötte a nyolc előadó hallgatót, továbbá a zsűri tagja-

it, a megjelent vendégeket, az intézmény dolgozóit és hallgatóit. A konferencia levezetését Dr. Sebők Balázs főiskolai docens végezte, aki elsőként bemutatta a zsűri tagjait. A zsűriben foglalt helyett Dr. Szaszko Rita főiskolai docens, Dr. Koltay Tibor főiskolai tanár és Dr. Várszegi Tibor főiskolai tanár. A zsűri bemutatása után pedig a szabályok ismertetése következett. A legfontosabb szabály a 10 perces időkorlát betartása volt. Minden egyes bemutató után kérdéseket lehetett feltenni az előadóknak, akik szívesen válaszoltak.



Fotó: Holló Dénes Márton

Fotó: Holló Dénes Márton



Mindezek után elsőként Gyura Esztert hallhattuk, aki napjaink kedvenc témáját dolgozta fel: a vámpírok ábrázolását különböző alkotásokban. Eszter III. éves informatikus-könyvtáros szakos hallgató, aki bevezetőjében ismertette a vámpírokat és a drakula filmeket. Ezt követően bemutatta az általa vizsgált könyveket: Stephenie Meyer Alkonyatát, L.J. Smith Vámpírnaplóját és Charlaine Harris TrueBlood-ját. Majd az általa készített kérdőíves vizsgálat elemzésére tért át, melyet különböző

diagramok segítségével szemléltetett. Az előadása végét pedig egy – a témához vágó – idézetel zárta.

A következő előadó Hajas Tamás volt, aki a IV. osztályos anyanyelvi tankönyvek elemzése és összehasonlítása témáját választotta dolgozata tárgyául. Tamás végzős tanító szakos hallgató. Bevezető gondolataiban szó került az anyanyelvi nevelésről, a kerettantervről és a NAT-ról is. Történelmi áttekintésében megemlítette a liberalizálódást és a tanulás felgyorsulását. Továbbá elhangzottak olyan kihívások, amelyek a tömegkommunikációs és a szociális, kulturális változások hatására kerültek előtérbe. Kutatásának két hipotézise volt, melyek részben igazolódtak. A kutatás metodikája során interjúkat készített és 4 tankönyvcsaládot vizsgált meg. Bemutatójában szó esett a Hétszínvirág olvasókönyv és a Nyelvi, irodalmi, és kommunikációs nevelés című tankönyv elemzéséről. Összefoglalásként pedig elmondta, hogy még több interjút szeretne készíteni a témához.



Fotó: Holló Dénes Márton

Fotó: Holló Dénes Márton



Harmadik előadóként Juhász István ismertette kutatását, aki végzős informatikus-könyvtáros szakos hallgató. Előadásának címe: Olvasóvá nevelési technikák a Nagykátai Városi Könyvtár és a Jászberényi Városi Könyvtár gyakorlatában. A hallgató elsőként témájának választását indokolta, majd ismertette a problémafelvetést és a célkitűzést. Ezt követően pedig dolgozata elméleti részének felépítését és az empirikus kutatást mutatta be. Az előadás során elhangzottak a

két könyvtár statisztikai adatai, melyet egy táblázat segítségével kerültek bemutatásra. István továbbá ismertette a kérdőíves kutatás mintáját, a kérdőíves vizsgálat eredményeit és a kutatásai során végzett további eredményeit is. Összegzés képen pedig a hipotézisre keresett válasz hangzott el.

A következő előadó Kun Dóra óvópedagógus hallgató volt, aki Bábtypusok az óvodában címmel tartott előadást. Elsőként Dóra is a témaválasztás indoklásával kezdte, majd pedig röviden bemutatta a kutatását. Az óvópedagógus hallgató sok helyen megfordult mint önkéntes, s az ott merített tapasztalatok és élmények varázsával mesélt kutatásáról. Interjúkat is készített, melyek témája a bábtypusok gyakorlati alkalmazása volt. Az előadása végén összegzésként pedig további lehetőségek megvalósítását említette meg.



Fotó: Holló Dénes Márton

Az ötödik előadó Nagy Alexandra volt, aki régi gyermekkorunk egyik nagy kedvencét, a

Micimackót, és azon belül is a Száz Holdas Pagony Titkát tárta a hallgatóság elé. Munkáját A.A. Milne Micimackó regényének vizsgálatával kezdte, és ennek árnyékában 3 részre osztotta a dolgozatát. Véleményem szerint sokak meglepetésére kiderült, hogy valóban is honnan is ered a Micimackó regény, plüss állatok ihlették meg az író, eme fantasztikus és sikeres regényének a megírásában. Alexandra megvizsgálta közelebből, hogy „Mi is a titok?”, hogy a regény ennyire híres lett a mesék világában, mind a gyermekek, mind pedig a felnőttek körében. Beszámolt arról, hogy tanítási gyakorlata alkalmával tartott a kicsiknek egy Micimackós órát, aminek a végén kiderült, hogy a gyerekek nagy kedvence tigris, a felnőttek pedig Micimackóval tudnak leginkább azonosulni.

Fotó: Holló Dénes Márton



Alexandra után következett Pauer-Nagy István: A kiégés jelensége a rendőri szerveknél című előadása. Kutatását 5 hipotézisre

bontotta, illetve ezeket szociológiai alapokon vizsgálta meg. A kérdőíveket engedéllyel különböző kapitányságokra küldte, illetve vitte el, majd a kitöltött tesztekben levonta a következtetéseket arra vonatkozóan, hogy a 10 évnél régebben szolgálatban lévő férfiak és nők valóban a kiégés szélén vannak-e? A kérdőívben rákérdezett többek között: hogy a tesztkitöltők a biztos megélhetés miatt választották-e ezt a hivatást?, előfordult-e már velük, hogy leterheltnek érezték magukat a munkahelyükön?, miből tudnak meríteni erőt a munkájuk elvégzéséhez?, vagy keresik-e még a munkahelyi kihívásokat a hosszú évek múltával is? Előadása után megoszló vélemények voltak, számos kérdést intézett a hallgatóság az előadó felé, de úgy gondolom, hogy derekasan helyt állt, látszott az úron, hogy nem véletlenül választotta ezt előadásának témájává, hiszen ő maga is részt vesz a rendőri szervekben, és fontosnak tartja ezt a kérdést.



Fotó: Holló Dénes Márton

Utolsó előtti előadó Pete Márta III. éves andragógus hallgató volt, aki Az időskori tanulás jelentősége az előregedő társadalomban című előadással készült. 3 hipotézist állított fel: 1. Európa előregedett és feladatokat ró a társadalomra, 2. Az idős felnőtteknek is szükségük van a tanulásra, 3. A prevenció, mint megoldás az egészség megőrzésében. Kutatását kérdőív segítségével végezte a hatvani járásban, 200 fő segítségével, és fontos megemlítenem, hogy a megkérdezettek 60 év feletti nyugdíjasok voltak. Márta készített számunkra pár diagramot az idősebb réteg sza-

Fotó: Holló Dénes Márton



badidős tevékenységéről, technikai eszközeikről és egészségállapotukról. Hipotéziseit megfelelően bemutatta, alátámasztotta és bizonyította, hogy a mai fejlődő világban és társadalomban szükség van arra, hogy az idősebbek is tanuljanak, fejlesszék magukat, mint ahogyan azt a gyerekeik, vagy az unokáik teszik.

A 2013-as TDK utolsó előadója Tarjányi Szilvia volt. Szilvia előadásának címe: Felnőttképzési módszerek napjainkban. Azért választotta ezt témául, mert Szilvia végzős hallgató az iskola andragógiai szakán, így érintett ebben a témában, tanult róla. Kutatásának célpontjául Tardost vette, egy kis falut, megvizsgálta, hogy a KÖFE (Közösségfejlesztők Egyesülete), milyen intézkedéseket tett a falu érdekében, ezek milyen hatással lettek az ott élőkre, és milyen mostani látszata lett a KÖFE segítségével. Beszámolt róla, hogy a KÖFE feltárta a valódi problémákat, 2- illetve 3 napos képzéseket indított az ott élők számára, a falusiak nagy álma egy ottani rádió volt, amit a KÖFE segítségével meg is tudtak valósítani.



Fotó: Holló Dénes Márton

Pár perc szünet után kihirdették az eredményt, és a zsűri fontosnak tartotta elmondani azt az előadók számára, hogy az eredmény nem azt jelenti, hogy csak azoknak a dolgozatát küldik tovább az Országos TDK-ra, akik most helyezést értek el.

A helyezések:



Fotó: Holló Dénes Márton

1. Hajas Tamás: IV. osztályos anyanyelvi tankönyvek elemzése és összehasonlítása
2. Kun Dóra: Bábtípusok az óvodában
3. Pauer-Nagy István: A kiegészítés jelensége a rendőri szerveknél

A három helyezettrel és a TDK szervezőjével, Dr. Sebők Balács tanár úrral beszélgettünk a konferenciával kapcsolatos tapasztalatainkról.

