

CAMPUS

2013. FEBRUÁR I. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

VIZSGAIDŐSZAK

ÍGY ÉLTÜK MEG

AZ ELSŐ ÉVFOLYAMON

OLVASNAK MÉG A

MAI FIATALOK?

Tanulmány az olvasási
szokásokról

EDUCATIO 2013

SZAKKIÁLLÍTÁS

A SZIE-ABPK JÁSZBERÉNYI CAMPUSÁNAK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

CrAMPUS HÍREK

- 04 Vizsgaidőszak**
Így éltük meg az első évfolyamon
- 06 EDUCATIO 2013**
Szakkiállítás
- 08 Jászsági ökö-összefogás**
Interjú Demeter Marcellel
- 10 Nyílt nap volt a Campuson**
- 11 Felvételizők figyelmébe!**
11 Egy diplomás hallgató gondolatai a tanító szakról
12 Az andragógia szak hallgatói szemmel
14 Hallgatói szemmel az informatikus könyvtáros szakról
16 Szociális munka
- 18 Diplomaosztó-ünnepség**
szociális munka és andragógia szakon

TUDOMÁNY ÉS ISMERETTERJESZTÉS

- 19 Olvasnak még a mai fiatalok?**

MŰVÉSZET ÉS KREATIVITÁS

- 24 Virág Zoltán versei**
- 26 Grafománia**
Rajzok és regényrészlet
- 30 Tanulórepülők**
2. rész

KULTÚRA ÉS SZÓRAKOZÁS

- 31 Itt a farsang, áll a bál**
- 32 Lester del Rey: A szökevény robot**
Könyvajánló
- 33 Elvis Presley**
Egy király ellentmondásos élete

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

- 35 Egészséges életmód**
- 36 Szépségtippek**
fagyos napokra
- 38 Receptek**
Egyszerű forrócsoki és amerikai almáspite
- 40 Ép testben ép lélek**
Hogyan éljünk egészségesen?

VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

- 43 Jótékony koplalás éhségérzet nélkül**
- 44 Újév = változás?!**



Főszerkesztő

Magyarné Fazekas Ágnes

CrAMPUS Hírek

Zsiros Réka, Rideg Dzszenifer, Csábi Dóra, Szakács Annamária

Tudomány és ismeretterjesztés

Berecz Marianna

Művészet és kreativitás

Berecz Marianna, Bodnár Zsófia

Kultúra és kikapsolódás

Szabó Judit, Podlaviczki Anna

Életmód és stílus

Lázók Vivien, Kellner Orsolya

Vallás és világnézet

Szabó Ramóna

Design

Berecz Marianna

Kedves Olvasóink!



A CrAMPUS első számában azzal indítottam köszöntőmet, hogy új élet született karunkon. Ezúttal örömmel adhatom hírül, hogy a jövővény befogadó közösségbe érkezett, erről tanúskodik a sok-sok pozitív visszajelzés, amit ezúton is szeretnék megköszönni szerkesztőségünk tagjai nevében is.

Munkatársaim, a CrAMPUS-t író, szerkesztő és illusztrációkkal ellátó hallgatók az elmúlt egy hónapban sem tétlenkedtek. Amellett, hogy - vizsgaidőszak lévén - sorra vették az akadályokat a szóbeli és írásbeli megmérettetéseken, még gyűjtötték az aktuális, érdekes vagy hasznos témákat is, rendezgették, majd „képernyőre vetették” gondolataikat, míg végül összeállt a lap második száma, melyet szeretettel ajánlok Olvasóink figyelmébe.

A CrAMPUS aktuális számában szereplő írásokon túl azonban más újdonságokkal is szolgálhatunk Olvasóinknak. Januárban létrejött a SZIE-ABPK Jászberényi Campusának facebook oldala, amelyet szeretnénk a főiskola kiemelkedő információs felületévé, közösségi színterévé tenni, ahol visszatekinthetünk iskolánk életének fontosabb eseményeire, és tervezhetjük a jövő programjait is. Az oldal elérhető a <http://www.facebook.com/szieabpkjb> címen, itt számítunk jelenlegi és volt hallgatóink, oktatóink és minden érdeklődő látogatására, észrevételeire. De nemcsak a karnak van facebook oldala, hanem a CrAMPUS-nak is. A <http://www.facebook.com/pages/CrAMPUS/325508904217793?ref=hl> címen olvashatók az aktuális és a megelőző számokban megjelent írások, és a hozzájuk tartozó esetleges kiegészítések is, valamint az oldalon található fórumon lehetőség nyílik az egyes írásokhoz véleményt is hozzáfűzni. Reméljük, ez utóbbi lehetőséggel nagyon sok olvasónk él majd, ezáltal is szeretnénk interaktívvá tenni a CrAMPUS-t.

Végezetül nincs más dolgom, mint ajánlani egy-két érdekességet aktuális számunkból. Az új évben először jelentkezünk, ezért érdemesnek tartottuk előretekinteni kicsit, megkérdeztük, ki mit vár, remél, változtatna 2013-ban. Nem csak előre, vissza is pillantunk: felidézük a vizsgaidőszak kellemesebb és gyötrelmesebb perceit, mind

ezt gólyáink szemüvegén keresztül. Januárban még két kiemelkedő eseményt bonyolított a Campus: nyílt nap volt az idén felvételi döntést hozók számára, és diplomát kaptak két szakon is végzőseink, ezekről is beszámolunk. A felvételi előtt állókat lapunkban is szeretnénk megszólítani: az egyes szakokon tanulók fogalmazták meg gondolataikat az andragógia, a tanító, a szociális munka és az informatikus könyvtáros szakokkal kapcsolatban arra vonatkozóan, hogy miért is ajánlják karunkat leendő hallgatóinknak. A főiskola képviselőjében az Educatio 2013 kiállításon is jelen voltak diákjaink, erről is található beszámoló hasábjainkon. Konkrét hallgatói tevékenységekbe is bepillantást nyerhetünk, ha elolvassuk a Demeter Marcellel a Jászszági Öko-összefogásról készült interjút, az informatikus könyvtáros szakosok olvasási szokásokról végzett vizsgálatát, Virág Zoltán levelező tagozatos hallgatónk verseit, vagy tanulmányozzuk Berecz Marianna művészeti tevékenységét. Találhatunk még megfontolandó tippeket egészségmegőrzésre, szépségápolásra, sütésre- főzésre vonatkozóan, olvashatunk böjtről és farsangról, egy 20. századi királyról a zene területéről, és egy szintén a múlt században íródott könyvről is. Bízom benne, hogy minden kedves olvasónk talál kedvére való olvasnivalót a CrAMPUS 2. számában.

M. Fazekas Ágnes

HELYREIGAZÍTÁS

A CrAMPUS 1. számában helytelenül jelent meg az Öko-projekttel kapcsolatban, hogy TÁMOP-pályázatról van szó. A projekt Demeter Marcell II. éves andragógus hallgató munkája, nincs köze a TÁMOP-hoz. A félreértésből fakadó esetleges kellemetlenségekért elnézést kérünk.

A CrAMPUS szerkesztősége

VIZSGAI



ÍGY ÉLTÜK MEG
ELSŐ ÉVFOLYAMON
A VIZSGAIDŐSZAKOT

A TANÁR

A STR



AZ ELSŐ VIZSGAIDŐSZAK

Elkór döbbsz rá, hogy kár volt örülni a sikeres felvételinek.

Vége a vizsgaidőszaknak, minden hallgató fellélegezhet és szusszanhat egy keveset, mielőtt belevágna a következő félévbe. A 2013-as év első lényeges kihívásán túlvagyunk. Sokaknak ez volt az első ilyen formájú megmérettetésük, egyesek pedig már átvészelték néhányat más felsőoktatási intézményben. Minden vizsgaidőszak egyforma, vannak könnyebb és nehezebb tárgyak, engedékenyebb és szigorúbb tanárok. Az elején még könnyen vesszük az akadályokat, az agyunk friss, az elménk szívja magába a tudást. A vége felé már a fél karunkat adnánk, ha végre vége lenne szenvedéseinknek. A vizsgákra reszketve, remegő térdekkel megyünk be, és egy kérdés forog a fejünkben: „vajon melyik tételt fogjuk húzni?” Azt már tudjuk jó előre, hogy melyiket nem szeretnénk, és általában ezekből van a több. Mégis, tételhúzás után egyfajta megkönnyebbülés lesz úrrá rajtunk, függetlenül attól, hogy mit húztunk. Örülünk, vagy beletörődünk, esetleg semlegesesen szemléljük azt a kis papírdarabot, amely a tételszámot tartalmazza, mondván, hogy ezt tudom is, meg nem

is. Az idei vizsgaidőszakot beárnyékolta a két hetes szénzünet. Ez az árnyék nem akkor borult ránk, amikor azt a plusz két hetet otthon tölthettük, hanem mikor rájöttünk, mennyire összezsúfolódtak a vizsgáink. A vizsgaidőszakról nehéz véleményt formálni, hisz amíg benne vagyunk, nem érdekel más minket, csak a túlélés, az utolsó vizsga után pedig úgy érezzük a sok boldog-



ÉBEREK

sághormon felszabadulásától, hogy nem is volt olyan vészes, mint ahogy megéltük, és már nem is foglalkozunk vele. Ennek ellenére sikerült megkérdeztem néhány hallgatótársamat, hogyan élték meg ezt az időszakot a SZIE-ABPK Jászberényi Campusának falain belül:

„Alapjáraton izgulós típus vagyok, de az első vizsgaidőszakom ennek ellenére elég jól alakult. Gondolom azért is voltam nyugodtabb, mert rendszeren felkészültem a vizsgákra szellemileg és lelkiemben is. Szerintem vizsgaidőszakok idején a legfőbb, hogy az ember higgadt és nyugodt tudjon maradni bármilyen helyzetbe is kerül. Lényeg a pozitív hozzáállás!” – Szilágyi

Ágnes, első éves tanító képzésen –
„A legkönnyebb nekem a szociológia volt, holott biztos voltam benne, hogy megbukom, de sikerült kihúznom azt a tételt, amit akartam, amit úgy igazán tudtam. Ami a legnehezebbnek tűnt, az írás-, könyv- és könyvtár történet volt részemről.” – Berecz Marianna, első éves informatikus könyvtáros képzésen –

„Nekem szerencsére sikerült úgy felvennem a vizsgáimat, hogy hetente csak kettő volt, így nem voltak bezsúfolva. Az elején még annyira nem is, de a vége felé már eléggé fáradt voltam, és már alig vártam, hogy túl legyek a vizsgáimon. Nekem ez volt az első vizsgaidőszakom, és őszintén

ÉN

szólva sokkal nehezebbnek gondoltam, mint amilyen valójában volt (...).”

– Kaltenecker Vivien, első éves tanító képzésen –

Senki nem nyilatkozott rossz véleménnyel a vizsgákról, ám abban mind egyet értünk, hogy örülünk, hogy vége ennek a kihívásokkal teli időszaknak. Most pihenünk, feltöltődünk, aztán újult erővel vetjük bele magunkat a következő félévbe. Gratulálok mindenkinek a sikeres vizsgákhoz!

Dosztály Bianka

Hozzászólás

EDUCATIO 2013 SZAKKIÁLLÍTÁS

Hazai és nemzetközi felsőoktatási intézmények, könyvkiadók, nyelviskolák és szakképző intézmények is bemutatkoztak az idén 13. alkalommal megrendezett Educatio szakkiallításon. A rendezvényt január 18-19-én tartották a Hungexpo G pavilonjában.

Ez a kiállítás nagyon fontos volt a most jelentkező és a leendő felvételiző diákok számára, hiszen egy helyen és időben találkozhattak az őket érdeklő felsőoktatási intézmények képviselőivel és hallgatóival. Tőlük információhoz juthattak a kérdéses szakokról, vagy aki idáig még nem tudott dönteni iskolával vagy szakkal kapcsolatban, az is segítséget kaphatott. Természetesen mindezt ingyen. Így aztán sok pozitív gondolattal és mindenképpen hasznos tanáccsal, na meg nagy adag szórólappal és ajándékkal megrakva vehette hazafelé az útját a jövőbeli egyetemista vagy főiskolás diáksereg.

A kiállításon megkérdeztünk néhány fiataalt arról, hogy jelenleg hova járnak, hova szeretnének jelentkezni, és melyik szak érdekli őket, illetve arról is, hogy hogy megy nekik a felkészülés az érettségire.

Akiket megkérdeztünk, a következő gimnáziumokból érkeztek: PÍOK Ráday Pál Gimnázium (Pécel), Református Líceum (Gödöllő), Batsányi János Gimnázium és Szakközépiskola (Csongrád), Nagykun Református Gimnázium (Karcag), Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium (Mezőberény), III. Béla Gimnázium (Baja).

A lányok közül többen szeretnének menni Szegedre, Pécsre, illetve Pestre. Egyikük dietetikusnak szeretne

tanulni, és a Semmelweis Egyetemre adja be a jelentkezését. Az érettségire való felkészülés mellett dolgozik is. Egy másik válaszadónk is a Semmelweis Egyetemet tűzte ki célul, őt az általános orvos szak vagy a biomérnök szak érdekli. Az érettségire való felkészülés jól megy neki, és természetesen izgul.

Tizedikes lányokkal is találkoztunk, akik fakultációválasztás előtt állnak, és azért érkeztek a kiállításra, hogy érdeklődjenek a felől, mit érdemes több óraszámban tanulniuk. Milyen szakhoz milyen tantárggyal kell többet foglalkozniuk, hogy sikeres legyen a felvételijük.

A következő két lány, akikkel beszélgettünk, már végzős, mindketten nagyon izgulnak az érettségi miatt. Egyikük az ELTE informatikai karára szeretne jelentkezni, azon belül a programtervező informatika érdekli, emellett nagyon tehetségesen rajzol, így természetesen ez az irány is érdekli. A másik leányzónak még nincs konkrét elképzelése, hova szeretne járni, de érdekli a turizmus és vendéglátás, valamint a rendezvényszervezés is.

Amikor fiúkat arról kérdeztem, hogy hogy állnak az érettségire való készüléssel, az egyiktől ezt a frappáns választ kaptam: „*Még nem tanulok, majd áprilisban.*” Nem meglepő, hogy ők az informatika iránt érdeklődnek elsősorban.



Egy-két kivétel akadt, ők mezőgazdasági és média irányba orientálódnak. Az általam megkérdezett fiúk szívesen folytatnák tanulmányaikat a BME-n, SZIE-n vagy a BKF-en.

A középiskolások mellett a már jelenleg egyetemre vagy főiskolára járók is hasznos ismeretekre tehetek szert ezen a kiállításon. A külföldi egyetemek például az ő számukra is nyújthatnak lehetőséget. Megtalálható volt a kiállításon a Bron-Y-Aur Külföldi Oktatásszervező Központ, akik számos külföldi egyetem (UK, USA, Hollandia, Svájc) magyarországi képviseletét látják el. További külföldi

di iskolák képviselői is jelen voltak a kiállításon: a BHMS Business and Hotel Management School, a Campus France, a CECOS London College, a CSE Ausztrália, a London School of Business and Finance, a Salzburg University of Applied Sciences, a DAAD Német felsőoktatási Információs központ, és a dánok képviseletében a StudyinDenmark szervezete.

Természetesen a SZIE-ABPK Jászberényi Campusa is képviseltette magát az Education. A mi képviseletünkben jelen voltak Nagy Diána és Györfi Attila andragógus hallgatók, valamint Bruda Brigi és Mohácsi

Adrienn a szociális munka szakról.

