

CAMPUS



2013. MÁRCIUS 1. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

SZÍVBŐL JÖVŐ KÖSZÖNŐ SZAVAK AMERIKÁBÓL

BESZÉLGETÉS

BODNÁR ZSÓFIÁVAL

DR. CSERNUS IMRE:

A SZERELEM ÉS DÉMONAI

A HALLGATÓK MESSÉLNEK

MIT IS CSINÁL EGY KÖNYVTÁROS?

A SZIE-ABPK JÁSZBERÉNYI CAMPUSÁNAK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

TARTALOMJEGYZÉK

CrAMPUS HÍREK

- 04 Szívből jövő köszönőszavak Amerikából**

- 08 Ifjúági csapatépítő tréningen voltunk a kisnyalkai majorban**

- 09 Farsang a Campuson**

- 11 Hogyan tovább?**
Végzős gimnazistákkal beszélgetünk továbbtanulási terveikről

- 13 Kiselőadások nagy félelemmel...?**

- 15 HÖK hírek**

TUDOMÁNY ÉS ISMERETTERJESZTÉS

- 16 A hallgatók mesélnek**
Mit is csinál egy könyvtáros?

- 20 Vajon tudják-e az emberek...?**
Mivel foglalkozik egy szociális munkás?

MŰVÉSZET ÉS KREATIVITÁS

- 22 Beszélgetés Bodnár Zsófiával**
Színészkedik, fotóz, masszörködik, hennát fest és emellett még tanul is

- 26 Tanulórepülők**
3. rész

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

- 27 Március idusán**

- 29 A nyelvtanulás jelentősége és hatékonysága**

- 31 Dr. Csernus Imre**
A szerelem és démonai

- 32 Nőnap**

- 33 Harlem shake!**
Magyarországra is megérkezett az új örület

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

- 34 Tisztítókéúra**

- 35 A „köz” véleménynye a Valentin napról**

- 36 Receptek**

- 38 Lakásdíszítés**

- 39 Zumba**

VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

- 41 Húsvét**

Kedves Olvasóink!



Kezdetét vette a 2013. év harmadik hónapja is, és a CrAMPUS is harmadik számához érkezett. A SZIE-ABPK Jászberényi Campusán javában zajlik a szorgalmi időszak, kisebb-nagyobb kihívásokat állítva hallgatóink elé. Lapunkban olvashatnak néhány praktikus tanácsot arra vonatkozóan, hogyan győzhetik le a kiselőadások tartásával

járó esetleges izgalmukat, szorongásukat, mire figyeljenek a szereplés során. Gimnazistáink életében még inkább sorsfordító események zajlanak manapság: végzőseink a napokban adták be jelentkezésüket a felsőoktatási intézményekbe. Ennek apropóján megkérdeztük őket, mik a terveik a jövőre vonatkozóan, hol szeretnék folytatni tanulmányaikat, és milyen esélyt látnak céljaik elérésére. A CrAMPUS hasábjain beszámolunk arról, mivel töltik az időt informatikus könyvtárosaink, amikor gyakorlaton vannak, mit gondolnak az emberek a szociális munkások tevékenységéről, és hallgatóink egy csapatépítő tréningen szerzett élményeiket is megosztják velünk. Örömmel olvashatjuk az egy éve karunkra látogató amerikai vendégek szívből jövő köszönő sorait, és betekintést nyerhetünk abba is, hogyan zajlott az andragógus hallgatók által szervezett farsangi bál a főiskolán. Hagyományteremtő céllal indítjuk útjára a karunkon tanuló hallgatókkal, illetve tanító oktatókkal készülő interjúsorozatot. Aktuális számunkban Bodnár Zsófia első éves andragógia szakossal beszélgetünk tanulásról, hobbijairól, szabadidős tevékenységeiről. Van, aki tartja, van, aki nem, egyesek szerint értelmetlen, mások úgy vélik, szép gesztus: a Valentin napról mindenkinek megvan a véleménye, s ezt többen meg is osztották velünk. A nőnap hasonló kategóriát képvisel, az azonban bátran kijelenthető, hogy ha ezen a napon a nőiség és a nőiesség jegyében gondolnak ránk, nekünk nőknek még ajándék nélkül is jó érzés. Megemlékezünk az 1848-49-es forradalom és szabadságharc évfordulójáról, valamint néhány hét, és itt a Húsvét is, ezért gondoltunk arra is, hogy az ünnep testben és lélekben se érje felkészületlenül az olvasót. Ezek kiemelt témáink, de rajtuk kívül még számos érdekességet tartogatunk a CrAMPUS oldalain, bízva abban, hogy sikerül velük felkeltenünk Olvasóink érdeklődését.

Magyarné Fazekas Ágnes



Főszerkesztő

Magyarné Fazekas Ágnes

CrAMPUS Hírek

Zsiros Réka, Rideg Dzszenifer, Csábi Dóra, Szakács Annamária

Művészet és kreativitás

Berecz Marianna, Bodnár Zsófia

Kultúra és kikapcsolódás

Szabó Judit, Podlaviczki Anna

Életmód és stílus

Lázók Vivien, Kellner Orsolya

Vallás és világnézet

Szabó Ramóna

Design

Berecz Marianna

SZÍVBŐL JÖVŐ KÖSZÖNŐ SZAVAK AMERIKÁBÓL



AMERIKAI VENDÉGEINK

AZ ÖNKORMÁNYZAT HÁZASSÁGKÖTŐ TERMÉBEN

A napokban múlt egy éve, hogy amerikai testvérintézményünk, a Gulf Coast University Florida két oktatója, nyolc diákja és a Saint Michael Lutheran School két tanára nálunk járt. Két hétig ismerkedtek Magyarországgal, tanítási gyakorlatot töltöttek az általános és a középiskolánkban. Hallgatóink is találkozhattak velük az angolórakon, a szabad foglalkozásokon, vagy épp a kollégium közös helységeiben.