Mi állt a témaválasztásod háttérében?

Pauer - Nagy István: - Saját érdekem, érdeklődésem. Személyesen érintett vagyok a témában.

Fotó: Holló Dénes Márton



Kun Dóra: - Elsősorban a szakmai érdeklődés állt a témaválasztásom háttérében, óvónókkal vettem fel a kapcsolatot, így egyfajta szakmai kommunikáció alakult ki közöttünk. Közös tervezésen, esetmegbeszélésen, és közös tevékenységek sorozatán vehettem részt.

Hajas Tamás: - Két dolog motivált: miszerint, széles társadalmi kört érint ez a téma, ill. pedagógusjelöltként saját szívügyemnek is tekintem ezt a kutatást.

Hogyan kezdted el a tudományos kutatásodat?

Pauer - Nagy István: - Kiválasztottam azt a módot, hogy hogyan tudok a legegyszerűbben, és leghatékonyabban információt beszerezni a kollégáktól a kutatási témámban.



Fotó: Holló Dénes Márton

Kun Dóra: - Már régebben is végeztem önkéntes munkát a Központi Óvodában, Jászberényben, és mint egy burkolt formában már kezdett körvonalazódni a gondolat, hogy ezen ismereteket célszerű lenne valamilyen módon felhasználni, kifejteni.

Hajas Tamás: - A legfontosabb a tankönyvek kiválasztása volt. Majd azután következett a Köznevelési Törvény, a NAT (Nemzeti Alaptanterv) és a Kerettanterv részletes áttekintése. Ezek képezték kutatásom legfontosabb alappilléreit.

Fotó: Holló Dénes Márton



Mit tudnál ajánlani nekünk (témaválasztás tekintetében), akik még nem folytattunk ilyen jellegű tudományos munkát?

Pauer - Nagy István: – El kell mindenkinek egyénileg dönteni, hogy kit mi érdekel, függetlenül attól, hogy milyen elvont is az a gondolat.

Kun Dóra: Elsősorban az a fontos szerintem, hogy érdekeljen az általad választott téma minden aspektusa, ill. az is, hogy vizsgálható legyen.

Hajas Tamás:- Elsősorban azt kell kiválasztani, amit az egyén érdeklődési köre is magába foglal, és némiképpen az általa választott műveltségterülettel is összeköttetésben legyen. Azt tudnám tanácsolni, hogy olyan jellegű témát kell választani, amelyben el tudsz mélyedni. Annyira leköt, magával ragad az adott téma. Ill. fontos, szintén célként fogalmazódik meg egy ilyen jellegű munka tekintetében, hogy hallgatótársaink figyelmét fel tudjuk kelteni.

Miért tartod hasznosnak az ilyen jellegű komoly munkát?

Pauer -Nagy István: - Mert társadalmi érdek. A társadalom érdeke egy hatékony, megbízható rendőrség.

Kun Dóra: A szakmai háttértudás bővítésén volt a legnagyobb hangsúly, meglátásom szerint a szakmai attitűdöt formálta, körvonalazta. Valamint a TDK-ra való felkészülés egyúttal szakmai tapasztalatot is nyújtott, a szakma megítélésére irányuló elhivatottságot fokozta.

Hajas Tamás: - Elsősorban saját ismereteim bővítése volt a cél. Valamint célként előttem lebegett a közvélemény figyelmének felhívása. Ha valaki ilyen, vagy ehhez hasonló munkát hoz létre, akkor azt össze lehet vetni más kutatásokkal. Meglátásom szerint ez a témakör hosszú távú hatásokat fog kiváltani. Mert a tankönyvek milyensége a gyermekek oktatásának, nevelésének egyik sarkalatos, megkerülhetetlen része. Ezért is kell megfelelő hangsúlyt fordítani erre a témakörre. A gyermekek számára a szövegértés kialakulásának készségét is befolyásolhatja, ronthatja egy adott esetben nem minden elvárásnak megfelelő tankönyv. A gyermekek tekintetében a szövegértésnél oda kell figyelni arra is, hogy a vázlatokat megfelelően készítse el, a



Fotó: Holló Dénes Márton

rendezettség legyen jellemző rájuk, mivel az önálló tanulás elsődleges záloga lesz a későbbiekben. Tulajdonképpen a vázlatírás is szövegértéshez kapcsolódó feladat. Az anyanyelvi készségeket kell fejlesztenie egy jó tankönyvnek. De mint tudvalévő, érzelmi oldalról könnyebben megközelíthetőek a kisgyerekek. Pl.: egy irodalmi alkotást szem előtt tartva, meghatározóan fontos a vers hangulata, ritmusa, ugyanis ez ragadja meg figyelmüket elsőként.

Hogyan választottál konzulens oktatót?

Pauer - Nagy István: -A témához való viszonyát vettem leelőször is alapul, majd a konzulens személyiségét néztem meg, hogy kellőképpen motiváljon az adott kutatás tökéletesítésére.

Hajas Tamás: - Számomra az volt a leginkább mérvadó, hogy ki a legtájékozottabb a témában. Ennek következtében kértem Kadosa Lászlóné tanárnő segítségét, hiszen ő tankönyveket lektorál, és rengeteg tapasztalattal rendelkezik a tantárgypedagógia-oktatás tekintetében.

*Mióta folytatod kutató munkát?
Mikor kell elkezdni a felkészülést?*

Pauer – Nagy István: - Röviden válaszolva:

A felkészülést körülbelül 7-8 hónapja kezdtem el, és a kutatást úgy 5-6 hónapja végeztem folyamatosan.

De itt meg kell említeni, hogy én a szakmában dolgozom, és napi szinten szembesülök a hipotéziseimben felvetett problémákkal, vagyis a kutatáson alapjai már adottak voltak.

Egy külső személy, aki a rendőrség állományában kutatna hasonló témakörben - egyéni tapasztalás nélkül- úgy azt mondanám, hogy minimum 6 hónap előkészítés, majd minimum 1 év kutatómunka.

Kun Dóra: Megközelítőleg a kutatásaim kezdete fél évvel ezelőttre tehető.

Hajas Tamás: - Összel, szeptemberben fogalmazódott meg bennem a gondolat, hogy indulni kívánok a TDK-n. Akkor kezdett el kialakulni, körvonalazódni a témaválasztásom is.



Fotó: Holló Dénes Márton

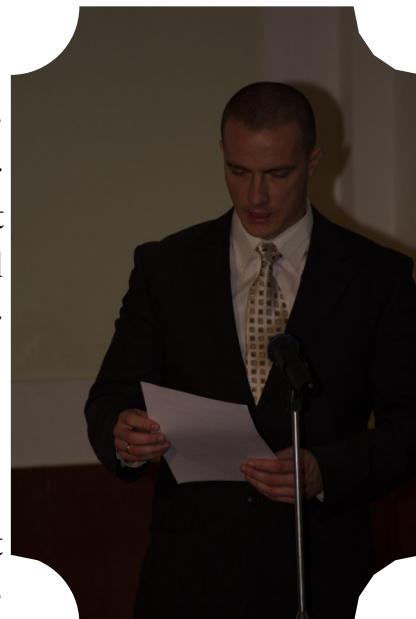
Dr. Sebők Balázs tanár úr is válaszolt kérdéseinkre:

Milyen feladatkört tölt be a TDK tekintetében?

A tanárelnöki posztot töltöm be a Campuson, tehát a mi intézményünkben, 2007 szeptemberétől. A legfontosabb feladataim: koordinálok, megszervezem a TDK-t, a hallgatókat segítem abban, hogy eljuthassanak az OTDK-ra. Ezen kívül én végzem, intézem az ezzel kapcsolatos összes adminisztratív feladatot is.

Hogyan találta meg Önt ez a feladatkör?

-Abban az időben személycsere életbe léptetése következett be, az akkori vezetés fiatal személyt keresett a poszt betöltésére, aki a doktori disszertációját írja, tehát ő maga is komoly kutatást végez, így szűkült le a folyamatosan a kör.



Fotó: Holló Dénes Márton

Mennyire aktívak a hallgatók a TDK dolgozatok írásában?

-Eddig a legtöbb 13 munka volt. De mindez egy szekcióba van beosztva, ugyanis nincs értelme több kategóriát kialakítani, mert még így is viszonylag alacsony a beadott munkák száma.

Konzulensként milyen feladatokat végzett el?

-Sok feladattal jár a konzulensi feladatkör. A hallgatóval folyamatosan konzultációt folytatunk, az elküldött munka javítása, visszaküldése a legfontosabb teendő.

Fotó: Holló Dénes Márton



Milyen instrukciókat sugallhat az oktató a hallgató felé, anélkül, hogy befolyásolná a kutatását?

Én azt mondanám neki, hogy én a maga helyében, mit csinálnék... és a döntés az ő kezében van, hogy megfogadja-e a tanácsot. A konzulensnek elsősorban az a feladata, hogy egy kezdő átlagos hibáit ne kövesse el az adott hallgató. Mivel a konzulens már végzett efféle, tudományos kutatást és már kellő tapasztalattal rendelkezik. Összességét tekintve, a kutatómunka mintegy 75%-a a hallgató érdeme, és 25%-ot tesz hozzá az oktató tapasztalata, rálátása és szakmai tudása.