További információkat ezen a honlapon találsz: <http://kiallitas.educatio.hu/>

Podlaviczki Anna

Hozzászólás

JÁSZSÁGI ÖKO- ÖSSZEFOGÁS: EGY NYERTES PÁLYÁZAT

A SZIE-ABPK Jászberényi Campusa mostmár nem csak oktatóinknak köszönhetően büszkélkedhet nyertes pályázatokkal, hanem hallgatónk is sikerre viszik terveiket, és megmutatják, hogy igenis lehet javítani az iskola helyzetén. Demeter Marcell II. éves andragógus hallgatót és a Hallgatói Önkormányzat tagját kérdeztem a "Jászági öko-összefogás" projekttel kapcsolatban.

Hogyan találtad meg a pályázati kiírást, és miért döntöttél úgy, hogy belevágasz?

Folyamatosan böngészem az internetet, gyűjtöm az információt az ilyen jellegű kiírásokról. Konkrétan egy e-mail-ben jutott el hozzám a felhívás. Azonnal összeállt a kép, hogy az iskolánk tökéletes helyszín és alap a kiinduláshoz. Két dolog motivált, és motivál még most is. Az egyik, hogy megmutassa a Hallgatói Önkormányzat, hogy nem csak néhány főiskolás buli megszervezése a dolga, hanem sokkal többre is képes. A másik pedig az, hogy látva az oktatás jelenlegi állapotát itthon, szeretném megmutatni,

hogy nem az óriási tandíjából és egyéb plusz költségekből kell iskolánk helyzetén javítani. Meg kell ragadni az ilyen lehetőségeket, mert máshonnan anyagi segítséget nem várhatunk, akármennyire is reménykedünk. Nyilván itt a nagyobb léptékű pályázatokról beszélek leginkább, ez csak egy felhívás a hallgatók felé, hogy ők is próbálkozhatnak, hiszen mint látjuk, sikerülhet.

Miről szól a terv?

Alapvetően két részre oszlik a projekt. A jászberényi SZIE-ABPK és a hozzá tartozó Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium környezetének helyreállí-

tása, önkéntes résztvevőkkel. Itt leginkább kertészeti, növénygondozási, környezetrendezési munkálatokról van szó. A következő, és a jelentősebb fázis pedig az említett gyakorló általános iskola alsó tagozatos iskolásai számára szervezett Öko-nap, a gimnazisták, hallgatók és tanáraik bevonásával. Az öko-nap egy nagyszabású csapatvetélkedőt jelent (egy osztály egy csapat), melynek során a gyerekek játékos, kreatív, környezettudatos feladatokat fognak megoldani.

Mikor fog mindez megvalósulni?

Az első fázis, a kertészeti munka április elején és közepén, legkésőbb 20-áig

fog lezajlani. Az Öko-napot április 22-ére tűztük ki. Egyrészt a környezetvédelem témakör miatt kézenfekvő volt, hogy a Föld Napját válasszuk, másrészt a tavaszi időpont a kedvező időjárás reményében lett kiválasztva.

Az Öko-nap egész napos rendezvény, vagy inkább egy délutáni foglalkozás?

Jellegét tekintve a délutáni foglalkozásokhoz tudnám hasonlítani, de terjedelmét, időtartamát tekintve számíthatjuk egész napos rendezvénynek is. Az első három tanítási óra meg lesz tartva az általános iskolában, így teljes értékű tanítási napnak számít hivatalosan, de utána rövid ebédszünet után megkezdődik a vetélkedő, ami egészen délután négy-öt óráig is tarthat.

Hogyan szeretnétek az alsós diákokat a környezettudatosság irányába terelni?

Mindenképp őket választottuk célcsoportnak, hiszen az ő gyermeki nyitottságuk tökéletes alap az ilyen ismeretek befogadására. A feladatokat úgy próbáltuk meg összeállítani, hogy minél színesebbek és érdekesebbek legyenek a 6-10 éves gyermekek számára, de fontosnak tartottuk azt is, hogy ezek megoldása során szilárdan megragadjon bennük a felelősségérzet a környezetükkel szemben.

Mondj pár szót a feladatokról!

Konstruktív, építő jellegű és szemléletes feladatokról van szó. Vannak hagyományosabbak, mint például az aszfaltkrétarajz vagy a természetbábok készítése, de vannak kreatívabbak is, mint a PET palack újrahasznosítása vagy a papírgyártás. Ezen kívül megismerkedhetnek a dísz- és élelmiszernövények ültetésével, telepítésével, valamint az energiatakarékosság kérdéskörébe is belekóstolhatnak,

összesen tizenöt állomáson keresztül.

Ki segíti a munkádat?

Az egész terv létrejötte a PwC Hungary kft.-nek köszönhető. Ezen kívül a Hallgatói Önkormányzat tagjai közül Kovács Ádám és Györfi Attila nevét emelném ki, hiszen ők segítettek a zsűrinek prezentálni a projektet, és meggyőzni őket. Bognár Szabolcs HÖK-elnök szintén minden tőle telhetőt megtesz a siker érdekében. Természetesen az iskola vezetősége és tanári kara is hozzájárul a munkához. Dr. Khademi-Vidra Anikó tanárnő nagyon sokat segít a pályázatokkal kapcsolatos tapasztalataival. Ezen kívül az Art-cell kft. és a Jászberényi Állatkert is a segítségünkre van. Folyamatosan keressük a tervbe bevonzható embereket, támogatókat, eddig sok sikerrel.

Ezen a sikeren felbuzdulva fogsz a jövőben is pályázatokat írni?

Mindenképp. Nem csak a Jászvári öko-összefogás után, hanem ha lehetőség nyílik rá, a mellett is. Szeretném ezzel tölteni hátralevő főiskolás éveimet. Szeretném úgy itthagyni a SZIE-ABPK-t, hogy elmondhassam magamról, hogy megtettem, amit lehet.

Szabó Judit



Hozzászólás

NYÍLTNAP VOLT A CAMPUSON

Végzős középiskolások és érdeklődők részvételével zajlott a SZIE-ABPK Jászberényi Campusának nyílt napja január 17-én a főiskolán. A jelenlévők színvonalas prezentációkat hallhattak karunk oktatói és hallgatói előadásában.

A leendő hallgatók az Apponyi teremben gyűltek össze. Többségük Jászberénybe járt már középiskolába is. A megkérdezett diákok főként a közelség miatt részesítik előnyben karunkat.

A program a Studio69 által készített, iskolánkról szóló kisfilmmel kezdődött, majd Dr. Lipcsei Imre dékán úr mondta el köszöntőjét. Ezt követően a tanulmányi osztály képviselői pár szóban beszámoltak az iskoláról, a felvételiéről, a ponthatárokról, majd a hallgatók mutatták be részletesebben a szakokat (tanító, informatikus könyvtáros, szociális munka,

andragógia) és a szakonkénti programokat, lehetőségeket. Györfi Attila, a kollégiumi munkacsoport vezetője bemutatta a campus kollégiumát, annak felszereltségét. Az előadások után folytatódtak a szakonkénti bemutatók,

valamint a nemrégiben külföldről visszatért hallgatók is beszámoltak élményeikről, az Erasmus (a külföldi tanulás, vagy gyakorlat) nyújtotta lehetőségekről.

Reméljük, hogy nyílt napunk felkeltette az érdeklődők figyelmét az egyetemen folyó színvonalas oktatásra és a hallgatói élet sokszínűségére.

Bízunk benne, hogy a megjelentekkel augusztusban ismét találkozunk a gólyatáborban.

Thurzó Dalma
Hozzászólás



FELVÉTELIZŐK FIGYELMÉBE!



EGY DIPLOMÁS HALLGATÓ GONDOLATAI

A TANÍTÓ SZAKRÓL

Kedves Felvételizők! Az a megtiszteltetés ért, hogy én ajánlhassam számotokra a tanító szakot. Én már másfél éve elvégeztem, most pedig andragógia szakos hallgató vagyok itt, a SZIE-ABPK Jászberényi Campusán. Nem bírok megszabadulni az iskolától... reméljük így lesz ez veletek is, ha felvételt nyertek hozzánk. ☒

Először is ott kezdeném, hogy a tanító kiket is tanít, mivel sokan összekeverik a tanárral. A tanító olyan pedagógus, aki az általános iskolai 1-4. osztályokat tanítja, valamint műveltségterületének megfelelően az 5-6. osztályban tarthat órákat. A szakon minden hallgatónak választania kell műveltségterületet, melyek a következők lehetnek:

- magyar nyelv és irodalom
- idegen nyelv
- matematika
- ember és társadalom
- természetismeret
- ének-zene
- vizuális nevelés
- informatika
- technika-életvitel-háztartástan
- testnevelés és sport

A tanító egy felfedezni való, kincsekkel teli világba vezet be az alsósokat. Nem fosztja meg őket az ismeretszerzés örömétől, sőt, folyamatosan ébren tartja a kíváncsiságukat. Olyan a személyisége, hogy abba lehet „kapaszkodni” – otthont adó, anyapótló. Mint a gyerekek. Nincs is szebb dolog, mint az oviból elballagott, teli izgalmakkal, az újra, az ismeretlenre váró gyerkőccel foglalkozni. Újra és újra átélhetjük azokat a dolgokat, amelyek velünk is megtörténtek már, gyerekek lehetünk. Persze annyi különbséggel, hogy a piros pontokat mi írjuk, a dolgozatokat mi javítjuk. ☒ Ha szeretsz emberekkel foglalkozni („kisemberekkel ☒”), ha szereted a kihívásokat, kreatív és alkotó vagy, szeretsz szervezni, vezetni, tudásodat megosztani másokkal, akkor itt a helyed a tanító szakon, Jászberényben.

Majdnem elfelejtettem, azt kijelenthetjük, hogy a tanító szakma elnőiesedett, de FIÚK higgyétek el, a gyerekek imádják a TANÍTÓ BÁCSIKAT!

Remélem, hogy felkeltettem az érdeklődésedet, és miniket választotok a jövőtök építésében!

Pete Márta

II. éves andragógia szakos és végzett tanítós hallgató

Hozzászólás

AZ ANDRAGÓGIA SZAK HALLGATÓI SZEMMEL

Sok ember számára az andragógia ismeretlen fogalom, ezért hallgatótársaimmal segítséget adunk a szak megismeréséhez, és bepillantást nyújtunk a főiskolás hallgatói életbe is. Az andragógia a felnőttneveléssel, -oktatással és -képzéssel kapcsolatos terület. A diákok a második tanévben négy szakirány közül választhatnak, melyek a következők: felnőttképzési szervező, művelődésszervező, munkavállalási tanácsadó és személyügyi szervező.

A következő interjúban más-más évfolyamra járó hallgatótársaim mondják el személyes tapasztalataikat az andragógia szakkal kapcsolatban, illetve megosztják velünk, hogy miért erre a szakra jelentkeztek, és hogy érzik magukat a főiskolán.

„Amikor én az andragógiát választottam, még nem tudtam, hogy ennyire összetett. Én mindig is rendezvényszervező szerettem volna lenni, ezért választottam a művelődésszervező szakirányt, azonban amikor megtudtam, hogy más szakirányokat is tartalmaz a képzés, és hogy ezeket egyszerre is lehet végezni, rögtön belevágtam a személyügyi szervezői szakirányba is. Nagyon tetszik az oktatás színvonala, és hogy ennyire sokrétű a tananyag. A pszichológiától egészen a művészettörténetig nagyon sok mindent tanulunk.”

Györfi Attila, harmadéves andragógia szakos hallgató

„Azért jelentkeztem Andragógiára, mert nagyon tetszik, hogy ennyire sokrétű. Nagyon sokféle lehetőség van előttünk, ami a szakosodást illeti. Ezen kívül lehetőség van a szakirányok kombinálására, így nagyobb eséllyel tudunk elhelyezkedni a munkaerőpiacon. A tanárok rendkívül segítőkészek, és a legjobb tudásuk szerint oktatják a hallgatókat.”

Nagy Diána, másodéves andragógia szakos hallgató



ANNA, DIÁNA, KITTI, VIVEN ÉS GYÖRGY

„Még nyáron találtam ezt a szakot az interneten, egy véletlen keresés során. Sokat keresgélünk, hogy mit kellene csinálnom a jövőben, mihez lenne kedvem, és mi az, ami keresett. Aztán kitaláltam a rendezvényszervezést, ami tök jó lenne, ha lenne ilyen szak, de nincs, és édesapám ragaszkodott a diplomához. Ezért keresgéltem valami diplomát adó szakot, ami nem haránt ellentétes ezzel a dologgal, és így akadtam rá az andragógiára. Rákerestünk, hogy hol lehet ilyet találni, és az, hogy itt Jászberényben is van ilyen képzés, csak bónusz volt. Így kerültem ide, és ezért. Hogy tetszik-e? Igen tetszik, aranyosak a csoporttársak és érdekes dolgokat tanulunk. Bár még mikor mondtam év elején az ismerősöknek, hogy 11 lány jár a csoportba, akkor mindenki azt mondta, hogy lesz ott balhé, meg pletyka és gubanc, de ebből én nem sokat érzékelek. Szerintem bár vannak ellentétek - de hol nincsenek? - jó kis csapat vagyunk.”

Sisa Kitty, első éves andragógia szakos hallgató

„Tavaly tavasszal jelentkeztem több főiskolára, de ezt az iskolát akkor még nem jelöltem meg. Mi több, nem is erre a szakra nyújtottam be a jelentkezéseimet. A nyár folyamán kiderült számomra, hogy egyik helyre se vettek fel, így hát sürgősen keresnem kellett egy iskolát, ahova tutira bekerülök. Édesanyám által volt tudomásom a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Karáról, hiszen ő is itt tanul, levelező tagozaton. A lehetséges szakok közül az andragógia szakot jelöltem meg, de akkor még nem tudtam róla semmit. A regisztrációs hét folyamán rájöttem az andragógia szó jelentésére, illetve, hogy mit is takar maga a szak. A félév során, ahogy egyre jobban belemélyedtem a tanulásba, annál jobban megfogott és érdekelt. Emellett fantasztikus hangulatban zajlanak a tanórák és nagyszerű társasággal ismerkedhettem meg. Mára már biztos vagyok benne, hogy a diploma megszerzése után ezen a területen szeretnék elhelyezkedni.”

Első éves andragógia szakos hallgató

„Azért jelentkeztem erre a szakra, mert a családom ezt ajánlotta, és szeretnék majd emberekkel foglalkozni! Szeretek ide járni, mert jó helyen van a sulí, jó a közösség és a tanárok is segítőkészek! Év elején kiderült, hogy ezen a szakon mindössze tizenegyen leszünk, de ez nem volt probléma, mivel így elég gyorsan összekovácsolódtunk! Mindenki nyitott volt a

többiek felé, és mindenki kíváncsi volt a másikra, hogy ő miért jött ide, mi szeretne majd lenni, stb.”

Lázók Vivien, első éves andragógia szakos hallgató

„Konkrét okát nem tudom, hogy miért is. Egyik ismerősöm erre a szakra jár és tetszett neki, engem meg érdekelt a művelődésszervezés. A szomszédom is ezt végezte, és nagyon tetszik a munkája.”

Podlaviczki Anna, első éves andragógia szakos hallgató

Összegzésképpen megállapíthatjuk, hogy az andragógia szak sokrétű képzési terület, az iskolai élet vonzó lehet minden felvételi előtt álló számára, legyen az diák vagy felnőtt. Saját tapasztalatból mondhatjuk, hogy a mi iskolánkban diákközpontú az oktatás, lehet, hogy a nem túl nagy létszám miatt, de igazán családias hangulatban történik a tanítás, telnek a hétköznapok. Jó idejarni.

Zsiros Réka, Csábi Dóra és Rideg Dzszenifer
első éves andragógia szakos hallgatók

Hozzászólás



HALLGATÓI SZEMMEL

AZ INFORMATIKUS KÖNYVTÁROS SZAKRÓL



Sziasztok! Felvételi előtt álltok, és érdeklődtök a könyvtárosság iránt? Ez nagyszerű! Ebben a kis tájékoztatóban elolvashatjátok, hogy milyen is ez a szak.