Vendégeink a közelmúltban megható szavakkal emlékeztek meg a Facebook-on magyarországi látogatásukról, és mindenkiről, aki az itt töltött idő alatt segítségükre volt. Hogy a köszönet mindenkire eljusson, akit csak érint, kigyűjtöttem és közre adom.

Michelle Annikia:

„One year ago I went to Jászberény Hungary. Words can not explain how that place changed me. I will never forget the amazing people I met and amazing places I went. Hungary will forever be apart of me and me apart of there. Thanks again to all of my family and friends that made it possible.”

Amy Roberts:

„It's hard to believe that it has been a whole year since I left on a journey that changed my life forever. I miss it every day. I miss the sights, the culture, the teaching, the experiences... but most of all I miss the people. I miss the people who opened



ELLÁTOGATTUNK GÖDÖLLŐRE IS



A BUDAI VÁRBAN
EGY KICSIT LEÜLTÜNK PIHENNI A MÁTYÁS KÚTNÁL



SZARVASI LÁTOGATÁS,
KEDVES SZARVASI KOLLÉGÁKKAL ÉS AZ ALPOLGÁRMESTERREL

their homes and hearts to 12 strangers, I miss the people who put their lives on hold for 2 weeks to make this experience the greatest, I miss the students who were so kind and welcoming, and I miss the people who shared this experience with me and took care of me along the way. Jászberény, Hungary will always hold a special place in my heart."

Ethan Martinez:

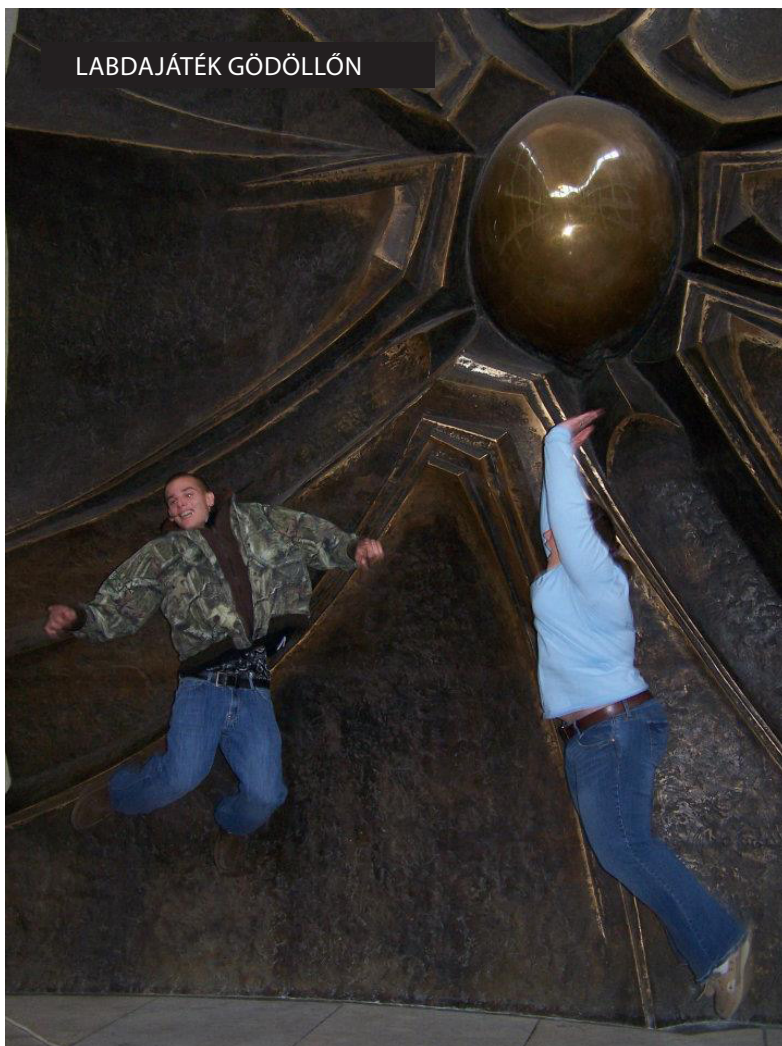
"Very very nicely said Amy! I had a great time with everyone and everything that we did in Hungary. Hopefully one day we will all be able to go back!! And thank you to everyone in Hungary for the amazing hospitality!"

Diane Kratt:

"Jackie Greene and I were just talking about our trip last year as well. It is wonderful that we were all able to share that experience and make memories to last a life time. We are also so very thankful to Ildikó and everyone else we met in Hungary."

Michelle Haberman:

"One year ago I made the best decision of my life and got on a plane to go teach in Hungary. Because of that trip I married my best friend one week ago. Feeling so BLESSED!"