Készítették: Molnár Nikolett, Kirilla Szilvia és Szabó Ildikó

LEHETŐSÉGEK A TOVÁBBTANULÁSRA FŐISKOLÁNKON

Döntés előtt álló középiskolások látogattak el intézményünkbe

Érdeklődő gimnazisták és szakközépiskolások töltötték meg az Apponyi termet november 20-án délelőtt a SZIE-ABPK Jászberényi Campusán. A középiskolások előbb a tanulmányi osztály vezetőjétől hallhattak hasznos információkat a főiskolán folyó képzésekről, majd szakonként egy-egy hallgató mutatta be az andragógia, az informatikus könyvtáros, a szociális munka és a tanító szakokat.

Terjék Lászlóné, a tanulmányi osztály vezetője üdvözölte a vendégeket, majd Dr. Varró Bernadett dékánhelyettes asszony mondta el köszöntőjét, melyben buzdította a tovább tanulni vágyókat, hogy a mi campusunkat válasszák. Ezután Terjék Lászlóné ismertette a felvételi eljárást, beszélt a pontszámokról, és általánosságban az intézményünkről.

Fotó: Holló Dénes Márton



Ezt követően Tóth Adrienn, végzős tanító szakos hallgató vette át a szót. Adrienn beszámolt arról, hogy mi mindent lehet tanító szakosként tanulni, és megosztotta velünk saját tapasztalatait és élményeit is. Elmondta, hogy az általános iskola révén nagyon jó gyakorlati lehetőségek áll rendelkezésükre, amit ki is használnak. A négy év alatt többször is teljesítenek gyakorlatot külső és belső helyszíneken, különböző (két héttől két és fél hónapig terjedő) időtartamokban. A kötelező tanórákon kívül részt vehetnek sí-, vízi- és úszótáborokban, szerveznek angol, ének, magyar és testnevelés szakesteket, valamint Mikulás és karácsonyi műsorokat. Az iskolában az első évesek számára rendszeresen megrendezik a gólyatáborot és a gólyabált is, és ezen kívül is akad szórakozási lehetőség. Előadását a következő szavakkal zárta: "Tanítónak lenni, úgy vélem, nagy felelősség, mert bár kisgyerekekkel foglalkozik, mégis az ő világukat formálja, az ő jellemfejlődésüket segíti."

Adrienn után Gál Alexandra beszámolóját hallhattuk a szociális munka szakról. Először általánosan megfogalmazta a „szakma” lényegét és jelentését, valamint az elhelyezkedési lehetősége-

ket. Utóbbiak igazán gazdagnak mondhatók: időseket ellátó otthoni és intézeti szolgálatokban, gyermekjóléti, családsegítő és gyermekvédelmi intézményekben, nevelési tanácsadóknak, hajléktalan ellátást végző és a szegényekkel való törődés más intézményeiben, drogambulanciákon és végül, de nem utolsó sorban a fogyatékkal élők ellátásával foglalkozó munkakörökben tudnak elhelyezkedni. Alexa ezt követően ismertette, hogy milyen tantárgyakat tanulhatnak azok, akik erre a szakra szeretnének jönni, majd végül ő is kitért a gyakorlati lehetőségekre.

A hallgatók között a harmadik előadó Juhász István, harmadéves informatikus könyvtáros hallgató volt. Egy pár alapszakkal indított, mint például, hogy ez a szak könyvtáros képesítést ad, informatikai ismeretekkel kibővíve. Három éves a képzés, ezen belül két szakosodási lehetőség van: az egyik a gyermek- és iskolai könyvtáros, a másik pedig az információmenedzsment. Három félév során teljesítenek gyakorlatot: 30, 120 és 30 órában. István beszélt az oktatásról, a közvetlen és barátságos oktatókról, valamint arról, hogy mire jó egy ilyen diploma.

„Az informatikus könyvtáros végzettség nem csak a könyvtárakban teszi lehetővé az elhelyezkedést, hanem minden olyan munkakörben, ahol információval, informatikával foglalkoznak. Tudok olyan embert, aki rendszergazdaként tevékenykedik, és ebben az iskolában végzett infókönyvtár szakon” – mondta el előadásában. Jövőbeni munkahelyként szóba jöhet minden olyan intézmény, amely az információszolgáltatásban érdekelve van. Lehet valaki akár önálló információs tanácsadó, dolgozhat a nyomtatott és az elektronikus médiában, az államigazgatásban is.

Utolsó előadóként nekem jutott a megtiszteltetés, hogy az andragógia szakról beszéljek. Először az andragógia jelentését határoztam meg. Fontos volt kiemelni, hogy egy andragógus mindenképpen felnőttekkel foglalkozik: a felnőttek oktatásával, nevelésével és képzésével. Ismertettem pár órarendet, amelyből néhány tantárgyat kiemeltem, hogy a hallgatóság képet kapjon arról, hogy mit is tanulunk itt a három év alatt. Ezt követően a szakirányokat ismertettem és az ott megjelenő tantárgyakat. Beszéltem a diplomához vezető útról is, melynek elengedhetetlen feltétele például a „C” típusú nyelvvizsga, 10 kredit értékű „C” tárgy, a szakdolgozat megírása és védelme, valamint a sikeres államvizsga, csak, hogy néhányat említsek. Ezután a főiskolai életről beszéltem, arról, hogy milyen programok vannak a főiskolán: szakestek, előadások, kutatások, konferenciák stb. Végül a Hallgatói Önkormányzatról is beszéltem pár szót.

Az előadásokat követően Terjék Lászlóné megköszönte a figyelmet, és a nyílt nap a tanórák látogatásával folytatódott.

Szendreiné Sisa Kitti



Fotó: Holló Dénes Márton

KÖNYVTÁROSOK BESZÁMOLÓI KÜLSŐ GYAKORLATUKRÓL

Juhász István csoporttársaival beszélgetett

Üdv Kedves Olvasó!

A könyvtár szaktól nem menekülsz meg. Nem engedem, hogy a cikket elemzés nélkül átlapozd!

* Egy, ketto, három, ne lapozz! *

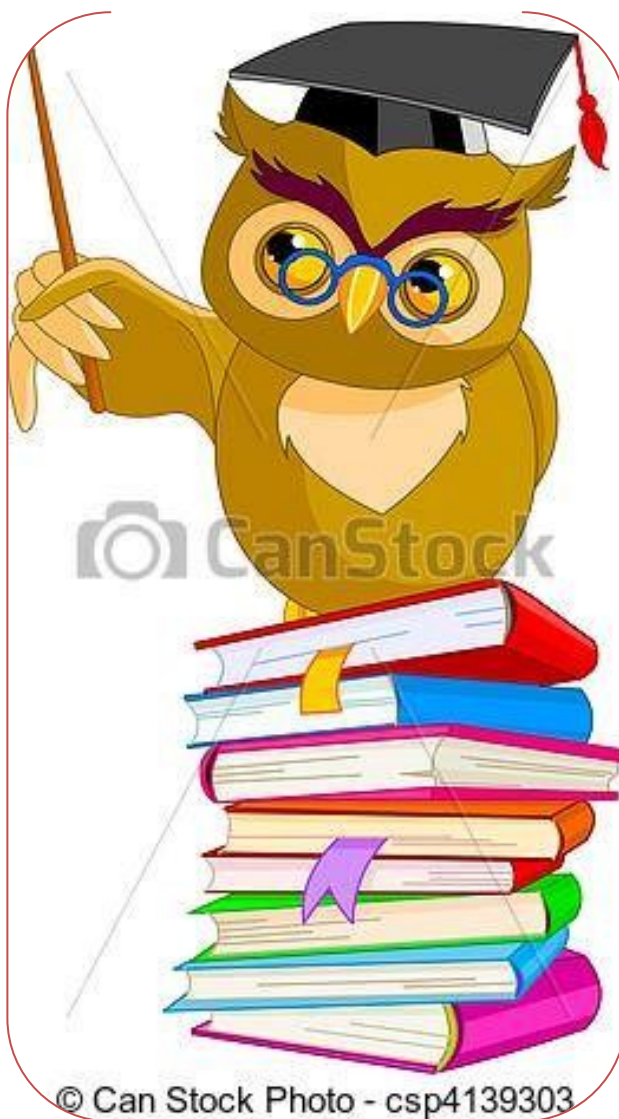
Jó, jó, félreteszem a viccet...

Nos, az előző cikkben én áradoztam arról, milyen (JÓ!!) volt a 120 órás külsős gyakorlatom a Nagykátai Városi Könyvtárban. Most jöjjenek a csoporttársaim, akik szerte az ország középső részén töltötték el gyakorlati idejüket!