Elsőként azt szeretnénk leszögezni, hogy aki csak azért jönne ide, mert benne van a szak nevében az informatikus szó, csalódna. Ezen a szakon könyvtárosnak lehet tanulni, az informatikus azért van a szak nevében, mert modern világban élünk, a könyvtárosoknak tudniuk kell használni a számítógépet. Adatbázis-kezelés, könyvtárinfó, könyvtárgépesítés. Ha információmenedzsmentre szakosodsz, akkor weblap-multimédia. Ezek a legmeghatározóbb informatikai tárgyak.

És most rátérünk a „könyvtárosabb” tárgyakra. Van írás-, könyv- és könyvtártörténet, ahol nagyon sok érdekességet megtanultunk az írás, az íráshordozók és a könyvtárak

fejlődéséről, valamint egy kis sajtótörténet is került füzetünkbe. Olyan tárgyak is vannak, melyek megtanítanak katalóguscédulát készíteni. Egyszerűnek tűnhet, de nagyon sokáig tanuljuk, mire mindenféle dokumentum esetén tudunk katalóguscédulát írni. Megismerkedtünk minden dokumentumtípus jellemzőivel, hiszen a jövőben velük szeretnénk foglalkozni. Megtanultuk azt is, hogyan kell az olvasónak segíteni, tájékoztatni, és még sok más is.

Ami még érdekes lehet, az a könyvtári gyakorlat. Harmadik félévben egy hét, az ötödikben egy hónap (külső helyen, tehát nem a sulikönyvtárban), és a hatodik félévben ismételtén egy hét. Itt igazi könyvtárosnak érezheted magad, nem kell órán ücsörögni, hanem a kiadott feladatokat elvégzed a könyvtárban. De nem csak ülni kell és olvasgatni. Ez egy elterjedt, ám téves megállapítás. A könyvtárosi munka érdekes és szerteágazó.

És a végén néhány vélemény a szakról a szakon hallgatóktól:

„Ez a szak ideális azok számára, akiknek az érdeklődése szerteágazó, mivel a tájékoztatás során a legkülönbözőbb témákkal kell foglalkozni. Fontos a türelem és a rendszert, bármely szakirányra is esik a választás, mivel alapvetően adatbázisokkal van dolga az embernek. Az elsajátított tudás nem csupán a könyvtárakban hasznosítható, hanem a legkülönbözőbb cégeknél is szükség van képzett adatbázis-kezelő szakemberekre, így a későbbi munkaválasztás során az embert nem kötik olyannyira szoros korlátok a lehetőségek terén.”

„Ha szeretsz olvasni, és humán beállítottságú vagy, gyere erre a szakra! Egy idő után, ha könyvet fogsz a kezvedbe, akkor arra gondolsz, amit megtanultál. Olyan dolgokba is betekintést nyerhetsz, melyekbe általában nincs lehetőség, például a könyvtár működésébe.”

„Szeretek könyvek között lenni. Ha olyan feladatot kapunk, amelynél könyveket kell átbogarászni, igazi felüdülés!”

„Azért szeretem ezt a szakot, mert végre, ha bemegyek a könyvtárba, nem idegenek a polcokon a számsorozatok, így könnyebben el tudok igazodni, otthonosabban érzem magam. A könyvtárosokat mindig egy két lábon járó „tudástárnak” tartottam, sok témához hozzá tudnak szólni, és ez nekem nagyon tetszett. Remélem, miután elvégzem a szakot, rólam is hasonló képet fognak alkotni.”

„Ha sokat olvasol, és szeretsz a könyvtárban lenni, érdekel a könyvtári munkafolyamat, szeretnéd tudni, hogyan is kerülnek a polcra a könyvek, akkor gyere, és tanulj informatikus könyvtáros szakon!”

„A szakon olyan számítógépes ismereteket is szerzünk, amelyeket máshol nem lehet. A könyvtárgépesítés tantárgy során megismerjük az integrált könyvtári rendszereket. Megtudjuk azt is, hogy a könyvtár hogyan hasznosíthatja a számítógépet, ez a mindennapi életben is hasznosítható dolgokat is tartalmaz. Az adatbázis-kezelést is teljességgel elsajátíthatjuk.”

„Könyvtáros hallgatóként könnyebben megtalálom a könyveket a könyvtárban.”

Reméljük felkeltettük az érdeklődésed, vagy megerősítettünk a döntésedben.

Sok szeretettel vár tehát az informatikus könyvtáros szak!

Az informatikus könyvtáros hallgatók véleménye és tapasztalatai alapján az összeállítást készítette:

Juhász István II. éves informatikus-könyvtáros hallgató

Hozzászólás

© Charlie de Montagnac





Kedves Felvételizők! Eljött a felvételi időszak. Nyugodt szívvel mondhatjuk, hogy a jelenlegi helyzetben sokatok számára fejtörést okoz a pályaválasztás. Ponthatár, keretszám, finanszírozási forma körül forog most szinte minden. Azon sem lepődöm meg, ha még ezzel is áldottok. Átérezem, hiszen 2011-ben én is döntést hoztam. Egy döntést, melytől sokat vártam és tudtam, hogy az elkövetkezendő éveket nagyban meghatározza. Ezzel a rövid szakbemutatóval, élménybeszámolóval szeretnék segíteni egyrészt azoknak, akik még nem tudják „mik legyenek”, másrészt azoknak, akik szeretnének többet tudni a képzésről.

Kezdjük ott, hogy sokan azt sem tudják, mi az a szociális munka. Megnyugtatók mindenkit, nem a közmunkás és nem is közterület-fenntartó. Bizony, már ilyen megfogalmazással is találkoztunk, ami egyrészt vicces ugyan, ám elkésérítő.

Tehát a szociális munkás emberekkel foglalkozik. Emberekkel, akiknek szükségük van a segítségre, támogatásra. Hivatásunk alapja a segítő tevékenység. A szociális munkás feladata, hogy a különböző életkorokban és hely-

zetekben kialakuló problémákat és veszélyeztető tényezőket felismerje, feldolgozza. Támogatást nyújt egyéneknek, családoknak, csoportoknak a társadalmi beilleszkedésben, szociális biztonságának elérésében. Valamint segítséget nyújt, hogy a később kialakuló problémákat az egyén vagy közösség saját maga önállóan meg tudja oldani.

A képzés átadja mindazon elméleti alapokat, amelyeket a félévek során a gyakorlatban alkalmazni tudunk. Így hát első körben tanulunk részletesen szociológiát, szociálpolitikát, jogot, valamint 4 féléven keresztül pszichológiát, filozófiát, kutatómódszertant. Ezekkel párhuzamosan oktatják az általunk csak „szakmaiabbnak nevezett” tárgyakat. A félévek alatt sorra vesszük a szociális munka területeit, módszertanát, és hogy a szociális munkán belül hogyan kell bánni egy-egy korosztállyal. Fontos megemlíteni a szakmai készségfejlesztést, ahol előadásokat tartunk, így tanulva szép beszédet, kommunikációt, tesztek és beszélgetések alapján önismeretet, drámajátékok segítségével problémamegoldást, kreativitást. Az elmélet mellett vannak szemináriumi órák, amikről tudni kell, hogy sokkal kötetlenebbek. Körbeüljük a termet, és megvitatjuk az elméleti órákon hallottakat vagy éppen a társadalomban jelenleg zajló folyamatokat, eseményeket. Ez által a képzés úgy hiszem, legnagyobb erőssége, hogy szemlé-

leti alapokat, szerteágazó szakmai ismereteket, integrált tudást nyújt, amit munkánk mellett a hétköznapiakban is kamatoztathatunk, valamint fejleszti azon képességeket, melyekre munkánk során támaszkodhatunk. Ezek: a jó kapcsolatteremtő képesség, a kommunikációs készség, az érvelési készség, a következetes gondolkodás, a határozott magatartás, a humánus bánásmód, az empátia, az előítéletmentesség és a megfelelő beszédkészség.

A félévek során lehetőség van segédkezni oktatóink által szervezett kutatásokban. Ez több szempontból is eredményező. Változatos munkát végzünk, megtapasztaljuk, hogyan kell az emberekkel kapcsolatba lépni, valamint a kérdőív készítésének, értékelésének technikáit is elsajátítjuk. Olyan tapasztalatok birtokába juthatunk, melyek segítségével sikeresen felkészülhetünk a szakdolgozat írására, esetleg TDK munkára. Továbbiakban szinte minden félévben lehetőség van gyakorlatra menni.

És még valami. Jelenleg szakunkon kis létszámmal működnek a csoportok, amik által, ahogy mondani szoktuk - „Tudják az oktatók a nevem, nem neptünköd vagyok”. Ez nagyon nagy előny a hétköznapiakban, és természetesen a vizsgaidőszak alatt is, hiszen jobb, megértőbb kapcsolatot tudunk kialakítani az oktatókkal.



Néhány vélemény a szakról az itt tanuló hallgatóktól:

„Sokan kérdezik tőlem: Mit is fogsz dolgozni, ha befejezed az iskolát, mint képzett szociális munkás? Erre én mindig elkezdem sorolni, hogy rengeteg helyen elhelyezkedhetek vele: idősek otthoni ellátásában vagy bentlakásos otthonában, gyermekekkel foglalkozó intézményeknél, függőbetegeknél, pszichiátriai betegeknél, és a sort még folytathatnám. Nem is tudok felhozni másik olyan szakmát, ami ilyen színes.” - Szerző Dorina (I. éves szociális munka szakos hallgató)

„Nagyon szép dolog, hogy a mai világban még mindig vannak olyan emberek, akik nem mennek el mások problémája mellett. Szociális munkásokra mindig is szükség lesz, hasznos tagja lehet a társadalomnak, ha ezt a pályát választja. Ez nem egy munka, mint nevében is benne van a „munka” szó, hanem hivatás.” - Bruda Brigitta (II. éves szociális munka szakos hallgató)

„Pályaválasztás. Egy olyan döntés, ami egy életre szól. A szociális szféráról sokaknak az jut eszébe, hogy „Áhh... úgyse keresnék vele jól!”, vagy „Miért foglalkoznék én mások problémájával, ha még a sajátomra sem jut idő!” Aki ebben a szakmában próbál mégis szerencsét, sokkal gazdagabb lesz, mint azt valaha gondolta volna. Gazdagság alatt lehet érteni azt a szeretetet, amit az ellátottaktól, a rászorulóktól kap. Ennél nagyobb kincset nem is tudnék felhozni az életben, minthogy valakinek én vagyok a fény a sötétségben. Boldognak érzem magam, amióta ezt a szakmát tanulom, hiszen kapni is nagyon jó dolog, de mégis melegséggel tölt el, és feldobja a napom az a mosoly, vagy „Köszönöm!” szó, amit kapok. Ez a szociális munkás hivatás lényege.” - Csík Alexandra (I. éves szociális munka szakos hallgató)

Én még néhány gondolattal kiegészíteném az előzőket:

Szeretem ezt a szakot...

- mert széleskörű tudást szerezhettek, így több lehetőséggel nyílik diploma után
- mert jobban megértem napjaink problémáit, lehetőségeit, erősségeit
- mert önállóságra, határozottságra tanít
- mert sikerélményeim vannak
- mert több területen is kipróbálhatom magam
- mert munkám által jót tehetek másoknak
- mert újabb terveket kovácsol bennem
- mert megtanultam értékelni azt, amim van
- mert nem bántam meg a 2011-es döntésemet.

Ha sikerült felkeltenem érdeklődésedet, sok szeretettel várunk titeket a mi kis csapatunkba!

Mohácsi Adrienn, II. évfolyamos, büszke szociális munka szakos hallgató

Hozzászólás



DIPLOMAOSZTÓ- ÜNNEPSÉG

szociális munka és andragógia szakon a SZIE-ABPK-n

ANDRAGÓGUS ÉS

SZOCIÁLIS MUNKA SZAKOS

HALLGATÓK VEHETTÉK ÁT DIPLOMÁJUKAT

A SZIE-ABPK JÁSZBERÉNYI CAMPUSÁNAK

APPONYI TERMÉBEN

JANUÁR 26-ÁN.

Elérkezett tehát a nap, amire három, illetve három és fél éve vártak levelezős és nappali tagozatos hallgatóink.

A himnusz eléneklése után a „Kell még egy szó” című számot énekelte el a Thormanné Husznay Mária által betanított kórus, majd Dr. Lipcsei Imre nyitotta meg az ünnepséget. A dékán úr beszélt a két szak nehézségeiről. Kiemelte, hogy nagyon büszke a diákokra, és bár az iskolát elhagyják, ez nem valaminek a vége, hanem egy új kezdet. Kezdetre a munkának és az új lehetőségek kiaknázásának. Kaput nyit új és eddig elérhetetlennek tűnt tanfolyamok és továbbképzések előtt. Büszkén beszélt a szociális munkásokról, akiknek célja a segítségnyújtás a rászorulóknak felé.



Nemes a cél, amit kitűztek maguk elé, de korán se könnyű, egyre több a társadalmi probléma, ezért egy egyre nagyobb szükség van olyan emberekre, akik segíteni akarnak, és van bennük elég empátia, bátorság és kitartás. Beszéltek egy pár szóban a gyerekek és a felnőttek nevelésének különbözőségeiről is. Mind a két szakma szép, de nehéz, így büszkeség tölti el – fogalmazott a dékán, hogy a hallgatók ezeket a szakokat választották, nem pedig könnyebbet. Gratulációját Albert Camus idézetével zárta: „Kezet csak megfogni szabad. Elveszíteni vétek. Ellökni átok. Egymásba simuló kezek tartják össze az eget s a világot.”

Ezt követően Eszes Béla, Jánoshida polgármestere kívánt kitartást a munkához, és a végzősök tiszteletére írt saját versével intett búcsút a friss diplomásoknak.

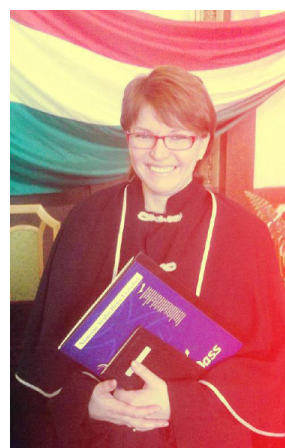
A tanárok búcsúszása után a végzős hallgatók mondtak köszönetet. Közülük is kiemelkedő volt Póka Szilvia búcsúbeszéde. Köszönetet mondott az iskolának, hogy Abádszalókon kihelyezett szakot indítottak, így neki és még kilenc társának lehetősége volt lediplomázni. Megköszönte a tanároknak, hogy idejüket nem sajnálva elutaztak Abádszalókra órákat tartani. Mint kiderült, ez volt a leghatékonyabb vidéki csoport.

Az ünnepség végén a hallgatók megkapták diplomájukat. Nappali tagozaton öt andragógia szakos és hét szociális munkás, levelezőn negyvenöt szociális munkás és két andragógia szakos vehette át oklevelét. A hallgatók állva, tapsolva köszönték meg családtagjaiknak és barátainak a segítséget. Az iskola hagyománya szerint a diákok kérhettek egy számot, amit a tiszteletükre lejátszottak, a hallgatók

választása idén Zorántól az „Így is jó” című számra esett.

Az ünnepség a szózat eléneklésével, a családok gratulációival és közös fényképezkedéssel zárult.