LABDAJÁTÉK GÖDÖLLŐN



MACSI SÁNDOR BÁCSI ISKOLAMÚZEUMA

KIHAGYHATATLAN PROGRAM AZ IDEÉRKEZŐ AMERIKAI DIÁKOKNAK



RÉSZT VETTEK VENDÉGEINK A MÁRCIUS 15-I KOSZORÚZÁSON,
A FEHÉR SZEGFÜKET A PETŐFI SZOBORNÁL HELYEZTÉK EL



IZLIK A MAGYAROS CSIRKEPEPRIKÁS A MENZÁN



JUHÁSZ DÁNIEL ALPOLGÁRMESTER
AJÁNDÉKOT AD ÁT A KÉT SAINT MICHAEL-ES KOLLÉGÁNŐNEK



VIDÁM PILLANATOK
DR. WIRTH ISTVÁN DÉKÁNHELYETTESSEL



SZENTENDRÉN BIHON GYŐZŐ FESTŐMŰVÉSZ
VENDÉGÜL LÁTOTT MINKET A MŰTERMÉBEN, MAJD KARIKATÚRÁT KÉSZÍTETT A CSOPORTOL.

A KÉPEN AZ AMERIKAI CSOPORT A MŰVÉSSZEL ÉS AZ ALKOTÁSSAL!

Az összeállítást készítette: *Stefán Ildikó*

IFJÚSÁGI CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGEN JÁRTUNK A KISNYALKAI MAJORBAN

A programot a Nagycsaládosok Országos Egyesülete szervezte.

Urbanizálódott, gyors ütemben modernizálódó társadalmunkban nehéz egy nyugodt, csöndes, lakott településektől távol eső helyet találni, ahol az ember az állandó rohanásból kiszakadva pihenhet, új kapcsolatokat építhet ki.

Az 1987-ben megalakult NOE, azaz a Nagycsaládosok Országos Egyesülete évről évre szervez táborokat olyan gyermekeknek, akik nagycsaládban élnek. Idén olyan szerencsés helyzetbe kerültem pár jászberényi hallgatóval egyetemben, hogy mint szervezők és csapattagok, részt vehettünk egy ilyen

72 órás csapatépítő táborban. A tréninget február 14-17-ig, a Gyórtól nem messze található Nyalka falu melletti kisnyalkai majorban rendezték meg.

Kissé szkeptikusan láttam hozzá első este a feladatoknak a később „Rat Ass” névre hallgató csapattal, viszont így visszatekintve életem egyik legjobb és legtanulságosabb élménye lett. Az érkezés estéjén mindegyik csapat megismerhette a többiekét, csapatnevüket, honnan érkeztek és hogy mi jellemző rájuk. Mivel a tábor 72 órás volt,

mely alatt a csapatoknak folyamatosan kellett a feladatokat végrehajtani, így nem volt időnk unatkozni. Egy csapat öt főből állt, és egy feladat elvégzésében három embernek volt kötelező közreműködni, addig a másikkal pihenhetett. Próbátételekből pedig volt bőven: a

hajnali hóban való edzéstől kezdve a Pannonhalmáig való gyalogtúrán keresztül az íjászversenyig. A szervező csapat mindent kézben tartott, mindenben segítségünkre voltak. A helyszín gyönyörű volt, békés és csöndes, véleményem szerint pont tökéletes arra, hogy egymásra tudjunk figyelni, és hogy

újabb kapcsolatokat építhessünk ki.

A program végére bár lehet, hogy alig álltunk a lábunkon, és nem láttunk a fáradságtól, mégis kárpótolta minket az ott szerzett élmények, és az a nyugodt környezet, ahova egyszer mindenkinek el kellene jutnia.

Szabó Judit
informatikus-könyvtáros



FARSANG

A CAMPUSON

Február 19-én az főiskola beöltözött. Az andragógia szakos hallgatók szervezésével megtartottuk 2013 első bálját a Campuson. A farsang az andragógusok szakestje, ezért szokás szerint most is az ő segítségével jöhetett létre ez az esemény. A szervezés mellett a díszítés, a welcome drink készítés, és a hajnali takarítás is az ő feladatuk volt.

A jelmezbálon igen színes volt a felhozatal, voltak kalózkodók, katonák, lehetett látni Mickey egeret, Johnny Bravo-t, Willy Wonka-t, és még sok más jelmezes diákot. A hallgatók egész este szavazhattak, kinek melyik jelmez tetszik a legjobban, s a legtöbb szavazatot végül Angyal Dorottya Hófehérke jelmeze kapta. A jó hangulathoz elengedhetetlen volt a zene, amit Kovács Ádám biztosított.

Az este folyamán a Studio 69 csapata is szorgalmasan forgatott.

A farsang 22-23 óra körül kezdődött, és körülbelül fél 4-ig tartott, a hangulat, a zene, és a társaság kifogás-

talán volt. A SZIE-ABPK-s diákok, és a külsős személyek kedvezményesen kaptak szállást a kollégiumban, ahol szintén jó hangulatban telt készülődés.