Emese

„A könyvtári 120 órás gyakorlatom a Jászberényi Városi Könyvtárban töltöttem el (Jászkerület Nonprofit Kft. – Városi Könyvtár Jászberény).

Minden részleget végigjártam. A legkülönbélebb könyvtári munkafolyamatokkal ismerkedtem meg és sajátítottam el mint például a kölcsönzést, sorba szedést. Adatbázist építettem, olvasójegyeket nyomtattam, helytörténeti anyagokat gyűjtöttem, könyveket dolgoztam fel és az internetszobában voltam kasszás is. Ovis csoportfoglalkozáson is részt vettem, és az egészségnapon is segédkeztem, ahol lehetőségem volt megismerkedni Rakonczay Gáborral, aki az óceánt evezte át és erről előadást is tartott. Segíthettem egy nagy rendezvény lebonyolításában is, mely a mozi-színház megnyitó volt. Emellett több előadáson, foglalkozáson részt vettem, így például író-olvasó találkozón, gyöngyfűzésen. Nagyon segítőkészek voltak, jó hangulatban telt el az a 3 hét, ameddig ott voltam. Szívesen gondolok vissza arra az időre, amit ott töltöttem, valamint az ott megszerzett hasznos tudásra is.”



Eszter

Eszter a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárban teljesítette a gyakorlatát. Ő így számolt be róla:

*„Nem is tudom, hol kezdjem. ... Itt önkölcsönzés és önvisszahozatal van. Itt emiatt nagyon jó könyveket pakolni, mert sok érdekes könyv akad a kezébe, és már listát vezethetsz, hogy mi-
ket is olvass el. Ide már csak olvasójeggyel lehet belépni, és ha nem akarsz kölcsönözni, akkor is kell egy regisztrációs kártya. A földszinten található a böngészde, ahol a mindennapi népszerű könyvek vannak tematikusan, például romantika, krimi, fantasy, és a családnál, hobbinál meg még sok további »alfaj» van.*



© Can Stock Photo - csp7148919

Nagyon szépek az olvasótermek, és egész jó, csendes helyek vannak ott, szívesen mennék oda tanulni. Szabadpolcnak hívják azt a részt, ahol az ETO szerint vannak a könyvek, és ahol a szépirodalom is van, természetesen ezek kölcsönözhetőek (ez minden könyvtárban így van – annak, aki nem tudná – a szerk.). Szép és nagy könyvtár, a gyakorlatnak köszönhetem, hogy bejártam és megismertem az egészet. Ha csak magamtól mentem volna, akkor több időbe tellett volna, hogy minden részét megismerjem, mert mikor először voltam, akkor se jutottam tovább a földszintről a többi emeletre, mert leragadtam az ott található sok jó könyvek között. Szerintem mindenkinek legalább egyszer el kell látogatnia ebbe a könyvtárba!”

Gizella

Gizi a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Verseyhy Ferenc Könyvtár és Művelődési Intézetben töltötte el a gyakorlati idejét. Ő a következőképp számolt be:

„Első nap körbevezettek a könyvtárban, majd jelzeteket kellett javítanom azon könyvek esetében, melyeknél ez szükséges volt. Ezt a feladatot sokszor kellett elvégeznem. Azonban még többször kellett az elhasználandó könyveket a raktárba vinnem. Ez a feladat valahogy nem volt a szívem csücske. Könyveket kellett sorba rendeznem, volt olyan rész, ahol nagy volt a kupi. Az olvasók által visszahozott könyveket is elég gyakran én tettem vissza a helyükre. A számítógépes teremben sokat foglalkoztam az oda látogatókkal. Összességében jó volt a gyakorlat, szívesen visszamennék még. Voltak ugyan olyan feladatok, melyeket nem végeztem olyan nagy kedv-

vel, de a könyvtári munka nagyon tetszik. Rengeteg más feladatom is volt, de ezeket gondoltam kiemelni.”

Katalin

„Gyakorlatomat a törökszentmiklósi Ipolyi Arnold Könyvtár, Múzeum és Kulturális Központban végeztem.

Lehetőségem nyílt minden részlegbe bepillantást nyerni és heti bontásban más területet megismerni.

Az első héten a felnőtt könyvtárban voltam, ahol a visszavett könyvek elpakolása és az olvasójegyek rendezése mellett volt alkalmam az olvasóknak segíteni könyvet keresni is. A könyvrendelésbe és feldolgozásba is betekintést nyertem, egy frissen érkezett könyvcsomag révén.

A második héten a gyermekkönyvtárban volt szerencsém besegíteni, ami talán a legváltozatosabb és egyben legfárasztóbb hetem is volt. Iskolás és óvodás csoportok foglalkozásában vettem részt, amiben volt könyvtárismertető és – népszerűsítő, kézműves foglalkozás is. Nekem, az origamizás feladata jutott, amit teljes egészében nekem

kellett előkészítenem és levezényelnem. A gyerekek nagyon aktívak voltak és elfogadták, sőt kérték tanácsaimat.

A harmadik hétre a médiatár maradt, ahol a filmekkel és zenével kapcsolatos folyóiratokat rendeztem, illetve szintén egy friss DVD csomag révén nyomon követhettem a feldolgozást is.

A gyakorlatom során jól éreztem magam, a dolgozók rendkívül befogadóak, segítőkészek és közvetlenek voltak. Nagyon örültem, hogy mindent megmutattak, és hogy ennyi információt megtudtam.”

Mint látható, mindenki mindegyik helyen változatos és érdekes feladatokat kapott, rengeteg élményt gyűjtöttek. Úgy gondolom, senki nem bánta meg, hogy könyvtárszakra jelentkezett annak idején, mert mikor a tanáraink kérdezgettek minket, hogy milyen volt, örömmel mesélt mindenki!

Juhász István



„EGYETLEN SZÓ KÍSÉRJE ÉLETEDET, S EZ A SZÓ LEGYEN A SZERETET”

Séta a fogyatékkal élőkért

Közel háromszázan, köztük főiskolás hallgatók is csatlakoztak ahhoz a kezdeményezéshez, melynek lényege az volt, hogy felhívja a figyelmet a fogyatékkal élők nehézségeire.



Fotók: Holló Dénes Márton

A címben szereplő idézet olvasható volt a „Séta a fogyatékkal élők elfogadásáért” című rendezvényen, melyet a Maci Alapítványi Óvoda, Fejlesztő Iskola és Egységes Pedagógiai Szakszolgálat szervezett meg egy pályázat keretében 2013. december 3-án. A rendezvénnyel fel szeretnék hívni a figyelmet a fogyatékkal élő gyerekek és felnőttek esélyegyenlőségének biztosításra.

Közel 300 ember vett részt, köztük voltak a Lehel Vezér Gimnázium diákjai, valamint a SZIE -ABPK hallgatói és tanárai is. A séta fél 9-kor indult a Maci Oviból, a Liska Katolikus Kö-



Fotók: Holló Dénes Márton

zépiskolából, a Jászsági Apponyi Albert Általános Iskolából, a Lehel Vezér Gimnáziumból és a főiskoláról. A közös találkozóhely pedig a jászberényi vasúti sorompó volt. A csatlakozók ilyen és ehhez hasonló transzparenszekkel a kezükben haladtak a város szívébe: „Mindannyian mások vagyunk”, „Gyerek vagy, nem diagnózis”. A séta a Lehel Film-Színházig tartott, majd egy rövid műsor vette kezdetét az épületben.

Fotók: Holló Dénes Márton



TUDOMÁNY ÉS ISMERTERJESZTÉS

Köszöntőt mondott Birinyi János, a jászberényi tankerület vezetője. Beszédében egy tanmesét ismertetett, melyben olyan állatokról volt szó, akik egy iskolába jártak, és bizony mindegyikük küzdött a különféle tanórákkal. Például a kacsza kiválóan úszott, de a futás és mászás katasztrofálisan ment neki. A nyúl pedig pont a futásban jeleskedett, de idegösszeomlást kapott az úszástól. Hogy itt mi a tanulság? Mindenkinek megvan a maga erőssége és a maga hiányossága, mindannyian mások vagyunk, senki sem tökéletes, de ettől még elfogadjuk egymást.

Dobó Katalin, a Maci Óvoda igazgatója és a projekt szakmai vezetője szintén tartott beszédet. Az igazgatónő elmondta, hogy ma Magyarországon 600.000 különféle fogyatékossgal élő ember van, és felhívta a figyelmet az egyenrangúságra. 2012-ben kezdték meg a pályázati programot „Szemlélet és tudatformálás” néven.