A diplomaosztó után alkalmam nyílt Nemesné Szabó Ilona levelező tagozatos hallgatóval interjút készíteni. Friss szociális munkás diplomájával a kezében így vélekedett az intézményről, a képzésről és az itt töltött évekről:



„Azért választottam ezt az iskolát, mert közel volt, és érdekelt, hogy miről is szól a szociális munkás tevékenység. Az iskolában derült ki számomra, hogy mit is jelent ez a képzés, és hogy mivel foglalkozik egy szociális munkás. Megtapasztaltam, hogy mennyire sokszínű ez a munka, ahogy egyik tanárom mondta mindig: a szociális munka szak 3 az 1-ben:

jó pedagógusokat, pszichológusokat és lelki gondozókat képez. A képzés során szerzett kompetenciáim birtokában segítségére lehetek az egyre szaporodó rászoruló embereknek és családoknak. Sok kedves emlék fűz ehhez az iskolához, sok barátra tettem szert és a tanárok is nagyon segítőkészek voltak. Voltak nehéz pillanatok is, amikor úgy gondoltam, hogy jobb lenne feladni a tanulmányaimat, de

de mindig ott lebegett előttem a cél. Mindig arra gondoltam, hogy nem futamodhatok meg, ezzel tartozom a családomnak és magamnak is.

Úgy gondolom, hogy az intézmény mind elméleti, mind gyakorlati téren jó munkát végez.

A diplomát átvenni felemelő érzés volt, és jó volt érezni, ahogy minket ünnepelnek. Voltak évek, amikor még az érettségi megszerzése is távolinak tűnt. A diploma gondolatával pedig még eljátszani sem mertem. Ha őszinte akarok lenni, Isten indíttatása volt, hogy elkezdjem az iskolát, és ez a támogatás még több erőt adott. Így diplomával a kezemben teljesen másképp nézek magamra, a képességeimre, és még nagyobb lett a hitem és a bizalmam Istenben és magamban is.

A legnehezebbek a vizsgaidőszakok voltak, amikor a család és a munka mellett tanulnom is kellett. Volt, hogy szembesülnöm kellett azzal, hogy nem vagyok teljesen felkészülve. De mindvégig az Istenbe vetett hitem segített, hogy meg tudjam csinálni.

A diploma megszerzésével a munkahelyemen magasabb posztra emeltek, a végzettségemnek megfelelően. Gondolkodtam, hogyan tudnék még hatékonyabban segíteni a rászorulókon, és ezeket az ötleteket igyekszem meg is valósítani és a munkahelyem így új lehetőségeket nyújt számomra.

Örülök, hogy ebbe az iskolába járhattam, minden pillanata, a nehezeket is beleértve, segített a jellememet formálni, nagyobb lett a hitem és a kitartásom. Rugalmasabbá tett és fejlődött a problémamegoldó képességem. Az intézményben sok értékes embert ismertem meg, és rengeteg barátot szereztem.

A leendő diplomások és minden felsőoktatásban lévő diáknak azt javaslom, hogy tűzzenek ki maguk elé újabb és újabb célokat. Merjenek nagyban gondolkodni! Számomra a lehetetlen vált valóra, és tudom, hogy ez még csak a kezdet.”

Sisa Kitti

I. éves andragógia szakos hallgató



Hozzászólás

OLVASNAK MÉG A "MAI FIATALOK"?



Tanulmányunkban tíz fő tizedik osztályos tanulóval készítettünk interjút olvasási szokásaikra vonatkozóan (mind az ötünk két- két középiskolással beszélgett). Interjúalanyaink zöme gimnazista lány (7 fő) volt. Két gimist és egy szakközepes fiút is megkérdeztünk.

	LÁNY	FIÚ
GIMNAZISTA	7	2
SZAKKÖZÉPISKOLÁS	-	1

Mivel a mintánk igen kicsi, a felmérésünk nem tekinthető reprezentatívnak, viszont ennek a tíz embernek a véleménye is sok mindent elárul.

Napjainkban mindenhol azt hallani: a mai gyerekek nem szeretnek olvasni. Igaz ez az állítás? Erre a kérdésre kerestük a választ.

Megkérdeztjeink azt állítják, hogy a mai fiatalok nem olvasnak, viszont saját magukról mindannyian azt mondták, hogy szeretnek olvasni. Ennek valószínűsíthető oka az, hogy olyanok jelentkeztek interjúalanyak, akik alapból könyvbarátok. Kedvtelésből szoktak olvasni, de nem sok idejük van erre. Nagyon sokféle témájú könyvet (és újságot) szeretnek olvasni.

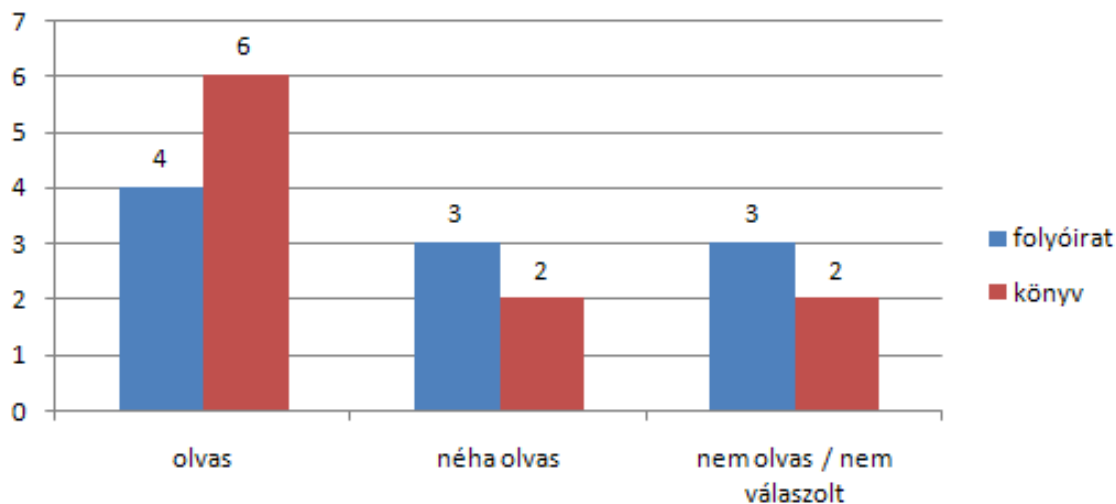
Változatosak a motivációik arra nézve, hogy miért is olvassanak. Leggyakoribb válaszként az unaloműzést és az élményszerzést adták. Az egyik interjúalany az alábbi mondattal kedveskedett nekünk: „Egyszerűen fantasztikus érzés könyvet fogni a kezembe!” Mindannyiuk otthon olvas a legszívesebben, de gyakori, hogy utazás közben vagy az iskolában kapnak könyvet a kezükbe. Mind a tízen papíron olvasnak szívesebben, mondván „nem igazi egy könyv, ha nem lehet lapozgatni”, de hatan közülük az online formát is preferálja.

Rengeteg témát felsoroltak az őket érdeklő témákat firtató kérdésünkre. A leggyakoribb válasz viszont az volt, hogy témafüggetlen. A terjedelem hat fiatal számára nem meghatározó a tekintetben, hogy elolvassa-e vagy sem a kérdéses olvasmányt. A jó olvasnivaló motívumait minden válaszadó másban látja. Néhány vélemény ezek közül: legyen jól felépített, legyen izgalmas, legyen csattanója, legyen humoros, legyen tanulságos.

Pont a társaság fele nem olvas egyáltalán napilapot, de a másik fele sem erőlteti meg magát e téren. Ha kezükbe akad egy Metropol, akkor abba belelapoznak, de ez is csak két emberre jellemző. A hetilapok még a napilapoknál is népszerűtlenebbek, hatan egyáltalán nem vesznek ilyet a kezükbe. A többiek is inkább a képek miatt lapozgatják őket. Folyóiratokat már többen olvasnak (négyen igen, hárman egyáltalán nem, hárman néha). Ha a népszerűbbek közül egy-egy példány a kezük ügyébe kerül, az érdekesebb cikkeket elolvassák. Itt is csábítóként hatnak a képek.

Könyveket hatan rendszeresen, ketten néha olvasnak ketten nem adtak egyértelmű választ. A jó könyv jellemzői hasonlóak a „mitől jó egy olvasmány?” kérdés kapcsán kapott válaszokhoz. Mindenki más miatt mondja egy könyvre, hogy rossz. Például nem előnyös, ha egy könyvben túl sok szálon futnak az események vagy nehezen nyomon követhetőek. Az sem praktikus, ha a történet nem arról szól, mint maga a cím, vagy ha túl hosszú, ill. ha nagyon részletesen ír az író, sok az elbeszélés. Mint minden kérdésnél, itt is vannak kivételek, itt ez az egyik: „Nem létezik rossz könyv, csupán csak nem nyeri el a tetszésemet.”

Folyóirat- és könyvolvasás a megkérdezettek körében (fő)



A kötelező olvasmányok kérdésköre megosztotta interjúalanyainkat. Öten hasznosnak, öten feleslegesnek tartják őket. Sokuk szerint a kötelezők lehetnének modernebbek, foglalkozzanak a mai világgal. Kevesebb kellene, hogy több időt tudjanak rájuk fordítani, és ki kellene kérni a diákok véleményét azzal kapcsolatban, hogy mely könyvek szerepeljenek a kötelezők listáján. Nem fontos a lineáris haladás, inkább azt kellene szem előtt tartani, hogy a diákok megértsék őket.

A kérdezett fiatalok fele nem említett kedvenc könyvet, mert nem tudnak egyet sem kiemelni vagy egyszerűen nincs nekik. Viszont a csoport másik fele megemlítette kedvenc könyvét. Ketten a *Harry Potter* regényeket, egy fő Paulo Coelho *11 perc* című művét, egy másik Patrick Rothfuss *A szél neve* című munkáját, és végül Rhonda Byrne: *A titok és Az erő* című írásai is említést kaptak. *(Indoklást is kértünk tőlük, a bekezdés utáni táblázatban ezek megtekinthetők.)* Mikor a kedvenc szerzőjük iránt érdeklődtünk, négyen is J. K. Rowlingot mondták. Ám Rejtő Jenő, Petőfi Sándor és Kertész Erzsébet neve is elhangzott egy-egy tizedikesnél. Hárman pedig nem mondtak kedvenc szerzőt.

KEDVENC KÖNYV	INDOKLÁS
Harry Potter regények	-
Paulo Coelho: 11 perc	teljesen fedi a mai világot
Patrick Rothfuss: A szél neve	annak ellenére, hogy 800 oldalas a könyv, már harmadszorra olvassa az illető, bevallása szerint teljes mértékben elképzelhető a történet, minden újraolvasáskor új dolgokat fedez fel benne
Rhonda Byrne: A titok és Az erő	sok dologra megtanít, pozitív gondolkodásra ösztönöz

A megkérdezettek mindegyike olvas az interneten (híreket, blogokat, a mindennapi életben segítséget nyújtó oldalakat). Előfordul még, hogy valaki novellás vagy idézetes lapokat olvas. Mindenki látogatja a Facebookot kapcsolattartás céljából, valamint ugyanezen okból valamilyen levelezős oldalt (pl. *Freemail, Hotmail, GMail.com*). A *YouTube*-ot is sokan felkeresik a zenei klipek és egyéb érdekes és/vagy hasznos videók miatt. Sokaknak „a Google a barátjuk”, ha valamilyen információt keresnek. Egyéb oldalak is előfordulnak, pl. híroldalak, receptes honlapok, műszaki témájú szájtok.

A papíralapú és az online verzió közül nyolcan a nyomtatott formátumú olvasást részesítik előnyben, mert megvan a maga „filingje”, a könyvet lehet lapozgatni, a könyv nem tud lemerülni, nem kell hozzá áram; utazás közben könnyebb könyvet olvasni, mint mondjuk laptopot. Négyen azt állítják, hogy a képernyőn való olvasás károsítja a szemet. Még azt is kaptuk válaszul, hogy a könyvbe lehet könyvjelzőt tenni, így nem felejtik el, hogy hol tartottak. Végezetül egy mosolyogtató mondatrész: „A neten könnyebb eligazodni egy kutatómunkás házin, és a közösségi oldalt nehéz lenne kinyomtatni.”

Tanulmányunk végén megállapíthatjuk, hogy a mai fiatalok általunk megkérdezett része mégis szeret olvasni, bár ennek az állításnak a megvalósításához szélesebb körű vizsgálatra lenne szükség.

A beszámolót készítették: *Gyura Eszter, Héja Gizella, Juhász István, Ménkú Emese és Szécsi Katalin II. éves informatikus-könyvtár szakos hallgatók*

Hozzászólás



VIRÁG ZOLTÁN

VERSEI

Nem írok gyakran, de amikor mégis, és verset, az általában hosszabb időt vesz igénybe.

Ha időm engedi - vagy inkább, mikor még engedte - írok/írtam. Novellákat, verseket... Évente egyet-kettőt. Ugyanis én nem egy eseményt, hanem leginkább egy érzést akarok megragadni az aktuális versemmel. A hangulaton kívül pedig fontos számomra a forma is. Legyen tömör, és kifejező.

A verseim úgy születnek, hogy elkezd foglalkoztatni egy téma, ezután önkéntelenül verssorok, töredékek fogalmazódnak meg bennem, és ezek állnak lassan tömör versszakokká egy idő múlva. Ezeket formázom egy hangulattá- érzéssé. Napokon- néha heteken- át csiszoltam őket hogy megfelelően összeálljanak, rímeljének.

FELNŐTT JÁTÉKOK

Kifosztott városok, feldúlt terek
Lángoló utcák s tetemek
Daloló katonák rettegő civilek
Egységet hirdetve romboló elemek

Szüleit sirató elárvult kisgyermek
Meggyötört szelleme békének jólétnek
Kísértő alakja vádolja szüntelen
Életét feldúló esztelen erőket

Tomboló erőszak, gyilkos gyötrelem
Életüket mentő rohanó tömegek
Dicsőséget hajszólok oktalan emberek
Barbárságba fúló kegyetlen élvezet

(1999)

ÖTSOROS

Lelkem sírja fájdalmát
Szívem érzi szánalmát
Szemem látja hatalmát
Fülem hallja dallamát
A szélnek.

A KÖRFORGÁS KEZDETE

Az öreg megállt a lejtőn
 ifjú társa még reá vár
 Sorsukat leghagyni nem tudják
 de a véggel dacolnak talán

Fent a hegytetőn kis ház állt
 régi rom, mely időnek nem áll
 Mellette templom, oly tündöklőn
 érzelmeket hív életre talán

Felérnek, az öreg újból megpihen
 ifjú társa sem türelmetlen már
 A templomajtó hívogatva tárva
 csengő hangok szűrődnek ki hát

Felértek, belépni sem restek
 küszöbön túl sejlík fel a tér
 A templom homályába érve
 tekintetük végre révbe ér

A pap ünnepi ruhája fehér
 kisdedet tart jó magasra épp
 Annak csengő hangja zengi
 a templomi hajó belső légtérét

Öreg s fiatal megállnak
 szavukat nem találják még
 Szótlan nézik a szertartást
 mely egy új életet ígér

Az öreg, unokáját látva megnyugszik
 bár élete lassan véget ér
 Lesz ki tovább viszi létét
 Mely így tartalmas - s nem sötét - véget ér

A fiatal sem nyugtalan többé már
 nézi ő is a kisdedet
 Látványa beleég szívébe
 mely már így is csordultig van vele

A pap karját lassan leereszti
 fehér ruháján megcsillan a fény
 Szenteltvízbe merül a kisdéd majd visszatér
 a szertartás tehát véget ért

Öreg, fiatal, és a kisdéd egymásra mered
 az öreg szíve megfiatalodik
 Látja unokáját- egy kisleány
 ki csengőn kacagva felvidámodik

A pap feljűk viszi a terhét
 fiatal kezét nyújtja már
 Így négyen ellentét a létük
 de mégis kiegészíti egymást.

Virág Zoltán László

II. éves levelező tagozatos, andragógus hallgató

Hozzászólás

GRAFOMÁNIA

RAJZOK ÉS REGÉNYRÉSZLET

Berecz Marianna vagyok, első éves informatikus könyvtáros hallgató. Hosszú időn át kerestem a megfelelő médiumot az önkifejezésre. Próbálatam rajzba, versbe, fotóba, digitális képmanipulációkba önteni gondolataimat. Végül a penna bizonyult a megfelelő instrumentumnak, s a próza az legotthonosabb közegnek.