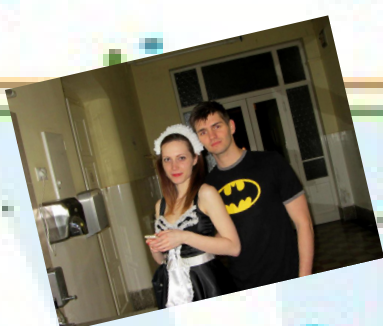
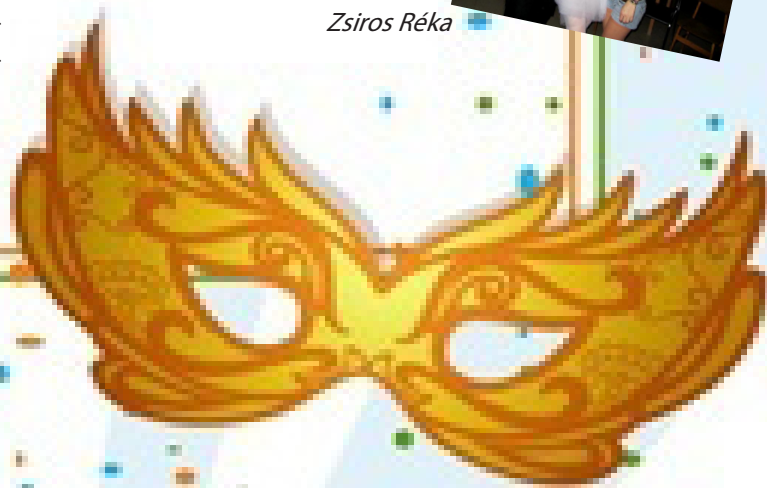
Nézzük, mi a véleménye az egyik szervezőnek a farsangról:

Régi hagyomány, hogy a Farsangi Bált az I és a II éves Andragógus hallgatók szervezik. Ez idén is így történt, nagyon jól összedolgozott a két évfolyam, így egy fantasztikus jelmezes bulit sikerült megszervezni.

Nagy Diána, másodéves andragógus hallgató

Tehát megéri eljönni bármilyen főiskolás bulira, hiszen egy élménydús estét tudhatnak maguk mögött a diákok, a baráti kapcsolatokra nézve is jó hatással van egy-egy ilyen este, emellett új barátságok kezdetét is jelentheti.

Zsiros Réka



HOGYAN TOVÁBB?

VÉGZŐS GIMNAZISTÁKKAL BESZÉLGET- TÜNK TOVÁBBTANULÁSI TERVEIKRŐL

A főiskola épületébe nem csak hallgatók járnak, hanem gimnazisták is. Kíváncsiak voltunk arra, hogy az itt tanuló gimiseknek mik a terveik a jövőre nézve, és látnak-e lehetőséget arra, hogy amennyiben tovább szeretnének tanulni, ilyen ponthatárok mellett bekerüljenek a kívánt egyetemre vagy főiskolára.



„Engem mind a reál, mind a humán tárgyak érdekelnek, de ezek közül is a biológia és a magyar. Tehát valahogy ezzel a két tantárggyal szeretnék tovább tanulni. Már kis-

korom óta az a vágyam, hogy állatorvos legyek, de a jelenlegi helyzetben esélytelen, hogy felvesznek. Mégis abban bízok, hogy ha nem is elsőre, de talán másodikra sikerül bekerülnöm, persze ez nem azt jelenti, hogy addig nem tanulnék. Van viszont egy szak: a biológus, ahová lenne esélyem bejutni. Ez a szak államilag és költségtérítésesen is indul, de mindenképp a költségtérítéses szakra szeretnék bekerülni.

Igazából nem vágyom, hogy Pesten tanuljak tovább, de mivel ott van az egyetem, ahová szeretnék bekerülni, így Pestet választom elsősorban. Szeged is a terveim között volt, mert tavaly az Educatio kiállításon nagyon megtetszett, amikor beszélgettem egy fogorvos és egy gyógyszerész hallgatóval. De sajnos ott is emelkedtek a pontok.

Mindenképp szeretném bejelölni a jászberényi főiskolát a 3. helyen. Mivel lassan már jelentkezni kell, így már szinte mindennapos dolog nálam az, hogy a továbbtanulásról gondolkodom. Elsőként is SZIE Állatorvostudományi Karát szeretném bejelölni, azon belül is a biológus szakot. Az első helyemnek biztos, hogy ez marad, de a többi még jelentkezésig változhat. Valószínű, hogy a sorrend ez lenne: második hely Gödöllő, har-

madik Jászberény, bár még Pesten is gondolkozom.”

Miklós-Mizsei Katrin



„Próbálok olyan diplomát szerezni, aminek később hasznát is tudom majd venni, leginkább az agrárképzések érdekelnek. Ilyen diplomát a Szolnoki

Főiskolán vagy a gyöngyösi Károly Róbert Főiskolán szeretnék szerezni, mert ide bejárósként is tudnék járni. Költségtérítéses képzéseket nem jelölök meg, csak államit. A Felvi könyvet még most se nyomtatták ki, a folyamatos változtatások miatt, így az internetről tájékozódok. Ha esetleg

nem vennének fel alapképzésre, akkor hasonló szakképzést végzek el, ami szintén van ezeken a főiskolákon. Nem vágyom arra, hogy Pestre járjak egyetemre vagy főiskolára, jobban szeretem a kisebb városokat. Nemrég még a jászberényi főiskola is számításba jött, de egyik képzése sem volt vonzó számomra. Annyit tudok biztosan, hogy első helyen gazdasági és vidékfejlesztési agrármérnöki szakot jelölök meg.”