Fotók: Holló Dénes Márton

Bátran kiállt a színpadra kerekesszékével Bagyinszki Nikolett is, aki most első osztályos a Tápiógyörgyei általános iskolában, de korábban a Maci Óvodába járt. Elmondta, mennyire szerette az óvodát, és, hogy az iskolát is nagyon szereti, hisz mindenki nagyon kedves, nagyszerű osztálya és tanárai vannak. Majd elszavalta Csukás Istvántól A nagy papucs tolvaj című verset. A Liska József Katolikus Középiskolából Körmendi Noel tartott beszámolót arról, hogy részt vettek egy három napos attitűdformáló tréningen a Maci Óvodában, ami a pályázat része volt. Elmondta, milyen értékekkel és érzésekkel gazdagodott a tréning folyamán, és mennyire közel került a sérült emberekhez. A Lehel Vezér Gimnázium Casus Belli csapata pedig egy demokráciai versenyen vett részt, aminek keretében tanítási órát tartottak a Maci Alapítványi Óvoda, Fejlesztő Iskola és Egységes Pedagógiai Szakszolgálatnál. Virág Klára tartott beszámolót tapasztalataikról. A rendezvény végén sor került egy diavetítésre is, mely a pályázati program eddigi tevékenységéből készült képekből állt. Zárásként pedig a SZIE-ABPK hallgatóiból álló kórus lépett fel, és Virágné Juhász-Nyitó Klára vezetésével előadták a Muzsika hangja című musicalből a Do-Re-Mi dalt, zongorán pedig Farkasné Szőke Tünde kísérte őket.



Fotó: Holló Dénes Márton

Dosztály Bianka

SZÁLLJ ZENE, SZÓ

A Cantate Nobis Énekegyüttes és a SZIE-ABPK Jászberényi Campus



Fotó: Holló Dénes Márton

2013. november 13-án főiskolánk díszterme csaknem teljesen megtelt tanárokkal, diákokkal és nem utolsó sorban a fellépő énekesekkel, hiszen ezen a napon rendeztük meg szokásos, évi hangversenyünket, melyen a SZIE-ABPK kórusa mellett idén a Cantate Nobis Énekegyüttes, valamint Ashley Male is fellépett.

A megjelenteket Dr. Varró Bernadett dékánhelyettes asszony köszöntötte, aki beszédében elmondta, hogy főiskolánk énekkara mindig is fontos szereplője volt az iskola és a város életének. A Cantate Nobis Énekegyüttes két évvel ezelőtt mutatkozott be először a karácsonyi hangversenyünkön, azóta számos alkalommal léptek fel Jászberényben, illetve megyei és országos kórustalálkozókon. Több szál is köti őket főiskolánkhoz, hiszen karvezetőjük Thormanné Husznay Mária közel harminc évig volt a főiskola oktatója. Az énekegyüttes tagjai



között volt hallgatók, oktatók is

énekelnek. Műsorukkal megalapozták az este hangulatát, melyet a közönség lelkes tapsviharral hálált meg, igazán kellemes kezdést ígérve ezzel a következő előadónknak, Ashley Male-nek, aki a hollandiai egyetemen tanult színházművészetet, jelenleg pedig iskolánk hallgatóinak tart drámafoglalkozásokat. Ashley gyönyörű előadása mindenkit lenyűgözött, hiszen zenei aláfestés nélkül, tiszta énekhanggal énekelt több ismert dalt is, min-

Fotó: Holló Dénes Márton



dehhez pedig csupán ukulelét, illetve gitárt használt kíséretként.

Ezt követően főiskolánk énekkara következett, melynek tagjai igen sokszínű műsorral szórakoztatták a közönséget. Először Johann Sebastian Bach Parasztkantátáját, majd Mozart Varázsfuvola című operájából A bűvös csengettyű című dalokat hallhattuk előadásukban. A komolyzene után a népdal-



ok világába kalauzolták el a közönséget, végül pedig a nyolc Oscar-díjat nyert nagyszerű musicalből, A muzsika hangjából énekeltek három dalt: Edelweiss, So long farewell, Dó, ré, mi. A kórus felkészítője és karvezetője Virágné Dr. Juhász-Nyitó Klára tanárnő, zongorán pedig Farkasné Szőke Tünde kísérte mindkét énekkart. Munkájukat ezúton is köszönjük nekik.

Nagy Kinga

TÁNCKAVALKÁD A FŐISKOLÁN

Egy fiatalos, lendületes, életvidám, mégis komoly darab

Stop 'n' Go címmel fergeteges táncszínházban vehettünk részt a SZIE-ABPK Jászberényi Campusának Apponyi termében november 9-én. Duda Éva társulatának darabja a 2011-es Tánc Fesztiválon elnyerte a „legfiatalabb életérzést sugárzó” táncelőadás díját.

Minden tekintetben érdekes, rendhagyó előadást tekinthettünk meg, amely már az elején is megmutatkozott, ugyanis másik ajtón lehetett/ kellett bemenni az Apponyi terembe. Az előadóművészek elkezdtek hozzánk beszélni, még hozzá érthetetlen „halandzsa nyelven”. Olyan érzést keltett az egész, mintha hirtelen egy olaszországi piacra vetett volna minket a sors. Megdöbbentő és egyben üdítő is volt. De ezzel mintegy azonnal megkezdődött a táncosok és a közönség közötti kapcsolatfelvétel. Sőt ezen túlmenően, a nézők sorai közé is „bemerészkedtek” a művészek, és előfordult az is, hogy valaki mellé egyszerűen leültek és kommunikálni próbáltak vele, a fentebb már említett érdekes nyelvezet segítségével. De teljesen kikövetkeztethető volt, hogy mit is szerettek volna közölni ilyen módon.



Fotó: Szalai György

Az előadás sem kezdődött egy felszólítással: „*Figyelmet kérünk! Kezdődik az előadás!*”

Nem, hanem folytatódott a kommunikáció, de már a művészek egymás között „diskuráltak”, és folyamatosan kibontakozott az egyes lépésekből a tánc, a művészet.

Rendkívül érdekes azt szemlélőként megtekinteni, hogy a művészek képesek a táncot „eszközként” felhasználni, és segítségül hívva eme mozgásformát, egy egész történet, esemény bontakozik ki. Különböző érzéseket is megjelenítettek a táncosok. Ezek közül kiemelném például a baráti szeretetet, a törődést, az agressziót, az erőszakot, a rohanó világban mindinkább fokozódó türelmetlenséget. Ugyanis a produkció a negatív érzelmekre, megnyilvánulásokra is fel akarta hívni a figyelmet. A mozgás által összefüggő történet tárult a nézőközönség elé. Egy eseménysorozat, amelynek voltak különböző érzelmi megnyilvánulásai, hullámvölgyei, szemléletmód változásai és érzelmi kinyilatkoztatásai. De mindezek kivitelezésére nem csupán a mozdulatok sorozata, hanem a mimika is segítségükre volt. A táncosok színészi vénájukat is megcsillogtatva adták elő a darabot. Voltak benne hangos „felszólalások”, „megnyilvánulások” is, de itt is csak a fentebb említett kommunikáció volt mefigyelhető.



De más szemszögből szemlélve a dolgokat, arra is érdemes felhívni a figyelmet, hogy ez az előadás mint mozgáskultúra is külön kiemelendő. A táncosok állóképessége nagyon edzett, felkészült sportolóokra enged következtetni. Az előadást felépítő elemek, gyakorlatsorozatok képzett, szakavatott művészeket sejtetnek. Az előadást szemlélve rögtön rá lehetett ezeknek a jel-

zőknek a létjogosultságára ébredni, ha némi sportoló, vagy szakmával kapcsolatos rálátással rendelkezik az ember.

A darab jellemzése a felhasznált zenék alapján: itt is könnyed változatosság mutatkozik meg. Képviselette magát a komolyzene, egy fiatal hegedűművész személyében, aki még inkább egyedivé és színvonalasabbá tette az előadást. De voltak populárisabb zenék is, amelyeket felvételtől hallgathattam meg a nagyérdemű. A zenei meglepetés abban nyilvánult meg, hogy a darab záró momentumaként hegedűn hallgathattuk meg Queen-től a We will rock you-t. Látható volt a művészen, hogy mennyire kedveli ezt a dalt.



„Rövid etűdök, humorral átítatott történetek, melyeknek különös végkifejlete további sztorikat szül, hirtelen váltásokra készítette a következő akció szereplőit. Improvizációkkal, és előadásonként változó kimenetelű jelenetekkel szőtt random táncreakciók kapcsolódása, majd váratlan „stoppolása”. Valódi előzmény: a független színházakat és társulatokat érintő állami támogatások egy részének váratlan zárolása volt 2010-ben! Valódi folyamánya az Andrassy úton megrendezett Évadnyitó Fesztiválon a társulat által előadott improvizációk, és a Merlinben létrejött Stop. Valódi folytatás:

a Stop'n'Go, amely időközben a társulat egyik közkedvelt repertoár előadásává érett.” – olvasható mindez a www.tancelet.hu internetes oldalon.

Az előadás elnyerte a „legfiatalosabb életérzést sugárzó” táncelőadás díját a 2011. évi Tánc Fesztiválján.

A darab egészére jellemző, hogy fiatalos, lendületes, energikus és életvidám. De mindemellett megmutatkozik egyúttal elvont, komolyabb mivolta is. Ez az egyedülálló kettősség lengi körül az előadást, ill. ez teszi egyedivé.