Évek óta tobzódott a fejemben egy regény megírásának gondolata, sokáig azonban csak dilemmáztam, mely témát válasszam, hiszen annyi minden érdekel és foglalkoztat, mígnem egy napon az a merész ötletem támadt, hogy írok egy regényt, amely magába foglalja az összes általam kedvelt témát. Így fogant meg Ego Sum Resurrectio et Vita c. naplóregényem, amely egyelőre még írási stádiumban van.

E mellett mindössze néhány novellám született, amelyből egyet elindítottam az Ulpius-ház Könyvkiadó novellapályázatán, és tavaly tavasszal meg is jelent gondozásukban. Íródó regényemet Marianna von Birken álnéven, folytatásokban publikálom a honlapomon, de legnagyobb álmom, hogy elkészültével kiadassam.

EGO SUM RESURRECTIO ET VITA (regényrészlet)

Rajmund naplójából...

1923. szeptember 8.

Paula napok óta betegen fekszik, a zsúr elmaradt, s valami furcsa véletlen folytán csak engem nem értesítettek róla. Gyanútanul elmentem hát, becsöngettem, s Anastasia az utamat elálló komornyikot félrelökve karolta át a derekam.

- Anyyira örülök, hogy eljöttél, mert csak te jöttél el, mindenki otthon maradt... Guillaume, menj már odébb! Édesanya tud róla... - csimpaszkodott belém, és már vonszolt is be a házba. - Képzeld, nem lesz megtartva a születésnapom, Nyszika nincs jól.

- Mi baja? - kérdeztem különösebb érdeklődés nélkül.

- Beteg - mondta szomorkásan.

- Ez aztán a lakonikus válsz. De akkor mit keresek én itt?

- Háát, tudod, elfelejtettem szólni... Na, jó, direkt akartam, hogy te azért itt legyél - tárta ki előttem szobája ajtaját.

- Valahogy sejtettem... és idén mit tervezel, mondjuk, amputálsz az egyik lábam? - ültem le némi ellenérzéssel a kislány ágyára.

- Rajmund, te megint nagyon sokat ittál szerintem.

- Megint? Hogyhogy megint?

- Gustave bácsi mondta, hogy a múltkor találkozott veled, és te olyan részeg voltál, hogy összeverekedtél egy kövér nénivel, és...

- Szóval Gustave bácsi... - fintorogtam. - Most is itt van?

- Nem, nincsen. Dolgozik. Visszament rendőrnök. Amúgy miért mérges rád ennyire? Mert nem akarja elmondani, csak azt tudom, hogy valami nagyon rosszat mondtál neki egyszer... De mi van az arccoddal, meggyógyult?

- Meg. Azt hiszem - érintettem meg a seb láthatatlan helyét. - Te látsz itt valamit?

Anasztasia közelebb hajolt, kicsit vizsgálgatta a képem, aztán megrázta a fejét:

- Nem, nincs ott semmi. Hoztál nekem ajándékot?

- Nem... - néztem félre, mire Anastasia sarokkal rátaposott a lábamra.

- Hazudsz!

- Hát jó - nyúltam a belsőzsebembe -, van egy kis vodkám...

- Te hülye! Hülye, hülye, hülye! - ütlegette a karomat. - Én még gyerek vagyok... Kérem az ajándékomat!

- Anastasia - fogtam le a gyermek csapkodó kezét -, tényleg nem hozam ajándékot.

- De hát én látom rajtad, hogy van... Látom... - görbedt le a szája.

- Nem is azt mondtam, hogy nincs, csak azt, hogy nem hoztam. Otthon van.

- Akkor menj haza érte, tökfej.

- Azt talán mégsem. Hanem hívjuk föl Marie-t, ő majd elhozza.

Marie félórán belül megérkezett egy csokor tearózsával, s hóna alatt az ajándékkal, melyről valójában csak a telefonban döntöttem. Nem sok minden akad a házban, ami egy tízévesnek örömet szerezhetne, úgyhogy egy hanglemeszt csomagoltattam be, melynek mindkét oldalába a Holdfény-szonátát karcolták. Anastasia a bontatlan pakkot tüstént betette egy fiókba, mondván, nehogy meglássam rajta, ha esetleg nem tetszik neki... Tapintatos gyermek, szó se róla.

Marie és a kislány pillanatok alatt összebarátkoztak, s nem sokkal utána faképnél is hagytak: a konyhába vonultak vízbe tenni a csokrot és „szörnyen titkos dolgokról” diskurálni. Fél órával - s részemről két deci vodkával - később tértek csak vissza, cselédem jobb mutatóján masnira csomózott szalag díszelgett, fehér anyagát apró, rubinpötty ütötte át.

- Mit történt az ujjaddal, Marie? - sandítottam Anastasiára.

- Semmi, Rajmund úrfi - válaszolt Marie hebehurgyán -, csak megkarcolta egy rózsatövis, amikor megpróbáltam leszedni a szárról...

- Én gyógyítottam meg neki - húzta ki magát a kislány.

- Akkor én átviszem a virágot Andrevon asszonynak - szólt emez még mindig szórakozottan, és elvonult.

- Te voltál, mi? - bökte oda a kislánynak, ahogy Marie kilépett a szobából.

- Dehogyan, te buta! Ilyet nem szabad csinálni.

- Bezzeg velem megtetted...

- Az egészen más. Marie nagyon kedves lány, de nem olyan, mint te. Nagyon megijedt volna, ő nem érti az ilyet, az csak a mi dolgunk. Tudod, egyszer megpróbáltam egy nénivel, és elmondta Nyuszikának...

- Miért nevezted anyádat Nyuszikának?

- Régen, sokszor felsírtam esténként, mert a Papírnénivel álmodtam. Ilyenkor mindig a karjába vett, és azzal vigasztalt, hogy ne félj kisbabám, már itt van anyucika. Én meg úgy értettem, hogy itt van már a nyuszika, és azóta így hívom.

- Aha, értem. De figyelj csak rám egy kicsit! Kije a Gustave bácsi Nyuszikának?

- Lehet, hogy ő lesz az új apukám - biggyedt le a kislány ajka. - De én nem akarom. Félek tőle. Azt hiszem, gonosz. És főleg azért nem akarom, mert tudom, hogy rosszat akar neked! - kapta szája elé a kezét, aztán közelebb intett, és a fülembe súgta: - Többet nem szabad idejőnnöd. Csak suttymban találkozhatunk majd... A freuleinnal, aki németre tanít, kedd délutánként mindig felmegyünk a botanikus kertbe. Ott találkoznak a vőlegényével. Jó sokat beszélgetnek meg csókolóznak, ilyenkor én a tóban etetem a halakat meg a kacsákat. Etethetnénk együtt... Később meg majd, ha megnövök férjül veszlek, és elszökünk jó messzire.

- Mindenféleképpen... - kortyoltam zavartan a vodkába, és cigarettára gyújtottam. - Gustave bácsi itt lakik nálatok?

- Nem, de néha egész éjszaka itt marad Nyuszika szobájában, és csak reggel megy el. Kilestem. Ebbe hamuzz, ni. De ma nem jön. Megtiltottam.

- Megtiltottad?

- Igen, mert lehet, bántott volna téged...

- Nem kell, hogy megvédj! - fortyant fel bennem a két deci spiritusz. - Ki tudok állni magamért, Gustave apádnak már volt hozzá szerencséje! Ne félj, mondom én neki megint olyat, hogy megbolondul...

- Még nem az apukám, jó! És ne kiabálj velem, mert én meg mondom neked olyat, hogy békává változol! Különben meg te tudsz varázsolni? Mert én igen! Megmutassam?

- Mit bánom én, azt csinálisz, amit akarsz - vontam meg a vállam.

- Akkor add a cigidet meg a kezéd...

- ...és lyukat varázsolsz a bőrömbö? - nyújtottam oda beletörődve a kért tárgyakat.

- Tenyérrel lefelé - fordította le Anastasia a kezemet, és ráhamuzott a tetejére. - Jó - mondta -, és most szorítsd öködbe. - A kislány elfújta a hamut. - Kinyithatod. Tadamm! Átfújtam a kézfejedem.

Igen, igen. Tenyeresemen ott feketélt a folt, amit Anastasia csempészett bele ujjával, amikor megfordította a kezemet. Jól ismertem a trükköt, hajdanán még apám ugratott velem - ha beivott, mindig nagy mágus volt az öreg.

- Nem rossz, nem rossz... - dörzsölgettem a kormot Anastasia tekintetét kerülve, nehogy rájöjjön, ismerem a fortélyt. - De hallga csak! Emlékszel, mikor azt említettem, hogy olyat mondok Gustave bácsinak, amitől megbolondul? - Hirtelen felöltött bennem egy másik gyerekámítás, szintúgy apám révén; Anastasia meg lelkesen bólogatott. - Nos, ismerek egy varázsigét, amitől, ha kimondom, mindenkinek meglágyul az agya...

Szerencsémre Anastasia éppen úgy reagált, ahogyan vártam.

- Mondd el a varázsigét, Rajmund! - ácsingózott a kislány.

- Nem lehet.

- Mert nem is tudsz olyat.

- De tudok. Csak nem lehet...

- És ugyan miért ne lehetne?

- Mert, amint elárulnám, te is agyalágyult udvari bolonddá változnál.

- Nem bánom. Azt akarom, hogy változtass udvari bolonddá! Az nagyon mókás lehet. Lenne vicces csörgősipkám meg minden... Különben is! Biztos van olyan varázsigé, amivel vissza tudnál varázsolni.

- Van. Csak az a bökkenő, ha kimondom az elsőt, akkor mindenki, de mindenki - beleértve engem is - megbolondulna, és elfelejteném a visszaváltoztató-varázslatot, és úgy maradnánk örökre.

- Hát írd le! - csillant föl Anastasia szeme.

- Sajnos nem tehetem. Akkor is hatna...

Ekkor Anastasia csavargatni kezdte mélyvörös tincseit, a szemeimet fürkészte, forgolódott, nekem meg kiült a diadal az ábrázatomra. Elégedett voltam, hogy végre sikerült kifognom a kis boszorkányon, mikor váratlanul felém fordult, és nekem szegezte életem legkínosabb kérdését:

- Akkor te hogyan változtál vissza, miután megtanultad a varázsigét?





Néhány régi rajzom. A bal föl-
sőt rotringgal és vízfestékkel,
a jobb föl-
sőt és a jobb alsót
grafitceruzával rajzoltam és
szemhélypúderrel satíroztam.
A túloldalon pedig egy kép-
manipulációm látható.

Berecz Marianna
Hozzászólás



TANULÓREPÜLŐK

2. RÉSZ

Ma este kidobom a szemetet. Reggel új nap indul. Leporolom az íróasztalon hagyott régi befőttesüveget és kiveszem belőle, ami a Szívemből maradt. Odaérve hozzád újra megpróbálom nem visszatenni az üvegbe. Nem várva sokat, de remélve, hátha azóta megláttál valamit, amikor néztél. Megpróbálok tanulni a hibákból, és megpróbálom ezt azáltal tenni, hogy ezúttal nem menekülök el. Megtanulok hinni magamban helyetted. Megtanulok magamnak bizonyítani helyetted. Megtanulok ott lenni magamnak, amikor szükségem van egy jó nagy seggberúgásra. Megtanulom igazolni magam, hogy jó úton járok önmagam felé. Továbbra is a bizonytalant fogom üldözni. Kíváncsian, kalandra éhesen, vágyva arra, hogy a tükörbe nézve egyszer majd büszke leszek a táskákra a szemem alatt, mert tudni fogom, hogy megérte. Hogy bár megküzdöttem magammal, mindenkivel és mindennel, hogy az lehessen, aki vagyok, sikerült. Megszállottan fogom kutatni azokat a mámoros pillanatokat, amikor eláraszt valami hirtelen jövő teljesség, amikor - ha a boldogság nem is - de az elégedettség állandó részét fogja képezni az életemnek.

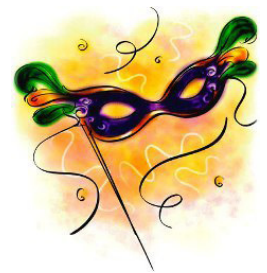
Persze minden apró rezdülésem kezdetébe beleremeghetnék. Félhetnék az örökérvényű jelentéktelenné válásától. A rideg valóságtól, amikor a körülmények elveszik tőlem az irányítás jogát, a sárban fekszem, zuhanok és nincsen nálam fék. Szabhatnék gátakat a különlegesség keresése ellen az emberi szemekben, és elfordulhatnék, mire elég közel jutok a megértésükhöz. Hihetném, hogy egy nap hamuvá porladok azoknak a dolgoknak az égető szükségétől, amikről most tudomást sem veszek. Könnyel megtelt szemekkel hangsúlyozhatnám, hogy vannak még álmaim. De többet nem térítenek el. Üresen hagyok minden könnyítés céljából szánt ketrecet. Bemocskolok minden sterilnek hitt burkot. Mától kinyitok minden ajtót és ablakot, amin át az Ismeretlen halkán odaszólhat; -ltt vagyok. Bátorodjon fel. Lássá, hogy észrevettem, hozzám jött. Összepakoltam az útra. Kézen foghat, én, már nem hátrálok meg.

Már nem félek egyedül sem. Nem létszükségletem, hogy üvöltő rádió nyomja el a bennem dülő hangzavart, vagy helyettem tombolja ki belőlem az elfojtottat. Értem a csendem...

Tanulórepülő

Hozzászólás

ITT A FARSANG, ÁLL A BÁL



Mindenkinek vannak farsanggal kapcsolatos emlékei, főképp az óvodai, iskolai jelmezbálok, a halomba sült fánkok látványa és illata. A régi időkben hiedelmek, meg egy kis lázadás is színezte ezt az időszakot.

Hiedelmek, mert úgy vélték, a tél utolsó napjaiban a Nap elgyengül, a gonosz szellemek életre kelnek, s jelmezes felvonulással akarták elűzni az ártó szellemeket. Eleinte az ijesztő maskarák is arra szolgáltak, hogy elriasszák a halált, a hideget. A lázadás pedig az egyházi béklyó, vallásosság és liturgiák ellen szólt. Ezzel gúnyolták ki az egyházat, ezért is tartották pogány ünnepnek a farsangot. Azóta persze az egyház megbékélt vele, mondván, amit nem tud tiltani, azt hasznos egyházi körülmények között megengedni, és teletűzdelte keresztény elemekkel. Érdeemes tudni, hogy a farsang nem a keresztény egyháztól származik. Jóval a kereszténység előtt megjelent, a tél elűzését és a tavasz jövetelét hirdették a farsangi multságokkal.

A farsang fontossága és intenzitása mára lecsökkent, épp úgy, ahogy a nagyböjt vallásos jelentősége is. A tánc, multság, evés-ivás, bolondozás önfeledtsége viszont fennmaradt, és vallásos erkölcsiség nélkül Európa-szerte kedvelt ünnepi időszakká vált. Karneválok, felvonulások időszaka. A farsang utolsó napja a húshagyó kedd, hamvazószerda pedig már a böjt első napja. A böjtöt viszont egy napra felfüggesztik torkos csütörtökkor. Ma is meg figyelhetjük a torkos csütörtök egy modern fajtáját, amikor is az éttermek kedvezményekkel csábítják be az embereket egy kiadós lakomára. Ha már lakoma, akkor fontos megemlíteni a farsang legjellegzetesebb finomságát, a fánkot. A legtöbb

háztartás ebben az időszakban önmaga készíti el ezt a finomságot, mert úgy illik, hogy ilyenkor házilag kerüljenek az asztalra, és ne a bolti, ízfokozókkal dúsított fajtáit együk. A farsang a gyerekek kedvenc időszaka is, hisz ilyenkor kreatívabbnál kreatívabb jelmezeket ölthetnek. Kedvenc szuperhősükké vagy a csodált hercegnővé válhatnak. Viszont az idősebbek és a főiskolások is szeretnek bolondozni és jelmezt ölteni. Erre lesz is lehetőség februárban, amikor is az első éves andragógusok szerveznek egy farsangi bált a SZIE-ABPK Jászberényi Campusának berkein belül. Az esemény körüli szervezések még csak most fognak megindulni, így részletekkel a következő számunkban tudunk jelentkezni, de a főiskola facebook oldalán (<http://www.facebook.com/szieabpkjb>) is rendszeres tájékoztatást kaphattok.