Vas Niki



„Elsősorban a Budapesti Műszaki Egyetem mechatronikai, illetve gépészmérnöki kara érdekel, ebben a sorrendben. Ha nem vesznek fel, akkor ugyanezek a karok az Óbudai Egyetemen.

A pontszámok alapján a BME mechatronikai mérnöki kara esélytelennek tűnik, a gépészmérnöki kar is határeset. Viszont az Óbudai Egyetemen alacsonyabbak a ponthatárok, így e tekintetben látok esélyt arra, hogy bekerüljek. Ezek a szakok indulnak államilag finanszírozott formában és költségtérítéssel is.

Mindenképp Budapesten szeretném folytatni a tanulmányaimat, vagy ha nem ott, akkor is egy Jászberénynél nagyobb városban. Valószínűleg a fentebb említett szakokat fogom megjelölni, de a sorrend még nem biztos.”

Babucs Illés



„Mindenképpen Pestre szeretnék menni tovább tanulni. A cél, hogy államilag finanszírozott helyre jussak be. A Nemzeti Közszoigazgatási Egyetemre szeretnék menni, az államigazgatási karra, igazgatásszervező szakra, itt körülbelül lebutított jogot tanítanak. Elég humán beállítottságú vagyok, szóval a történelem és a magyar az, ami jól megy. A reál tantárgyak egyál-

talán nem fekszenek nekem, tehát pont azok a szakok nem jók számomra, ahová be lehet könnyen jutni.

Most csinálom a nyelvvizsgát, plusz pontért, a szóbeli része már meg is van. Történelemből fogok emeltszintű érettségit tenni, így ebből is lesznek plusz pontok. Jó érettségit kell mindenképpen írnom, mert tavaly 360 pont volt ezen a szakon a ponthatár, és voltam nyíltnapon körülbelül másfél hónapja. Akkor mondták, hogy emelni fognak a pontokon, mert csökkentik a létszámot. Szóval bele kell húznom, de remélem, hogy így is bejutok. Ez államilag finanszírozott szak, egyetlen egy költségtérítéssel sem fogok megjelölni, és igen nagy vágyom, hogy elkerüljek Jászberényből. Egy jobban nyüzsgő városba szeretnék menni, azaz Pestre. Nem gondoltam azon, hogy a jászberényi főiskolára menjek, de voltam a nyíltnapon és csak jókat hallottam a főiskoláról. Elsőnek akkor a nagy álmomat, az igazgatásszervezői szakot fogom megjelölni, másodiknak még nem tudom, és harmadiknak az ELTE bölcsészeti karán a történelmet. Oda felvesznek, úgy számítottam a pontszám kalkulátorral.”

Volter Rita



„Engem Magyarországon a Corvinus Nemzetközi Gazdálkodás szak érdekel, külföldön pedig a JAMK International Business.

Van lehetőségem, hogy felvegyenek, véleményem szerint elérhetőek a ponthatárok. Itt van költségtérítéssel és támogatott szak is. A költségtérítéssel szakok lehet, jobban meg is éri, hiszen akkor nem kell aláírnom semmiféle szerződést az állammal és mehetek külföldre.

Illetve a JAMK Egyetem, ami Finnországban van, az ingyenes. Ott „csak” az ottlétet kell fizetni. Azt tudom, hogy nem szeretnék Jászberényben maradni, de nem konkrétan Pestre vágyom.

A sorrendem:

1. helyen a JAMK-t
2. helyen a Corvinust

A többi helyet még nem tudom, de mindenképp közgazdász pályára szeretnék menni.”

Majzik Dávid



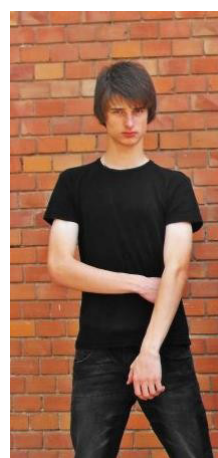
„A Budapesti Gazdasági Főiskolán szeretném folytatni a tanulmányaimat a Nemzetközi Gazdálkodás szakon.

Február elején voltam nyílt napon a BGF-en, és szerencsére rengeteg információt tudtam meg a felvétellel és a jelentkezéssel kapcsolatban. Az iskola ezen szakát egyaránt indítják államilag támogatott és önköltséges formában is.

Sajnos a legutóbbi oktatási rendelet miatt elég magasra tették a pontszámokat, ami itt a BGF-en 460 pontot jelent. Az egy félévi tandíj pedig 230.000 Ft. Reményeim szerint a tanulmányi eredményekből, az érettségi pontokból és a többletpontokból össze tudok szedni annyi pontot, hogy felvegyenek. Szerencsésnek mondhatom magam, mert a szüleim előrelátóak voltak és gondoskodtak arról, hogy fedezni tudják a tanulmányaimat. De persze a cél az államilag támogatott helyekre bekerülni. Már többször is felmerült bennem a gondolat, hogy nemcsak Budapesten vannak jó egyetemek. Azonban mégis a budapesti főiskolát jelölöm első helyen. Igazából nem nagyon jött számításba a jászberényi főiskola, hiszen nem tanári pályára készülök. Másodszor pedig a Szent István Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban végeztem az általános iskolai illetve a középiskolai tanulmányaimat is. Szóval szeretnék már kicsi „kimozdulni” az iskola falai közül. De visszatérve a továbbtanuláshoz, már nagyjából összeállt a fejemben a kép, hogy hova szeretnék menni. Első helyre mindenképpen a Budapesti Gazdasági Főiskola nemzetközi tanulmányok szakát írom be, államilag támogatott és önköltséges formáját egyaránt. Azután a gödöllői Szent

István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Karát, majd a Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Karát jelölöm meg. Nagyjából ez lenne a tervem a továbbtanulással kapcsolatban. Bízom benne, hogy felvesznek arra az egyetemre, amelyik a legközelebb áll a szívemhez, a BGF-re!”