Szabó Ildikó

A MOZGÁS SZABADSÁGA, A SPORT ÖRÖME

Gördeszkások a hobbijukról

A következő interjút sportos fiatalokkal készítettem, akik közül egy személy kiemelkedően beszédesnek bizonyult, így hajlandó volt megválaszolni a kérdéseimet. Kötetetlen módon, őszintén adta meg a válaszokat.

A pálya a kollégium mellett helyezkedik el, a műfüves futballpálya tőszomszédságában, de mégis szinte megbújik mellette.



Kié ez a terület hivatalosan?

Önkormányzati tulajdon, elmentünk és megkérdeztük, hogy hol hozhatnánk létre ilyen jellegű pályát. Ezt a helyet, területet ajánlották fel számunkra.

Ki építette meg ezek után a pályát?

Mi építettük meg, alakítottuk ki, így nyerte el végleges formáját, a mai képét. De az önkormányzattól kaptunk pénzt, a beton árát ők bocsátották rendelkezésünkre.

Mióta áll a mozgásra váró fiatalok rendelkezésére ez a kicsiny terület?

Körülbelül 20 éve készült el, nagy örömünkre. De az lenne a célunk, hogy mindezt bővítsük a későbbiek folyamán.

Milyen sportágakat lehet itt űzni?

Gördeszkázásra, görkorcsolyázásra és rollerezésre van itt lehetőség.

De az igazat megvallva, most nincs nálunk senki, aki görkorcsolyázna. Valahogy ez a rész most kimaradt nálunk. De van „tagfelvétel”!

Kik jöhetnek ide sportolni?

Ez igazság szerint egy sportolni szerető nagy baráti kör, de sok esetben a sport révén szövődnek új barátságok. Vannak új tagok is, lényegét tekintve mindenki jöhet, aki csak szeretne. Csupán egy íratlan szabály van, hogy nem lehet kárt tenni szándékosan a felszerelésben, pl. a rámpákban.

Mit testesít meg számotokra ez a mozgásforma?

Ez számunkra elsősorban életérzést tükröz, miszerint a sportra jellemző márkás cuccokat hordunk, ha van egy kevés időnk, rögtön a pályára megyünk. A barátaink zöme is itt mozog, sportol. Egyszóval áthatja az egész életünket. Ez jelenti számunkra a szabadságot.

Milyen életkorú fiatalok járnak/járhatnak ide?

Az életkor nagyon változó, a 12-13-tól a 15-16 évesekig, ám képviselteti magát itt a 30 év feletti korcsoport is, de mivel ők dolgoznak, csak néha tudnak időt szakítani a sportra.



Te, személy szerint hogyan, honnan sajátítottad el a gördeszkázás rejtelseit?

Először filmekben láttam, megtetszettek a különböző „trükkök”. A későbbiekben, bár furcsán hangzik, de különböző videójátékokon keresztül tanultam meg gördeszkázni. De nagyon fontos hozzátenni azt is, hogy egymástól is tanulunk, ellessünk különböző trükköket. Elengedhetetlen a sok gyakorlás, ahhoz hogy valaki jó deszkás lehessen.

Szoktatok versenyekre járni, van erre lehetőségetek?

Persze, vannak versenyek, amelyeket a környező városokban rendeznek meg, rendszeresen képviseltetjük is magunkat rajtuk. De a nevezési díjat minden esetben fizetnünk kell.

Meglátásod szerint milyen veszélyeket hordoz magában ez a sport?

Az a fontos, hogy mennyire vagy vakmerő, és milyen elemeket viszel bele a sportba. Az is fontos tényezőnek szokott bizonyulni, hogy kinek mekkora tapasztalat van a birtokában. Mert a sérülések elsősorban a fiatal, túlságosan is bátor srácokat érintik. Ill. fontos, hogy mit csinálsz, én kezdetben lépcsőkről ugrottam le gördeszkával, de mára már csak rámpákon szoktam ezt azt csinálni. Mostanában talán már megfontoltabb vagyok, és kisebb kockázatot vállalok.

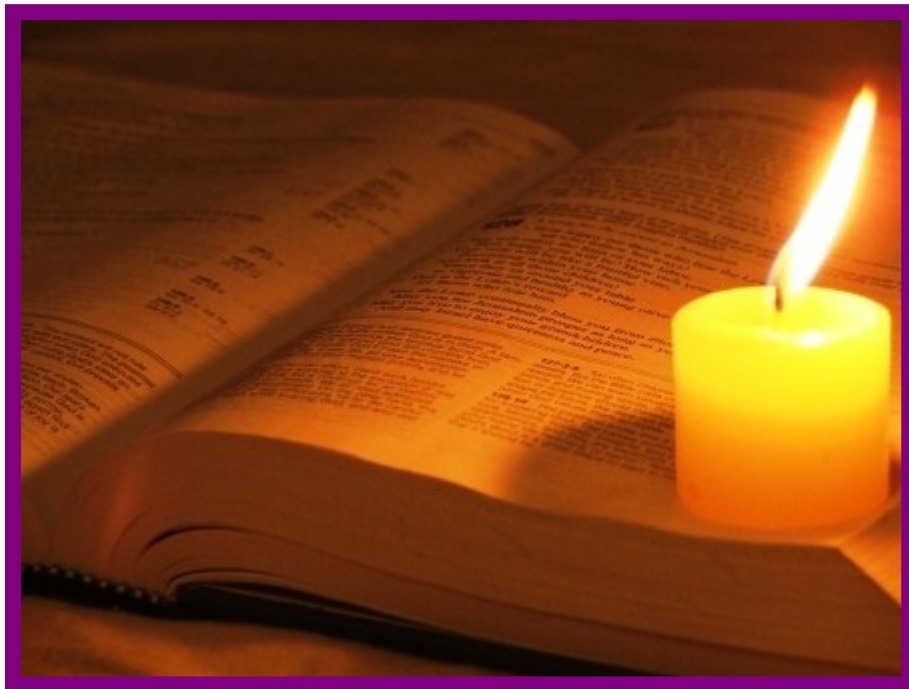
Szabó Ildikó

ADVENTI VÁRAKOZÁS

Újra elérkezett az év utolsó hónapja, a december. Ilyenkor ismét átéljük Isten csodálatos ajándékának örömét, Jézus Krisztus Földre jöttét.

Napjainkban gyakran halljuk, hogy „Nincs időm, nem érek rá.”. Tudnunk kell azonban, hogy csak akkor nem szakítunk időt valamire, ha nem akarunk. Sokan így vannak a hittel is és a gyülekezetbe-, templomba járással is. Ezzel szemben viszont van idejük az aggodalmaskodásra, a szomorkodásra, a káros szenvedélyekre és a gonoszságokra.

Az adventi időszak a várákozásnak az ideje. Időt kell szánnunk rá! Csak akkor fogunk erre ráérni, ha mi magunk tiszta szívvel és igazán akarjuk. Amíg nem döntjük ezt el, addig számos más „fontosabb” dolgunk fog akadni.



Az advent nemcsak a karácsony várása, hanem ettől sokkal többet jelent, hiszen arra a Valakire várunk, Aki visszajön majd megítélni az embereket. De nemcsak ennek a négy vasárnapnak kell jelentenie az adventet, hanem egész évben várunk kell az Úr Jézus születésére, valamint megérkezésére. Folyamatosan adventben kell élnünk, azonban nem mindegy, hogyan tesszük ezt. A Biblia ezt mondja:

Legyen derekatok felövezve, és lámpásotok meggyújtva. Ti pedig legyetek hasonlók az olyan emberekhez, akik várják, mikor tér vissza uruk a menyegzőről, hogy amikor megérkezik és zörget, azonnal ajtót nyithassanak neki. Boldogok azok a szolgák, akiket az úr, amikor megérkezik virrasztva talál. Bizony, mondom néktek, hogy felövezi magát, asztalhoz ülteti őket, odamegy, és felszolgál nekik. És ha a második vagy ha a harmadik őrváltáskor érkezik is meg, és virrasztva találja őket: boldogok azok a szolgák! Azt pedig jegyezzétek meg, hogy ha tudná a ház ura: melyik órában jön a tolvaj, nem hagyná, hogy betörjön a házába. Ti is legyetek készen, mert abban az órában jön el az Emberfia, amikor nem is gondoljátok!(Lukács 12:35—40.)

Vajon te, kedves Olvasó, fel vagy-e készülve? Van-e kellő szeretet benned? Van-e elég hit az életedben? Van-e elég reménységed? Ha ma térne vissza Jézus, vajon készen találna téged arra, hogy magával ragadjon a Mennybe? Ha ma kéne megállnod előtte, mit mondanál Neki? Azt, hogy későbbre vártad Őt? Vagy azt, hogy most nincs időd Vele foglalkozni, jöjjön vissza később? Nem, kedves Olvasó! Ekkor már nem lesz lehetőségünk a halogatásra! Tovább nem fog ránk várni! Éppen ezért MOST kell döntened! Nem tudhatjuk, hogy melyik órában tér vissza közénk. Ahogy a születésünk és a halálunk ideje is titok előttünk, úgy ennek pillanata is, de bizonyosak lehetünk afelől, hogy be fog következni.