Forrásaim:

<http://www.betegvagyok.hu/cikkek/farsang-keresztenysegen-innen-es-tul>

<http://www.sze.hu/muvtori/belso/aktualitas/farsang/kezdo.htm>

<http://www.mngsz.com/hirek/a-farsang-rovid-tortenete>

Dosztály Bianka

Hozzászólás

LESTER DEL REY: A SZÖKEVÉNY ROBOT

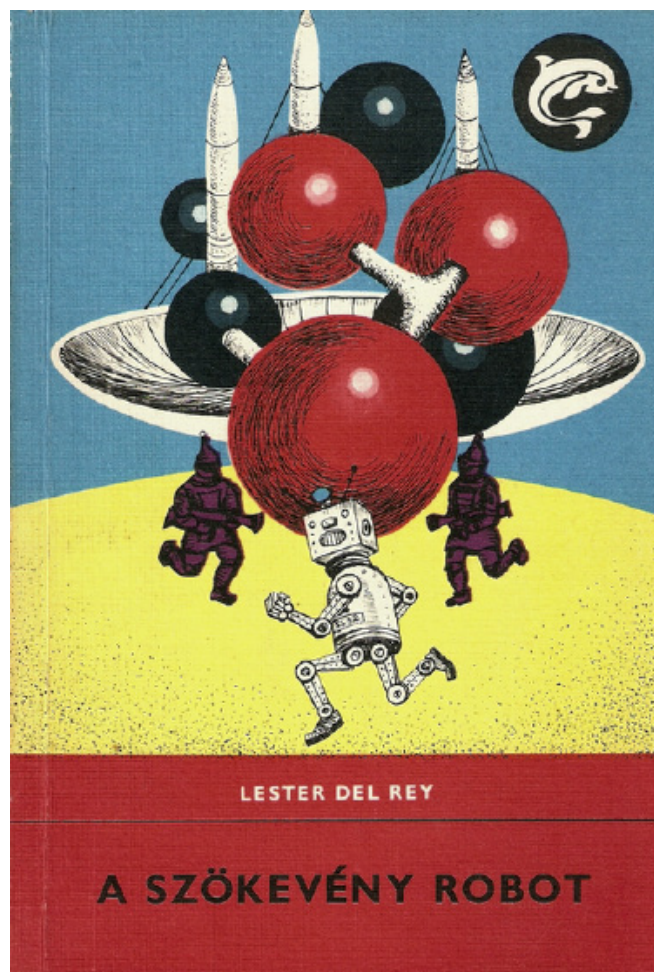
KÖNYVAJÁNLÓ

Üdv mindenkinek! Egy könyvajánló általában új vagy slágerkönyvekről szól. Most kivételes ajánlást olvashat a kedves olvasó, ugyanis én egy elég régi, pontosabban egy 1977-es könyvet szeretnék bemutatni. Ennek két oka van. Az egyik az, hogy szerintem egy antikváriumban is olyan kincseket fedezhet fel az ember (ezt a művet is ott szereztem be), melyekről sokan nem is hallottak. A másik pedig az, hogy egy élmény őket is olvasni, nem kell bestsellernek lennie egy regénynek ahhoz, hogy azt mondhassa bárki is rá: „Ez jó”.

Most pedig rátérek az érdemi részre. Az eredeti mű 1973-ban íródott. Akárhogy nézzük, már 40 éve! És most olvassa el mindenki újra a címet. A szökevény robot. Robot! El tudja valaki képzelni, milyen elképzelései lehettek a '70-es évek emberének a robotokról? Nem hinném. Én se tudtam.

A regény a Ganümedészen játszódik, mely a Jupiter egyik holdja. Ott is élnek emberek, gyógynövény- és gombatermesztéssel keresik a kenyerüket. A középpontban a (nem a TV-ből ismert) Simpson család áll, azon belül is egy fiú (Paul) és a házi robotja (Rex). Az eseményeket Rex „szemüvegén keresztül” mutatja be az író. Simpsonék lehetőséget kapnak arra, hogy visszatérjenek a Földre. Rex utaztatása sokba kerülne, így hát eladják, és nélküle indulnak a Földre. Viszont nem mennek ilyen simán a dolgok, Paul és Rex ragaszkodnak egymáshoz, ezért mindent megtesznek, hogy a robot is a Földre juthasson. Nagyon sok kalamajkába keverednek, még a rendőrségen is megfordulnak. Ám a sok zűrzavar meghozza gyümölcsét, Rex sikeresen kiköt a Földön, és még híres is lesz! Olyan emberi tulajdonságokkal rendelkezik, hogy egy új robottípus apja lehet, és mindent elnéznek neki. És a fiúnak is persze.

Elfelejtettem valamit? Ja, igen, a robotkép. Hm. Szerintem olvassa el mindenki ezt a könyvet, és megtudja, hogyan képzeltek el régen a robotokat. Annyit azért elárulok, hogy nagyon vicces mai szemmel. Antennák állnak ki egy kocka fejből, fekete-fehéren lát, ha nem kap színes égőket, ilyes-
mik.



Néhány fontosabb adat:

Író: Lester Del Rey

Cím: A szökevény robot

Megjelenés: Budapest, Móra Ferenc Könyvkiadó, 1977

Terjedelem: 174 oldal

ISBN: 963 11 0745 0

Egyéb: A Delfin-könyvek sorozat tagja, illusztrált.

Juhász István

ELVIS PRESLEY:

EGY KIRÁLY ELLENTMONDÁSOS ÉLETE

Elvis Presley neve senki előtt nem ismeretlen. A XX. század koronázatlan királya, a rock n' roll műfajának megtestesítője, a kor ikonja, jelképe volt. Zenéje időtálló, a mai napig jelen van. Élete nem volt harmonikus, nem csak a siker, hírnév és csillogás vette körül.

1935-ben született Tupelóban. Iskolai évei alatt nem volt népszerű „Nem



volt személyisége. Hátralátott az osztályban, és állandóan gitározott. De senki nem gondolta volna, hogy valaha is valaki lesz belőle. Bogaras, hülye kis fickónak tartottuk”(Sebők,1981). Hajviseletében és öltözködésében mindig is feltűnő volt, az utcán leköpködték, és többször is meg akarták verni.

Sam Phillips volt az első ember, aki felkarolta Elvist. Phillips legfőbb vágya volt találni „(...) egy olyan fehér

embert, akinek néger hangja van, és úgy érez, mint egy néger. Egymilliárd dollárt összehoznék egy ilyen fickóval”(Sebők,1981). 1953 júliusában Elvis benyitott a stúdiójába. Első hallásra is felismerte, hogy Elvisnek különleges hangja van, de úgy vélte nincs benne elég „kakaó”. Első fellépése során megőrijtette a közönséget azzal, hogy „(...) lassan mozgatni kezdte a csípőjét, de úgy, mintha nem is gitárja, hanem valamelyik kis csaj állt volna előtte” (Sebők, 1981). Elvis ekkor még nem zenei tehetségével vált híressé, hanem inkább botrányos fellépéseivel, a szakma idegenkedéssel szemlélte közönségsikereit. Sam Phillips pedig lemondott róla.

Thomas Parker lett Elvis menedzserre, aki több fantáziát és lehetőséget látott a fiatal fiúban. De mindennek előtt a pénzt látta benne. Parker kezei alatt az Elvis-mánia felvirágzott. Egy éven belül feljutott a csúcsra, királynak nevezték, és rajongói istenként tisztelték.

Miért vált a fiatalok mitikus alakjává,

popmessiássá? Bill Haley már évekkel ezelőtt játszott rock 'n rollt, nem volt újjító sem. Kacsafarok frizuráját Tony Curtis hordta először. Flegma arckifejezését, bőrdzsekijét Marlon Brandotól kölcsönözte. Mégis is Ő lett a kor mitikus alakja. A fiatalok körében megvolt az igény a változásra. Nem kellett a szülők világa, elégük volt a hazafias szentbeszédekből, sorsukat maguk akarták irányítani. Kellott egy ember, aki csak a fiataloké, aki fiatal, jóképű, összefogja a mozgalmat, testet ölt benne a lázadás. Mások hiába írtak rock indulót, nem volt meg hozzá a formájuk és képességük. Elvis Presley fekete hangú fehér, kacsafarok-frizurás, csípőrázó, eksztatikus mozgású, szexuálisan vonzó új éne-



kes. Előadói stílusával is olyan ígért,

amire a fiatalok régóta vágytak. Fellépéseivel generációkat állított szembe.

Tíz év visszavonulás után 1970-ben lépett újra színpadra. A közönség tombolt, a taps viszont nem neki szólt, hanem az életre kelt mítosznak. A '60-as évek végére neurotikus-sá vált, gyógyszerekkel tömte magát. Alkalmi szeretők, magány, fokozatos elhízás, beteges félelem vette körül. Egy tévéműsor nem tetszett neki, ezért szétlőtte a készüléket. 1977. augusztus 16-án, 42 évesen a Király elhunyt. Halála a reklámhadjárat és menedzselés diadala volt, lemezeit és képével díszített emléktárgyakat tízezerszámra adták el. Észrevétlenül, magányosan halt meg, de úgy temették el, mint egy igazi királyt. Öngyilkosságnak vélik, ám sok a kétség és felmerülő kérdés ezzel kapcsolatban. Érdekes, hogy halála körülményeit 50 évre titkosították, valamint, pont egy maffiaper koronatanúja lett volna. Sok a rejtély, kérdés, találgatás. Fontosabb viszont, hogy milyen dalokat hagyott

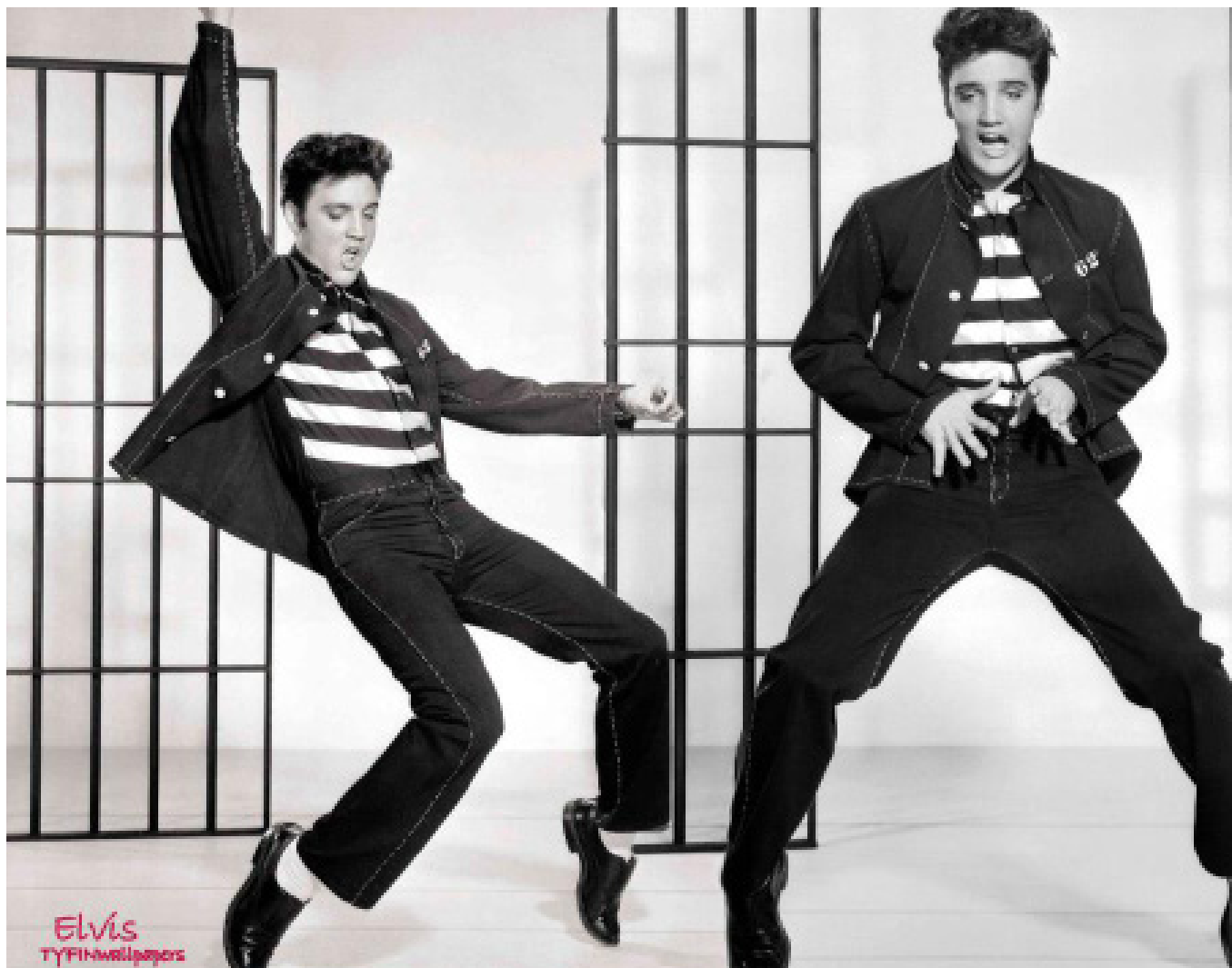
az utókorra. Nem igen van olyan buli, amin ne csendülhetne fel Jailhouse rock, Hound dog, Stuck on you, száma. Örök klasszikusok a szerelmes dalai, mint például a Love me tender vagy a Can't help falling in love. Gitárján az utolsó szólám örökre elhalt, de dalaival továbbra is köztünk él.

Forrás:

Sebők János – A Beatlestől az Új Hullámig, a rock a hetvenes években
Zeneműkiadó, 1981.

Dosztály Bianka

Hozzászólás



EGÉSZSÉGES



ÉLETMÓD

Tapasztaltad már, hogy télen nagyon gyorsan megbetegedsz? Ismerd meg ezt a néhány finomságot, amelyek abban segítenek, hogy egészséges maradj!

Együnk jól! Ide a zöldekkel!

FOKHAGYMA



Természetgyógyászok szerint, különösen télen minden nap kellene enned kevéske fokhagymát. Elűzi a betegségeket, immunerősítő, remekül méregtelenít, így a narancsbőr kialakulását is megelőzheted vele.

Tisztítja az ereket, és még a vérnyomásod is szabályozható vele. A legjobb, ha nyersen eszed, például salátába aprítva.

KÁPOSZTA



Magas vitamin és rosttartalmú, a kalória viszont csekély benne. Az emésztésre és a bélműködésre jótékonyan hat. Szerencsére minden évszakban, így télen is hozzájuthatsz. Ízletes leveleit ezerféleképpen variálhatod, és mivel

olcsó, a pénztárcádat sem terheli meg. Természetesen, mint minden más zöldséget, ezt is legjobb nyersen vagy savanyítva

HÜVELYESEK



Akkor maradsz egészséges, ha kiegyensúlyozottan étkezel. Ezért egy héten egyszer egyél a hüvelyesek közül is valamit. Lehet az bab, zöldbab, zöldborsó, sárgaborsó, mungóbab, csicseriborsó, lencse vagy akár szója. Ezek a növények rengeteg B vitamint tartalmaznak, segítik az emésztésedet, és stabilizálják a vércukor- és a koleszterinszintedet is. Levesnek, főzeléknek kitűnőek, de összeturmixolva és pikánsan fűszerezve szendvicskrémnek is beváltak.