Dóri



„Az irány mindenképpen valamelyik műszaki egyetem Budapesten. A következőkön gondolkodom:

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Gépészmérnöki Kar:

- ipari termék- és formatervező mérnöki
- gépészmérnöki

Szent István Egyetem Ybl Miklós Építéstudományi Kar (Budapest):

- építészmérnöki

Óbudai Egyetem Bánki Donát Gépész és Biztonságtechnikai Mérnöki Kar (Budapest):

- gépészmérnöki

Jászberényen nem gondolkodtam, mivel nincs műszaki karja az iskolának. Mindegyik szak, amit megjelölök, államilag támogatott. Mindegyik szakra van esélyem. A gépészmérnöki szak kivételével mindenhol sikeres rajz alkalmassági vizsgát kell tennem (a BME-re járok rajz előkészítőre) Ha ez sikerült, szinte nyílt utam van. Ha a tavalyi ponthatárok nem ugranak fel nagyon, jól érettségizem, és Isten megsegít, akkor sikerülni fog.”

Frid. Dávid

Az interjúkat készítette:

Sisa Kitti

KISELŐADÁSOK NAGY FÉELELMMEL...?

Iskolai éveim alatt többször is utamba került egy-két kiselőadás. Volt, amikor hivatlanul topant az életembe, és olyan is, amikor előre tudtam mi vár rám, így volt időm bőven ráparázni. Ebből a pár sorból is kicseng, hogy a kiselőadások nem tartoznak életem legboldogabb percei közé. Ennek oka nem köthető sem a lustasághoz, sem pedig az érdektelenséghez. Egyszerűen nem szeretek mások előtt szerepelni. Nem vagyok egyedi eset. Valószínűleg Te is érezted már, hogy remeg kezed, lábad, hangod elcsuklik, szíved hevesen ver, légvételed szabálytalan, így úgy érzed, itt a vég és elér a fulladós halál. Ha hozzátenném, hogy úgy érzed, pillanatok repkednek a gyomrodban, akkor már-már úgy festene, hogy a szerelemmel azonosítom a kiselőadás előtt és alatt érzett reakciókat. De persze mindenki előtt tiszta sor, hogy a két érzés, a hasonló reakciók figyelembevételével sem összehasonlítható. Oktatóink mégis szívesen alkalmazzák óráikon. Érhető okokból, hisz meg kell tanulnunk mások előtt beszélni, gyakorolni kell a kiállást, hogy magabiztosságunk megmutatkozzon egy általunk legjobban ismert témával kapcsolatban. Ezek előnyünkre fognak válni, ha kikerülünk nagybetűs életbe és munkát keresünk, vagy éppen a munkánkat kell megtartanunk. Vannak követelmények, amiket el kell, és praktikák, amiket el lehet sajátítani, ha ilyen feladatot kapunk. Most nézzük át egy kicsit a követelményeket:

- Szükséges egy PowerPointban készített prezentáció, ami nagyban megkönnyíti a dolgodat. Színes, figyelemfelkeltő képekkel, videókkal máris a diára terelődik a közönség figyelme, és eközben elkezdhetsz a kezdeti izgalomból feloldódni.

- Fontos, hogy a diákon maximum 7 vagy 8 sor legyen. Ne egész mondatokat írd rá, inkább csak kulcsszavakat, félmondatokat. De az se gond, ha nincs szöveg, csak képek, ábrák, illusztrációk, esetleg táblázatok. Egyik legalapvetőbb hiba, hogy a diákok túl sok szöveget akarnak egy diára zsúfolni. Az egész mondanójukat szóról-szóra feltüntetik, és ez nagy baj. Betűméret, betűstílus is lényeges, olvasható legyen minden szempontból.

- Színekkel, háttérképekkel, animációkkal csínján bánj. Nem baj, ha figyelemfelkeltő, csak maradj az ízlésség határain belül. Fontos, hogy a szöveg és háttérszíne különbözzön. Nem szerencsés például, ha a háttér fekete a szöveg meg sötétlila, mert senki nem fogja látni. Vedd figyelembe, hogy a projektoron kivetített kép mindig más lesz, mint amit ott-hon a saját gépeden látsz. A teremben más fényviszonyok vannak, valamint a kivetített kép is gyengébb minőségű, mint ami a monitorodon megjelenik. Ha animációt használsz, akkor egy stílusú legyen, ne változtass diánként, valamint akkor alkalmazd, ha valóban szükségét érzed, hogy például: előbb a kép jelenjen meg, vagy ne jelenjen meg egyszerre az egész szöveg. A túlzásba vitt animációk zavaróak lehetnek.