Gondolkozz el azon, hogy melyik a fontosabb számodra! Az emberek véleménye, akik szerint nem túl divatos a Krisztusban való hit, és a Biblia szerinti élet, a munkád, a tanulmányaid, a bokros teendőid, vagy pedig egy békés, boldog, örökké tartó lét Istennel és a mennyei sereggel együtt? Valóban ráérsz még arra, hogy átadd életedet az Úrnak? Ezt mindenki döntse el maga, hiszen Isten szabad akaratot adott nekünk. Semmit sem tesz kötelezővé, csupán csak tanácsol.

A karácsony előtti nagytakarításkor próbáld meg nemcsak az otthonodat megtisztítani, hanem a szívedet is. Tégy benne rendet, és dönts el még MA, hogy Krisztust választod-e Uradnak és Megváltódnak, vagy sem, és figyelmeztess másokat is, hogy készüljenek fel, mert közel van Jézus eljövetele. Szakítsunk időt az Úrra, egymásra, magunkra és a készülődésre!

Szabó Ramóna

ELJÖN!

Advent. Szelíd zengésű üzenet.

Eljön! Eljön
beteg, a gyógyulásod,
rab, a szabadulásod,
halott az életed.

Szomorú, most jön az öröm!

Erőtelen, most jön az erő!
Éjbe járó, hajnalra váró,
fölkel a fény neked.

Zendül az ég,
Zendül a föld.

Isten üzen:

Eljön! Eljön!
Advent! Advent!

Advent. Dörög rendíthetetlen
kemény királyi üzenetben.

Eljön! Eljön!

Ha elkerülsz a mosolyban,
eléd kerül mint könny, síkoltás,
Ha bölcsőben meg nem látod,
Utadat állja, mint koporsó.
Eljön az Első és az Utolsó.

Ha mint templom szelíd haragja

Nem talált szívem a hangja,
Ágyuk ádáz tüzében hallod
Ítélni rajtad majd e hangot.

És rombadőlhet minden oltár,
elnémúlhat zsoltos, zsoltár,
házad küszöbén fog megállni.

A munkaszakban, léha dalban,
vagy az éj titkos csendjében fogod
Közeli lépteit meghallani.

Eljön! Eljön!
Ki nem kerülheted.
Ha kikerülöd mint kegyelmet,
úgy kell bevárnod, mint ítéletet.
Hallod? Hallod?
Mozdul az ég, mozdul a föld,
Isten üzen:

Eljön! Eljön!
Advent. Advent.
Túrmezei Erzsébet



ERŐSÍTÜNK IMMUNRENDSZERÜNKET TÉLEN IS

Az immunerősítés egyik alapköve a **helyes táplálkozás**. Minél több zöldség, gyümölcs fogyasztása.

A növényekben lévő A-, B-, C-, és E-vitaminok és más antioxidánsok sokkal jobban fokozzák a szervezet ellenálló-képességét, mint a vitaminkomplexumok tartalma.



Időszakonként ajánlatos valamilyen tisztítókúrát tartani, ha hosszú ideig szeretnénk egészségünket megőrizni.

A C-vitamin mellett a D-vitamin is segít a fertőzésekkel szemben. A vitaminok elengedhetetlenek az immunrendszer erősítéséhez. A legtöbb nyers gyümölcs, zöldség C-vitamin tartalma ismert, de azt már kevesen tudják, hogy ez a vegyület fémmel érintkezve, hőre és a levegő oxigénjére is bomlik. Ajánlott a csipkebogyót hideg vízben áztatni egy éjszakán keresztül, ha teát készítünk belőle, lefedni, és inkább műanyag kanállal megkeverni.

Az A-vitamin (máj, tojás) és előanyaga, a béta-karotin (sárgarépa, sütőtök, aszalt sárgabarack) a bőr és a nyálkahártya épségéhez, regenerálásához szükséges.



A D- vitaminról (tojás, zsírdús tejtermékek) újabban kiderült, hogy a csontképzésen túl más szerepe is van, például hiánya összefüggésbe hozható az influenza és más légúti fertőzések kialakulásával.

Fontos továbbá gondot fordítani a megfelelő B12-vitamin-ellátottságra is. Ez a normál vérképzéshez fontos anyag, mely biztosítja, hogy sejtjeinkhez eljussanak a tápanyagok.

Téli időszakban ajánlott a következő ételek fogyasztása: bab, borsó, lencse. Keményítőtartalmuk miatt ugyanis jelentős energiaforrást biztosítanak a szervezet számára. A hagyma gyógyító hatása már a népi gyógyászatban is ismert volt, de az utóbbi években kiderült, hogy a fűszerek közül a kakukkfű, a rozmaring és a gyömbér is baktériumok szaporodást gátló hatással bír.



Figyelni kell az elegendő folyadékbevitelre:

Az immunerősítő étrend fontos részét képezi, hogy figyelmet fordítunk a szervezet folyadékellátására is. A téli időszakban a szokásos napi felnőtt adag nem másfél liter, hanem 2-2 és fél liter folyadék a fűtés, vagy a kinti hideg levegő erős szárító hatása miatt.

A méz is kiváló immunerősítő:

A méz 11 féle vitamint, kb 30 féle ásványi anyagot, 19 féle aminosavat meg enzimet tartalmaz. Fokozza a teljesítőképességet, energiát ad, javítja a szervezet oxigénellátottságát, javítja az étvágyat, segít a fáradtság leküzdésében, torokfertőtlenítő, méregtelenít, kedvezően hat az izmokra, jó hatással van a szívre.

Rendszeres mozgással is megelőzhetjük a betegséget

Minél több időt töltünk a friss levegőn, mozogjunk a szabadban. A tánc és torna a hangulatunkra jótékony hatással van és állóképességünket is növeli. Emellett fontos az egész test lazítása, mellyel a stressz ellen küzdhetünk.



Források:

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/2327/immunrendszer-erositese>

<http://www.origo.hu/egeszseg/20121205-a-legjobb-teli-immunerositotelelekvitaminhiiany.html>

http://mez.hipofizis.hu/a_mez_hatasa.php

Szakács Annamária

KARÁCSONYI DEKORÁCIÓK GYORSAN ÉS EGYSZERŰEN

Hogy még meghittebb legyen az ünnep...

1. A konyhában található alapanyagokat is nyugodtan fel lehet használni a karácsonyi díszek elkészítésénél. A fahéjrudak összekötözve nem csak mutatósak, de remek illatot árasztanak, a kompozíciót tetézhajjuk egy kis szárított narancskarikával.



2. Elmaradhatatlan díszlete a lakásnak ilyenkor az adventi koszorú. Végy egy koszorúalapot, majd rögzíts körbe fenyőgallyakat. Ezt tetszés szerint lehet tovább díszíteni, akár egyszerű tobozokkal, szárított narancssal, illetve gyertyával. A koszorút nyugodtan kiakaszthatjuk a bejárati ajtóra is.



3. A narancsba tűzdelt szegfűszeg nem csak egy remek illusztráció, hanem az illata is páratlan. Tetszés szerint díszítheted a narancsot, bármilyen motívumokkal. Egy szép tálban csodálatos karácsonyi dísszé válhat. A narancsokba akár mécseseket is tehetsz.

4. Egy üvegvázába vagy -tálba szórj szivárványszínekben pompázó karácsonyi gömböket, és tedd a lakás egy jól látható pontjára. Egyszerűen nagyszerűvé válnak a díszek.



5. Nem utolsó sorban megemlíteném a mézeskalácsot is mint díszet, akár egy tálban összegyűjtve, vagy a karácsonyfa díszeként pompázhat.



6. Az ünnepi asztalnál kiváló asztali dísz lehet egy jól kombinált tál, melybe gránátalmát és néhány bogyótermést vegyítesz.



7. Fenyőágakat nem csak az adventi koszorúra tehetsz, hanem akár kandalló fölé, esetleg ablakpárkányba, vagy falra. Ezt tovább díszítheted almával, narancssal, gyöngysorral, illetve bátran használd a piros színt, akár egy masni formájában.
8. Csodálatos asztali díszet varázsolhatsz konyhaasztalodra, ha egy tálba egymás mellé helyezel tobozokat és szárított narancsokat.

Kellner Orsolya

A FORRALT BOR EREDETE

Az év második felében, amikor már hidegebbre fordul az idő, jólesik a meleg ital, és ha abban még alkohol is van, ami ráadásul bor, akkor nincs mit tenni, szép lassan neki kell állni és kortyolgatni, míg fel nem melegít belülről testet és lelket.

Európában a bor elterjedése a rómaiakhoz kapcsolódik. A legendák szerint már Neszmélyen, a Duna-kanyarban is termesztettek szőlőt az ott állomásozó katonák. A forralt bor fogalmának eredete is a rómaiaktól ered, ők azonban még "fűszer borként" emlegették. A fűszerekre azért volt szükség, mert tárolási technikájuk természetesen nem volt olyan fejlett, mint manapság, így a borok viszonylag hamarabb megromlottak.