AVOKÁDÓ



Telítetlen zsírsavakban gazdag és kitűnő antioxidáns-forrás, így ha beépíted az étrendedbe, könnyebben megőrizheted fiatalságod is. Segít a depresszió, a levertség és a fáradtság leküzdésében, jó hatással van az emésztésre is. Az avokádó akkor érett, ha nyomásra puha. Ha csak kemény, méregzöld színűt sikerül vásárolnod, akkor se keseredj el! Otthon, szobahőmérsékleten néhány nap alatt gyorsan beérik. Mindig nyersen fogyaszd, mivel főzve megkeseredik!

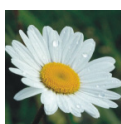
Lázók Viven és Kellner Orsolya

Hozzászólás

SZÉPSÉGTIPPEK FAGYOS NAPOKRA

Vége a könyörtelen vizsgaszezonnak, kényeztesd magad arcpakolással! Az arcpakolás üdévé, frissé, tisztává és feszessé teszi a bőrt. Évezredek óta a legkedveltebb módszere a szépségápolásnak. Az arcpakolást magunk is elkészíthetjük otthon, az alapanyagok minden gond nélkül beszerezhetőek.

ELŐKÉSZÜLETEK



Mindegyik lépést előzze meg alapos arctisztítás. A szokásos arclemosóddal tisztítsd meg az arcod a napi szennyeződésektől.

A még nedves bőrre vidd fel az arcradírt, és körkörös mozdulatokkal masszírozd az arcod! Soha ne dörzsöld! Ha nem szabadulsz meg ezektől az elhalt sejtektől, a bőröd megvastagszik, és nem kerül felszínre a friss, rózsaszín, üde bőr, és a tápanyagok sem szívódnak fel hatékonyan. Ha alaposan

leradíroztad a bőrodd, óvatosan itasd fel a nedvességet. Forralj vizet az arcgőzöléshez! A vízhez tehetsz kamillavirágot is. A forró vizet lehetőleg ne fémtálba öntsd. Boríts magadra egy törölközőt, hajlj az edény fölé, maradj így fél percig. Utána itasd le a nedvességet a bőrről, és ismételd meg még kétszer. A meleg hatására a pórusok kitágulnak, a szennyeződések a mélyebb rétegekből is a felszínre kerülnek. A megnyílt pórusok a későbbiekben mélyen magukba szívják a tápanyagokat.

PAKOLÁSOK BŐRTÍPUS SZERINT

Pakolás normál bőrre



Passzírozz szét egy banánt, majd keverd össze egy teáskanál citromlével és egy teáskanál paradicsomlével. Vidd fel a bőrödre, hagyd hatni tíz percig, majd mosd le langyos vízzel.

Pakolás zsíros bőrre

Verj fel egy tojásfehérjét, majd keverj bele fél evőkanál vizet és fél teáskanál pirospaprikát. Vidd fel az arcodra, hagyd hatni tizenöt percig, majd langyos vízzel mosd le.

Pakolás száraz bőrre



Verj fel egy tojássárgáját, majd keverj bele öt evőkanál tejet és fél teáskanál mézet. Ezután verd fel újra az egészet. Mikor a paszta közepesen sűrűvé kezd válni, vidd fel az arcodra, hagyd hatni tizenöt percig, végül langyos vízzel öblítsd le.

Nyugtató, simító pakolás a szemnek

Az alábbi gyógynövényekből készíts erős főzetet! Forralj fel 2 dl vizet, és tegyél bele 2 evőkanál szárított vagy friss gyógynövényt. Hagyd ázni minimum 20 percig. Ha kihűlt, szűrd le, és egy steril gézlapot márts bele, majd tedd a szemre. Pihentesd így a szemed 20 percig.

- Búzavirág: csökkenti a szem körüli duzzanatot, és nyugtatja a szemet.
- Kamilla: megszünteti a fáradt kinézetet, frissíti a szemet.
- Menta: eltünteti a szem körüli sötét karikákat.

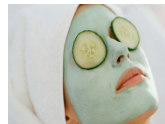
Pakolások karika ellen

Reszelj le egy kevés krumplit, és halmozd az szemed alá, hagyd fent tíz percig.

Frissítő pakolások

Nem lesz időd a szépítkezésre? Az alábbi néhány

pakolás kíméli a bőrt, így az utolsó pillanatban is felteheted őket. Ilyenkor azonban ne végezz arcgőzölést, csak mosd le a szennyeződéseket.



Reszelj le egy almát héjával együtt, majd keverj hozzá két evőkanál mézet. Tedd az arcodra, hagyd hatni húsz percet, majd mosd le. Utána nyugtató kamillateával töröld át az arcod.

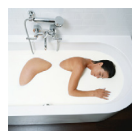
Használhatod a minden bőrtípusra kiváló uborkát is. Reszelj le egy keveset, miután alaposan megmostad, és tedd az arcodra. Ha száraz a bőröd, keverj hozzá egy kis tejszínt. Hidratálja és frissíti a bőrt, ráadásul a benne található anyagok még feszesítenek is.

Ne hagyd, hogy eluralkodjon rajtad a szürke, ködös idő hangulata! Hétfvégén szakíts magadra néhány nyugodt percet, és próbáld ki ezeket a lélekmelegítő kényeztetéseket.

Langyos tejfürdő a testnek

A hideg időben kiszáradt bőrödnek kitűnő lehet egy kellemes tejfürdő. A tej pH-értéke ugyanis megegyezik a bőr pH- értékével. Egy kiadós tejes fürdő kb. 25-30 percig tart. Melegíts meg egy liter tejet, keverj hozzá néhány kanál mézet, és adj hozzá néhány kanál szárított levendulát vagy levendula, esetleg rózsá illóolajat, majd az elegyet öntsd egy kád fürdővízbe. A tejes fürdő filmszerű réteget képez a testeden, ezért fontos, hogy utána ne zuhanyozz le, és csak finoman itatva törülközz dörzsölés helyett. Legjobb, ha a bőrödbe masszírozod a maradékot!

Puha puszi illatos ajakírral



Többfrontos támadásnak vannak kitéve télen az ajkaid, hiszen érzékeny bőrfelületünket kint a szabadban a mínuszok, odabent pedig a fűtött levegő is szárítja. Jól jön ilyenkor a kabátzsebben egy rudacska szőlőzsír, de sajnos sok készen kapható termék kőolajat tartalmaz, amit szépen lenyalogatsz. Jobb ötletünk van! Készíts házi ajakírt természetes anyagokból. Gőzfürdő felett olvassz össze 1-1 evőkanál

kakaó-, kókusz- és sheavajat, majd a masszába keverd bele 1 db E- vitamin-kapszula folyékony belsejét! Amint kihűlt, kenheted!

Radírozd a kézfejedet is!



Ahogy az arcodról és a testedről nem árt időnként eltávolítani az elhalt hámsejteket, úgy a kézfejedet is megfiatalíthatod egy kiadós radírozással. A bőrradírfelkenéséhez használj egy kis darab luffaszivacsot. A tél során folyamatosan figyelj oda



arra, hogy ha mosogattál vagy takarítottál, alaposan mosd meg tiszta vízzel a kezed, mert a vegyszerek nagyon tönkreteszik a bőröd. Tarts a mosogató mellett egy tégely kézkrémet, hogy kézmosás után mindig rögtön be tudd kenni a bőröd!

Lázók Vivien és Kellner Orsolya

Hozzászólás

RECEPTEK

Amikor zúzmarás reggelen az ablakon kitekintve már előre fázunk, vagy nap végén végre meleg otthonunkba lépünk, egy bögre forró csokoládé csodát művelhet. Egyszerűen elkészíthető, sokféleképpen ízesítheted, megunhatatlan!

EGYSZERŰ FORRÓCSOKI

- 8 dl tej
- 2 dl tejszín
- 1 vaníliás cukor
- 1 evőkanál cukor
- 20 dkg 60-70% kakaótartalmú étcsokoládé
- csipet só
- őrölt fahéj
- tejszínhab
- csoki reszelék



Télen viszonylag olcsón juthatunk hozzá ehhez a rendkívül egészséges gyümölcshez, az almához. Kiváló alapanyag a konyhában is. Ha unod a hagyományos almás pitét, próbáld ki az amerikai, változatot. Nem olyan bonyolult, mint gondolnád.

AMERIKAI ALMÁSPITE

A mázas bevonathoz:

- tojásfehérje
- cukor

A tésztához:

- 2 és fél bögre finomliszt
- egy csipet só
- fél teáskanál sütőpor
- 185 g teavaj
- 1 evőkanál cukor
- 1 tojás sárgája
- 1 evőkanál hideg víz
- A töltékhez:
- 6-7 db alma
- fél bögre cukor
- 2 evőkanál finomliszt
- 1 teáskanál őrölt fahéj



Szitáljuk össze a lisztet, a sütőport, valamint a sót egy edénybe. A vajat vágjuk kis darabokra, s kézzel keverjük a liszthez, míg morzsakupacra nem emlékeztet. Keverjük bele a cukrot. Ujjunkkal fúrjunk egy lyukat a keverék közepén, s adjuk hozzá a tojássárgáját, valamint a vizet. Alaposan keverjük össze a száraz alapanyagokat, hogy kemény tésztát kapjunk. Gyengéden gyúrjuk, majd formázzunk belőle egy golyót. Csomagoljuk be, majd tegyük 30 percre a hűtőbe.

Ezalatt hámozzuk meg és csuzzuk ki az almákat, majd szeleteljük őket vékonyra vagy reszeljük le. Keverjük össze a fahéjat a cukorral, majd adjuk az almadarabokhoz. Vágjuk le a tészta harmadát, s tegyük félre - ez lesz majd a pite teteje. Enyhén lisztezett felületen nyújtsuk ki a maradék tésztát, s béleljünk ki vele egy 23 cm átmérőjű pités tálat. Kanalazzuk az almákat a formába. Nyújtsuk ki a maradék tésztát, majd fedjük be vele a pitét. Nyomkodjuk össze a széleket, vágjuk le a felesleget, majd fodrozzuk be őket. Kenjük meg az enyhén felvert tojásfehérjével, s egy hegyes késsel vágjunk lyukakat a tetejébe, hogy a gőz távozni tudjon. Vékonyan szórjuk meg cukorral.

Közepes tűzön előmelegített sütőben 1-1,5 óráig süssük. Ha a pite barnulni kezd, vegyük a sütőt kisebb fokozatra. Melegen és hidegen, tejszínhabbal vagy jégkrémmel egyaránt tálalhatjuk.

Lázók Viven és Kellner Orsolya

Hozzászólás

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

HOGYAN ÉLJÜNK EGÉSZSÉGESEN?



Az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk. Az egészséges életmódhoz hozzátartozik a helyes táplálkozás. A magyar étrendben túl sok a hús, zsír, kalória, kevés a növényi rost. Az étkezési szokásaink rosszak, reggel semmit, este pedig túl sokat eszünk. Fontos, hogy megfelelően meleg ételt, kellő zöldséget, gyümölcsöt, reggelire főleg fehérjét és szénhidrátot fogyassunk. Vacsorára mellőzzük a szénhidrátot, inkább friss zöldséget, gyümölcsöt együnk.

A második legfontosabb a testedzés. A mai világban a mozgás hiányának következménye károsan hat az egész-

ségünkre. Megjelenik életünkben az elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Naponta fontos legalább egy óra egészségügyi séta. Kell, hogy a mindennapi stressz után kiadjuk magunkból a feszültséget és lazítsunk. A jobb közérzetünk érdekében is sokat tehetünk, ha rá vesszük magunkat, hogy mozogjunk, legyen ez tánc, torna, úszás, bármilyen sport, amit szeretünk, és jó kedvvel tölt el minket. Ha mindennapjainkba beiktatnánk a mozgást, nem lennénk ingerültek, és a munka vagy a tanulás is sokkal könnyebben menne. A mozgás ösztönöz, felfrissít, sokat segít a koncentrációban. Az egészségi állapotunkon is sokat javíthatunk, megtanít a helyes

testtartásra, arra, hogy kitartóak legyünk és küzdjünk. Nagyon fontos a minimum heti háromszor egy óra testmozgás.

A harmadik, elengedhetetlen tényező a megfelelő folyadékbevitel. Egy felnőtt embernek naponta kb. 1,5-2 liter vizet kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezet normálisan működjön. De nem mindig figyelünk erre, és valamilyenkor csak fél liter vagy kevesebb folyadékot iszunk.

A D-vitamin szintén nagyon fontos az emberi szervezet számára. A nap-sütés jótékony hatásait ki kellene használnunk. Persze nyáron figyeljünk magunkra, az erős ultraibolya sugár-



zás miatt. Figyeljünk oda arra, hogy délelőtt 11 óra előtt, délután pedig 5 óra után tartózkodjunk a napon.

A mértékletesség a következő legfontosabb dolog. Az életünk során fellépő betegségek a mértéktelen életvitel következményei. Ide tartozik az alkohol, a kávéfogyasztás, a dohányzás, valamint a gyógyszerek helytelen és indokolatlan használata.

A mozgás mellett fontos a friss levegőn való tartózkodás, naponta többször végezzünk légygyakorlatot, ezzel a szellemi és fizikai frissességünket is megőrizhetjük. A helyes lélegzetvétel segít abban, hogy csökkentsük a bennünk lévő feszültséget. A pihenés szintén jelentős szerepet játszik az egészséges életmódunk kialakításában. Ha nem vagyunk kipihentek, nem tudunk koncentrálni, nem tudjuk a napi teendőinket elvégezni, ezáltal feszültek leszünk és kimerültek. Ezért fontos, hogy mindennap kipihenjük magunkat. A legfontosabb, hogy éjjel előtt elaludjunk, mert ez az alvás legpihentetőbb módja.

Sportolni jó és egészséges!

Miért hasznos a sport?

- Növeli az állóképességet
- Megelőzi az egyes mozgásszervi betegségek kialakulását
- Csökkenti a koszorúérbetegség kockázatát
- Megelőzheti vagy késleltetheti a hipertónia kialakulását
- Csökkenti bizonyos emésztőszervi daganatos betegségek lehetőségét
- Csökkenti a cukorbetegség egyes fajtáinak esélyét
- Fenntartja az aktív élethez szükséges izomerőt, ízületek struktúráját, késlelteti a csontritkulás kialakulását
- Elősegíti testsúly a csökkentését, a kedvezőbb zsírszintet
- Csökkenti a depressziót

Mennyi mozgás tesz jót?

Hetente 3-5 (de inkább 5) alkalommal 20 percnél hosszabb, de 45 percnél rövidebb edzés. Ha kevesebbet mozgunk, nem növeljük állóképességünket.

Fontos a bemelegítés

A szervezet felkészül az edzésre. Az előzetes bemelegítés nélküli edzés izomszakadásokhoz és ízületi rándulásokhoz vezethet.

Ne vállaljuk túl magunkat

A túl nagy fizikai megterhelés túlterheli a szervezetet, és az eredmények elmaradnak. Az edzést mértéktartóan kezdjük, és tartsunk közben hosszabb szüneteket.

Figyeljük közben a testtartásunkat

Bármilyen is jó legyen az edzés, elmarad a hatása, ha nem helyes a testtartásunk.

Az izomláz figyelmeztető jelzés

A túl magas fizikai terhelés jele az állandó izomláz. Ezért fontos a fokozatosság. A nyújtás segít az edzés utáni izom-

láz megelőzésében.