- Nem árt, ha kinyomtatott formában van segítséged a mondanodról. Ez viszont nem azt jelenti, hogy az egészet onnan olvasd fel. Mentőövként funkcionáljon, hogy ha elakadsz, akkor legyen egy gyors segítséged. Ha folyton olvasod, az felkészületlenséget fog sugározni.

- Ügyelj a megjelenésedre. Állj egyenesen, de ne túl mereven. Fordulj a hallgatóság felé. Mozdulataid, gesztikulációid legyenek nyugodtak, ne pedig hirtelenek. Tarts szemkon-

taktust a többiekkel. mindig mást. Ne nézz át a közönség feje felett, mert akkor érzik, hogy nem hozzájuk beszélsz, és nem fognak figyelni rád. Ne nézd a padlót!

- Beszéded legyen nyugodt, hangsúlyos. Ne kapkodj levegő után, ne hadarj, ne siess. Inkább beszélj egy kicsit lassabban, mint szoktál, minthogy az egészséged ledarálod nekik. Tegyé fel nyugodtan kérdéseket, így fennmarad a figyelem is. Beszédhangod legyen változatos, élénk, ne csak magad elé motyogj.

Koncentráljunk most akkor egy kicsit a lelki felkészülésre:

- Ahhoz, hogy magabiztosan tudj fellépni, a legfőbb feladatod, hogy gondosan felkészülj a kiselőadásodra. Légy alapos, felkészült és akkor baj nem lehet. Ne feledd, hogy ez a Te kiselőadásod, Te foglalkoztál a témával behatóan, nálad jobban ott a teremben senki nem tudja. (Bizony meglehet, hogy a tanár sem olyan profi a témában.)

- Gyakorolj otthon. Elcsépelet lehet, viszont bizonyítottan nem hülyeség, hogy mondd fel tükör előtt. Sokan, ha tükör előtt beszélnek, akkor is ugyanúgy zavarba jönnek, mint a

közönség előtt, ráadásul gyakori, hogy az ember a saját szemébe sem tud belenézni. De ha a tükör nem tetszik, akkor a család, tesód, barátod, barátnőd stb. előtt mondd fel.

- Légy tisztában Önmagaddal és a képességeiddel. Előadás közben lehet a kezdedben valami, amin feltűnésmentesen le tudod vezetni a feszültséget. Egy papír, amit gyűrögethatsz, egy toll, amivel mutogathatsz. Ha nem tudsz megállni a lábodon, dőlj neki az asztalnak.

Igazi gyógyírral nem tudok szolgálni, a kiállást csak gyakorlással lehet könnyebbé tenni. Persze vannak ma már nyugtatók is, amiktől megszűnik az izgalom, akár még a világ érzékelése is, de ezt azért nem ajánlom, valamint régi ősmagyar praktika a házi pálinka fogyasztása. Bár abban az időben, mikor ezt alkalmazták, nem igen ismerték a kiselőadás fogalmát. Egy szó, mint száz, lehet viccelődni, de a lényeg két szó: Felkészülés, Gyakorlás.

Dosztály Bianka



HÖÖK

HÍREK

A Hallgatói Önkormányzat a 2012/2013-as tanév második felében is biztosít számos sport- és kulturális lehetőséget a hallgatók számára.

Első eseményünk a szemeszterben a 2013. április 3-án tartandó „focinap”.

Ezután április 29-én a már régóta hagyománynak számító, és középiskolásokat is megmozgató „Challenge day”-re kerül sor, amibe idén (Dr. Lipcsei Imre dékán úr ötlete nyomán), oktatókat is bevonunk. Annyi változás történt még a korábbiakhoz képest, hogy a „Challenge day” lett a „Káosznapok” nyitó eseménye. Ezeken a napokon próbálunk egy, a gólyatáborhoz hasonló projektet megvalósítani a karon tanuló hallgatók részvételével.

A szorgalmi időszak végén pedig nincs más hátra, mint hogy sikeresen megvalósítsuk az Öko-napot, amire várjuk

az önkénteseket a középiskolások és a főiskolások köréből is.

A programokon kívül még annyit szeretnék megemlíteni, hogy hamarosan a főiskola épületében is lesz egy irodánk, amiért köszönettel tartozunk Dr. Varró Bernadett dékánhelyettes asszonynak. Itt a hallgatók bármikor fordulhatnak hozzánk ötleteikkel és gondjaikkal egyaránt.

Bognár Szabolcs

Elnök

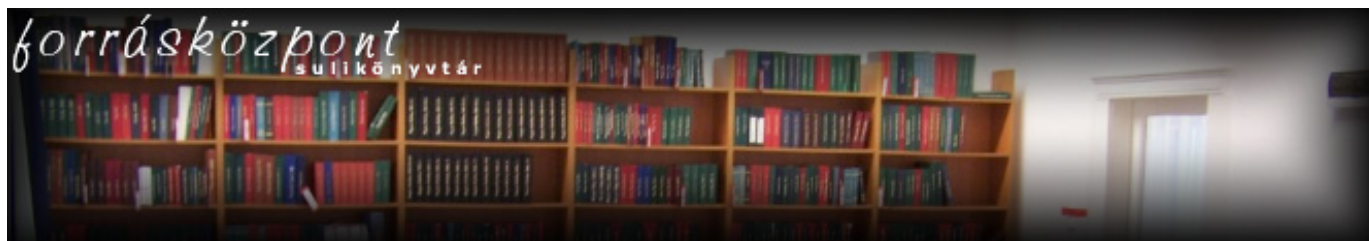
SZIE-ABPK HÖK Jászberény

A HALLGATÓK MESÉLNEK: MIT IS CSINÁL EGY KÖNYVTÁROS?