Az italt ekkor még forralás nélkül, hidegen fogyasztották. A Római Birodalom térnyerésével, a hideg német és skandináv földeken állomásozó katonák már melegítették is a tartósított fűszerbort. A tűzben forrosított **kővel vagy vasrúddal felmelegítették, megalkotva ezzel a ma is ismert forralt bort.**



Az ókori legionáriusok is használtak mézet, fahéjat, csillagánizst és narancsot a forralt bor elkészítéséhez, de az elmúlt évszázadok során számtalan receptúra alakult ki. A forralt bor különösen népszerű az északi és közép-európai országokban, ahol a hideg tél

ellen jól esik egy kis édes, forró finomsággal védekezni.

Magyarországon és Bécsben a forralt bor már a monarchia ideje óta elengedhetetlen része a téli vigasságoknak és a karácsonyi vásároknak.

Tippek, trükkök, tapasztalatok

Hogy a forralt bort hogyan, mivel ízesítjük, mennyire melegítjük, milyen típusú borból készítjük, az csak rajtunk múlik. Egyetlen alapszabály létezik csak: kifogástalan minőségű, mellékíztől mentes bor legyen az alap. A fűszereket a borral együtt hevítjük fel, nem túl nagy lángon. Lényeges, hogy – bár a neve nem ezt sugallja – a bort semmiképpen se forraljuk fel,

különben búcsút mondhatunk alkoholtartalmának. Maximum 78 fokig hagyd melegedni, ezután vedd le a tűzről!

A forralt bor hagyományosan vörösborból készül, ezen belül is a testesebb, akár robosztus, karcos vörösborokat tartják a legalkalmasabbnak e célra, viszont az sem ritka, hogy fehérborot használnak. Ilyenkor nem szükséges a hagyományos fűszerezésnél maradnunk, nyugodtan kialakíthatunk pikánsabb fűszerkombinációkat is.

Ami elengedhetlen hozzávaló, az a fahéj, a szegfűszeg és a narancshéj. Ezt szokás kiegészíteni citromhéjjal, illetve mindkét gyümölcs levével, de ez persze nem kötelező. Ha egy kicsit extrémebb ízekre vágysz, jó ha tudod, a vörösborhoz passzol a chili, esetleg egy kis rum is. Ha fehérborból készíted, szintén megpróbálkozhatasz a rummal illetve egy kis gyömbérral is. Miután levetted a lángtól, tegyél rá fedőt és hagyd így nagyjából 5 percig, hogy az ízek megfelelően „összeérjenek”.

Egészséges-e a forralt bor?

A forralt bor Ausztriában és Németországban rendkívül népszerű, évente több millió litert fogyasztanak belőle. Nincs mit csodálkozni ezen, hiszen a meleg fűszeres bor nem csak finom, hanem tulajdonképpen egészséges is. Vegyük például a legártalmatlanabb összetevőt, a fahéjt. A forralt bor kihagyhatatlan fűszere segíti az emésztést, sőt afrodisziakumként is alkalmazható. Már a görög filozófus, Theofrasztosz is kifejezetten borhoz ajánlja.

A kardamom étvágygerjesztő, és szintén segít az emésztésben. A szegfűszeg többek között antibakteriális hatású. Hogy a fűszerekből kioldódó éteri olajak pozitív

érzelmeket keltenek bennünk, ezt nem is kell tudományosan bizonyítani, elég beleszagolnunk a gőzölgő fűszeres italba.

A forralt bor többi összetevője, az alkohol és a cukor szintén a boldogsághormonjaink számát növeli, bár kétségtelenül jókora kalória-felvételt jelentenek. Egy deci forralt bor általában 80–100 kalóriát tartalmaz, nagyobb mennyiségben már csak ezért sem ajánlatos a fogyasztása.

A forralt borok alkoholtartalma 7 és 10% között mozog, csakhogy a cukortartalmú (akárcsak a szén-dioxidot tartalmazó) alkoholos italok könnyebben szívódnak fel a vérben, mivel a cukornak köszönhetően a bélnyálkahártya gyorsabban fel tudja venni az alkoholt. Negyed liter bor körülbelül 20 gramm tiszta alkoholt tartalmaz, szervezetünk viszont kilogrammonként és óránként csupán 0,1 grammnyit tud lebontani. Vagyis egy 80 kilós férfinak két és fél órára,



egy 60 kilós hölgynek három órára van szüksége ahhoz, hogy két és fél deci bor alkoholtartalmát lebontsa.

Vörös vagy fehér?

Tulajdonképpen ez csak ízlés kérdése. Bizonyos vidékeken a vörösboros variációkat részesítik előnyben, máshol inkább a fehéret kedvelik. Van, ahol almaborból is készítenek forró italokat.

A leggyakoribb forraltbor-fűszerek közé tartozik a már említetteken kívül (fahéj, kardamom, szegfűszeg) a citrom- és narancshéj, illetve az ánizs. Az édesítéshez cukrot, kandiscukrot vagy mézet használnak. Aki pedig igazán ütős forralt borra vágyik, az némi likőrrel vagy konyakkal bolondítja meg az italt.

Itt a szezon, fogyasszuk bátran! (de csak mértékkel... :-)

Bodnár Zsófia

A SOKOLDALÚ SÜTŐTÖK

A sütőtök a tökfélék (kabakosok) családjába tartozik, akárcsak az uborka vagy a dinnye. Őshazája Amerika területén található, Európába spanyol és portugál felfedezők által jutott el.

Manapság már szinte valamennyi földrészen termesztik és fogyasztják héját, húsát, magját és virágát. Hazánkban a világháborúk idején alapélelem volt, mivel egyrészt termesztése nagyon könnyű, másrészt nagyon előnyösek a beltartalmi tulajdonságai (magas vitamin-, fehérje- és szénhidráttartalom), így magas tápértékkel rendelkeznek. Színéből következően sok béta-karotint tartalmaz, mely az a-vitamin előanyaga. Az A-vitamin fontos szerepet játszik a bőr, köröm, haj és szem egészségének megőrzésében. A béta-karotin antioxidáns tulajdonsága miatt védi az érfalakat és az ízületi panaszok esetében is hatásos lehet, továbbá növeli a szervezet védekezőképességét, csökkenti a szabadgyökök mennyiségét, amely által csökken a daganatos megbetegedések kockázata. A sütőtök tartalmaz más vitaminokat is (B6-, C-, E-vitamin), amelyek szintén jótékony hatással bírnak az emberi szervezetre. Gazdag káliumban, kalciumban, magnéziumban, vasban és mangánban. Magas víz és káliumtartalmának, valamint alacsony nátriumtartalmának köszönhetően vizelethajtó hatású.

A sütőtök 90%-a víz, a fennmaradó szárazanyag gazdag összetett szénhidrátokban és növényi rostokban, mellyel hozzájárul a bélrendszer megfelelő működéséhez, fogyasztása csökkenti a vastagbélrák kockázatát. Húsa mellett magja is pozitívan hat az egészségre. Szintén számos vitamint (E-, B1-, B2-vitamin), illetve ásványi anyagot (vas, cink, kálium, magnézium) tartalmaz, valamint szintén gazdag antioxidánsokban. A tökmagolaj is hasznos összetevőket, telítetlen zsírsavakat tartalmaz pl. omega-3-zsírsavakat, melyek csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A sütőtök húsból készíthetünk levest, vagy egyben megsüthetjük a sütőben. A tökmagot pedig érdemes kicsit megpirítani, és magában vagy salátákhoz adva fogyasztani.



Az otthoni aszalásnak három módja lehetséges: NAPON, SÜTŐBEN, ASZALÓGÉPBE.

Bármelyik módját is választjuk az aszalásnak, sose felejtjük el a következőket:

Csak friss, egészséges és ép gyümölcsöket használjunk, a gyümölcsöket mindig alaposan mossuk meg és hagyjuk őket megszáradni, ha nagyobb gyümölcsöt szeretnénk aszalni, akkor érdemes őket kisebb méretűre vágni, a magokat és héját eltávolítani. A gyümölcsöket egy rétegbe, szellősen terítsük el, kerüljük a tűző napot és a nagyon magas hőmérsékletet. Az aszalás kezdetén alacsonyabb hőmérséklet ajánlott (max. 50 Celsius fok, e fölött a gyümölcs „megfőhet saját levében”), később, a gyümölcsök víztartalmának csökkenésével a hőmérséklet növelhető 60 Celsius fokra, az eljárás közben néha forgassuk át a gyümölcsöket. Akkor van kész az aszalványunk, ha összenyomva még rugalmas, de már nem távozik belőle lé. Ez gyümölcsöknél 2-3 nap körüli idő is lehet napon szárítva a kész terméket tároljuk száraz, hűvös helyen.

Kellner Orsolya



CrAMPUS

A SZIE-ABPK Jászberényi Campusának elektronikus folyóirata

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

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