A zene gyógyító ereje

Örömet ad és felszabadít. A tánc már évezredek óta számos kultúrában nagyon fontos gyógyító szertartás. A 20. század elején Észak-Amerikában és Európában táncpedagógusok és pszichoterapeuták figyeltek a tánc ősi alkalmazására és a lélekgyógyítás részévé tették. A lényege a belső felszabadulás és a hatás. A zene ritmusa és dallama testben és lélekben érzéseket és hangulatokat ébreszt. A tánc segít az érzelmeinket, képességeinket nemcsak megtapasztalni, hanem kifejezni is. A pozitív testérzékelés révén energiát és önbizalmat nyerünk.

Források:

„Heti 3x1 óra mozgás, jókedvvel - lehetőleg megizzadásiig”.
In: Közgazdász (A Budapesti Corvinus Egyetem Hivatalos Lapja), LIII. évf. 11. szám. 2012. okt. 23. 14. o.

<http://www.szaboferenc.hu/fme/200205-04.htm>

<http://impulsermagazin.com/hu/a-sport-veszelyei>

<http://egeszsegedre-flavin7.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1034432>

<http://www.utisugo.hu/wellness/torna/oromet-ad-felszabadit-25991.html>

letöltés ideje: 2013.01.30.

Szakács Annamária

Hozzászólás





Talán azért kezdted el ezt a cikket olvasni, mert érdekes a címe, és kíváncsi vagy, hogy most milyen fogyókúra tanácsot, tippet fogok adni. El kell, hogy szomorítsalak, ez nem fogyókúra, cikkemben a böjtről fogok írni, annak jótevény hatásairól, és az emberek tapasztalatairól.

Mi a böjt? Sokan felteszik magukban a kérdést. Azt hiszik, hogy a böjt egy koplalás, amikor a vallásos emberek, akik hisznek, nem esznek. Úgy gondolják, hogy az emberek nem is maguktól böjtölnek, hanem a vallási vezetők rájuk erőlteti, így azt hiszik, hogy ez is egy vallásos szertartás. Sok ember nem érti, hogyan képesek napokig, hetekig, hónapokig nem enni, és ha megkérdezik tőlük, akkor ezek az emberek azt mondják, hogy nem is éhesek.

Böjtölni nem csak úgy lehet,

ha nem eszünk, ez a legismertebb, és ezt alkalmazzák a legtöbben. De ennek is több fajtája lehet, van például a víz böjt, amikor csak vizet isznak az emberek. A dánieli böjtök csak zöldséget és gyümölcsöt esznek, és semmi olyat, amiben gabonaféle van vagy állati eredetű. Van, aki semmit nem eszik és iszik, ez tűnik koplalásnak, de nem az! Valamint lehet úgy böjtölni, hogy csak egy bizonyos ételt vagy italt nem veszünk magunkhoz, ilyen például a 40 napos nagyböjt, amit a katolikusok tartanak. Ez a böjt húsvét előtt negyven nappal (Hamvazószerdán, jövő héten) kezdődik, és húsvétig tart. Hamvazószerdán és Nagypénteken (Jézus kereszthalálának napján) a katolikusok szigorú böjtöt tartanak, ami azt jelenti, hogy egy nap háromszor ehetnek, és csak egyszer lakhatnak jól, ezen kívül nagyböjt összes péntekén nem esznek húst. Ha meg kellene fogalmaznom,

hogy mi a böjt, azt mondanám, hogy egy olyan folyamat, amikor megszüntve a testet, nem csinálsz olyan dolgot, amiben kedvedet leled. Ez lehet evés (például: csokoládé), valamilyen ital (kávé, energiatital), lehet tevékenység is, például sok házaspár van, akik addig nem szeretkeznek, amíg böjtölnek. De ez bármilyen tevékenység lehet.

Az emberek ott rontják el a böjtöt, hogy csak nem esznek. Ennek semmi értelme nincs, mert nincs mögötte szellemi erő. Fontos, hogy nem csak a keresztények képesek böjtölni, például aki jógázik, az is képes rá, mert magára vesz egy szellemiséget. De ebbe nem akarok belemenni, mert azt az oldalát a böjtnek nem ismerem. A keresztény oldalról tudok beszélni, mert ezen a téren vannak tapasztalataim is.

A böjtölés kulcsa nem a koplalás,

hanem, hogy egy olyan dolgot áldozol fel, ami kedves neked. Ez Isten szemében nagyon kedves, mert ő is a legkedvesebb tulajdonát áldozta fel értünk, az Ő egyszülött fiát. Össze se lehet hasonlítani a kettőt, de mégis kedves Istennek, hogy érte megteszed, még ha kevésnek is érzed azt az egy napot, akkor is olyan áldásai vannak, olyan csodálatos. Először a böjt egyszerűnek tűnhet, de mikor előjön az éhségérzet, sok ember szenved. A keresztények azért nem, mert tudják az ételt mivel pótolni szellemben. Meg van írva az Igében (Bibliában): *„Nem csak kenyér éltetni az embert, hanem Isten minden kimondott szava is”* (Mt. 4:4). Itt a kulcs, amit a keresztények használnak, és működik! Ha nem eszel, az egy darabig jó a testednek, mert megtisztulsz, de a szellemed nem fejlődik tőle. Mikor böjtölsz, a szellemed teljesen szabad és nyitott, így ha olvasod a Bibliát, akkor az beépül a szellemedbe, és áldást hoz. Így tudnak a keresztények akár hónapokig is böjtölni. Január 27-én lett vége egy 3 hetes ima- és böjtláncnak. Az első hét víz böjt, a második-harmadik hét dánieli böjt. A világon több mint 300.000 ember böjtölt egyszerre. A böjtöt egy közös alkalom nyitotta és zárta le Budapesten.

Jászberényben is sokan böjtöltek, és ez alatt a három hét alatt folyamatosan történtek csodák. Egy fiatal keresztény srác, aki bokszol, kapott egy ütést a jobb fülére, és beszakadt a dobhártyája. Mivel régóta bokszol, tudja, hogy mit

jelent ez, lesz egy kis túhegynyi lyuk a dobhártyáján. Két héttel később elment orvoshoz, és azt hitte, hogy minden rendben van, hiszen máskor is történt ilyen, azt hitte, az orvos a szokásos módon bekeni egy kenőccsel, és meggyógyul, ahogy szokott. Viszont miután az orvos megvizsgálta, közölte, hogy a fél dobhártyája le van szakadva. Két hét múlva visszament az orvoshoz, és mondta neki, hogy műteni kell. Ez a műtét úgy néz ki, hogy a fül tövét felvágják, előre hajtják a fület, és egy implantátumot tesznek be a leszakadt rész helyére. A srác visszament két hét múlva, közben böjtölt, és sokan imádkoztak a füléért, és az orvos már nem tapasztalt rendellenességet. Nem tudta megmondani, hogy melyik füle volt kilyukadva, és nem értette, hogy mi történt. Látod? Ilyen nagy ereje van az imának és a böjtnek! És ez csak egy történet, ha kíváncsi vagy többre, akkor látogass el a következő honlapra: <http://imabojt.blog.hu/> Ha te is ki szeretnéd próbálni, hogy milyen, fogj hozzá bátran, nem kell más, csak elszántság és egy Biblia. Ne tedd túl magasra a léceket, először próbálj ki egy napot, és utána várd az Úr áldásait. Mert még ma is vannak csodák!

Sisa Kitti

Hozzászólás

ÚJÉV = VÁLTOZÁS?!

„Legyen kegyelmes hozzánk az Isten, áldjon meg bennünket, és gyógytassa ránk orcáját!” (Biblia – Zsoltárok 67:2.)

Ú

jévkor a legtöbb ember fogadalmat tesz magának, mint például: leszokom a dohányzásról, többet fogok tanulni, több időt töltök a barátaimmal, családommal... Te min szeretnél változtatni idén? Az elmúlt néhány napban erről kérdeztem Hallgatótársaimat, Oktatómat.



Szabó-Tóth Flóra

„Én olyan fogadalmat tettem, hogy: Nem fogok csúnyán beszélni senkivel és szeretni fogom a jegyesemet örökre és, hogy időben oda érek mindenková.”



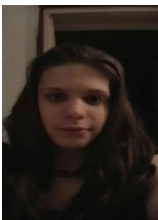
Tóth Lúcia

„Azt fogadtam meg, hogy jobban beosztom az időmet, hogy több idő jusson fontosabb dolgokra: sulis, család stb. Nem igazán szoktam újévi fogadalmakat tenni, mert általában sosem sikerül őket betartani.”



Greksa Adrienn

„Általában az emberek az újévi fogadalmukat jó vagy rossz szokásukat illetően teszik. Az elmúlt pár évben én is ezt a tendenciát követtem. Általában a rossz szokásaimmal kapcsolatban teszek fogadalmakat. Ebben az évben úgy gondoltam, hogy a fogadalmam tárgya az édesség fogyasztással kapcsolatban teszem. Mivel évközben rengeteg édességet fogyasztok, megfogadtam, hogy 2013-ban megpróbálom ennek a szenvedélyemnek ellenállni. Kíváncsian várom, hogy mennyire tudok ellenállni a kísértésnek.”



Szécsi Katalin

„Őszintén szólva én nem fogadtam meg semmit, mert úgy vagyok vele, hogy egy új célhoz vagy változtatáshoz nem kell hogy újév legyen.”



Stefán Ildikó

„Az elmúlt évben nagyon sok gond és gyász ért, ezért most nagyon csendesen ünnepeltem, nem is gondoltam semmiféle új évi fogadalomra. Szilveszterkor, azonban megláttam egy angol oldalon egy különleges ötletet, amit azóta sok magyar fórum is átvett. A lényege, hogy fogjunk egy befőttes üveget, tegyük látható helyre, és év közben, ahányszor valami jó dolog történik velünk, azt írjuk fel egy kis cédulára, tegyük bele az üvegbe és 2013. Szilveszterén nyissuk ki az üveget és nézzük meg mi minden jó történt velünk az év folyamán. Egészen kis üveget választottam, de már látom, hogy hamarosan le kell cserélnem, mert gyűlnek benne a cédulák. Úgy tűnik, ha észrevesszük a jót, akkor egyik vonzza a másikat, ezért így szólna a fogadalmam: vegyük életünkben észre a jót és értékeljük azt, bármilyen apró is legyen! Remélem, év végén sok olyan cédulám lesz, amin sikeres hallgatói munkákról, velük töltött kellemes percekről írok!”

Tóth Adrienn

„A fogadalmam az, hogy több időt töltök azokkal a szeretteimmel, akik körülvesznek.”

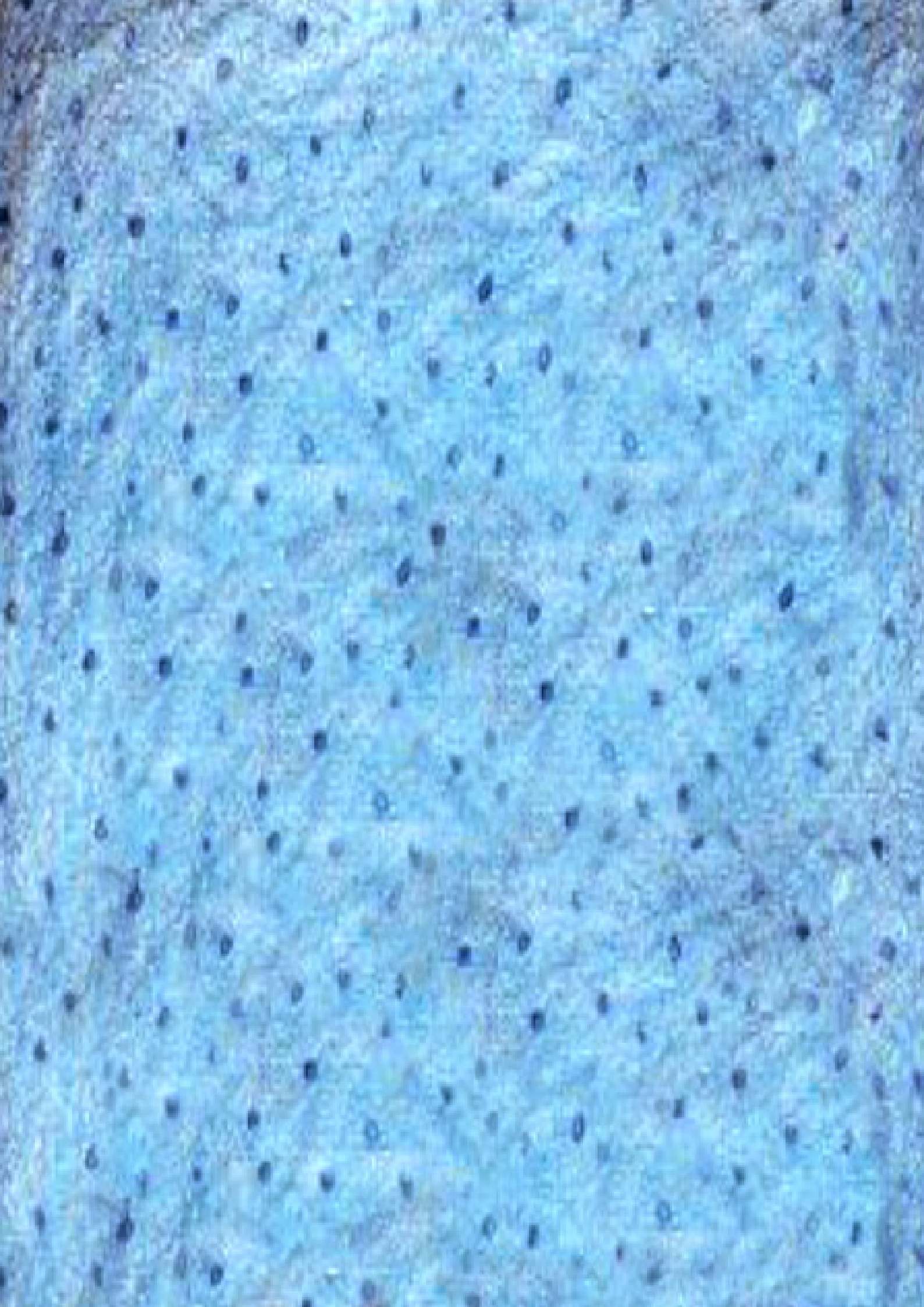


Zsiros Réka

„Egy nagyon jó szilvesztert tudhatunk magunk mögött a barátaimmal. Szolnokon a Kertvárosban egy tizenöt fős házibulit tartottunk, nagyon jó hangulat, társaság, zene volt. Örültünk, hogy így sikerült összehozni a társaságot, mivel az egyetem mellett kicsit nehéz volt mindenkivel tartani a kapcsolatot, ennek értelmében az újévi fogadalmunk az volt, hogy még jobban ápoljuk a barátságunkat, és megpróbálunk minél több időt fordítani egymásra. A vizsgaidőszak után, február első hetére már egy közös pizza sütögetés be is van tervezve.”

Kedves Olvasó! Kívánom, hogy az új esztendő hozzon változást életedbe! Fogadalmad ne csak egy kimondott szó legyen, hanem cselekedet is! Így kívánok mindenkinek eredményekben gazdag és Istentől megáldott, Boldog Új Évet!

Szabó Ramóna





CrAMPUS

ASZIE-ABPK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

A 2013. februári számában közreműködtek: Magyarné Fazekas Ágnes, Dórányi Bianka, Podlaviczki Anna, Szabó Judit, Thurzó Dalma, Pete Márta, Zsiros Réka, Csábi Dóra, Rider Dzszenifer, Mohácsi Adrienn, Sisa Kitti, Gyura Eszter, Héja Gizella, Ménkú Emese, Szécsi Katalin, Virág Zoltán, Berecz Marianna, Tanulórepülő, Lázók Vivien, Kellner Orsolya, Szakács Annamária, Szabó Ramóna

Elérhetőség : www.issuu/crampus

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