Az informatikus könyvtáros szak tele van rejtélyekkel. Más szakosok úgy veszem észre, hogy nem látnak bele olyan jól, ha nem mesélünk. Sőt, szerintem sok oktatóban is rengeteg kétely merül fel, hogy ez meg az hogyan is van.

Mi is egy könyvtáros feladata? Mit csinál egy informatikus könyvtáros hallgató? Utánajártunk... Jaj, ez nem ide való... A csoportársaim kifaggattam, hogy az ősszel elvégzett belső, egyhetes könyvtári gyakorlat milyen volt számukra; megkértem őket, meséljenek egy kicsit. És persze én is írok róla egy keveset, mert én is voltam ám olyanon.

A beszámolókat rövidítve és szerkesztve közlöm.



Az első kifaggatott csoportársam Bence. Ő most különleges szerepben volt, hiszen nem Magyarországon töltötte a gyakorlatát. Igen, részt vett az Erasmus programban (pontosítom magam, ugyanis a jelenlegi félévet is kint fogja tölteni), így egy németországi egyetem könyvtárában érezhette át, milyen igazi könyvtárosnak lenni.

Bence, 2. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

„Tanszékvezetőnkkel folytatott egyeztetés után a 3. szemeszterre esedékes gyakorlatomat elvégezhettem Erasmus utam alatt a vechtai egyetemen. A szervezés könnyen ment, az ottani dolgozók és a könyvtárigazgató rendkívül segítőkészek voltak. Közös tervezéssel megmenni idő alatt és milyen elosztásban teljesíthetem az elvárt óraszámot. Végül 3 hét leforgása alatt vettem részt a gyakorlaton. Hetente 3 napot töltöttem a könyvtárban, minden alkalommal 3-4 órát. Mivel dolgoztam (és persze suliba is jártam), máshogy nem tudtam elosztani a 30 órát. Gyakorlatom során betekintést nyerhettem a könyvtár legkülönbözőbb munkafolyamatainak menetébe.

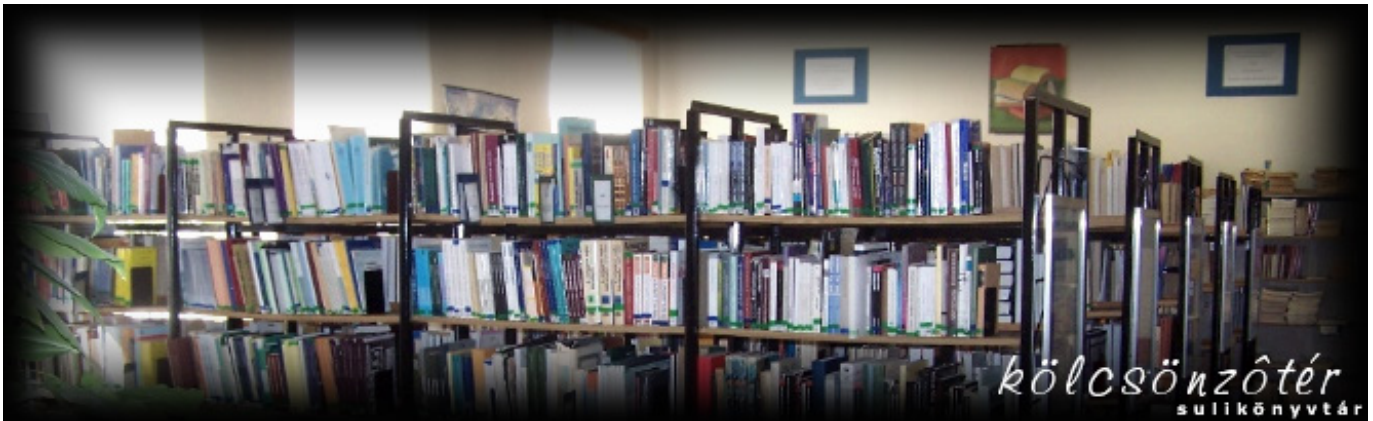


A könyvek érkeztetésétől kezdve a katalógizáláson, tartalmi feltáráson, távkölcsönzésen, folyóirat érkeztetésen és katalógizáláson keresztül egészen a vevőszolgálatig és a tájékoztató - kiszolgáló feladatig bemutattak mindent. Az egyes munkafolyamatokkal egy-két napot töltöttem, komplexitásuktól függően.

Mindegyik munkafolyamatban kaptam feladatokat is, melyet az illetékes munkakört betöltő személy - valamikor utólagos - ellenőrzése mellett végezhettem el. Nyelvi nehézségeim nem adódtak, kérdéseimet szívesen fo-

gadták, sőt elvárták, hogy mindig feltegyek párat, mivel ebből mutatkozik meg, hogy az ember figyel és érti, amit magyarul nekik. A magyarországi könyvtárakról is tettem fel kérdéseket, milyen módon működnek, milyen a helyzetük. Az utolsó héten két napot az Igazgató Úrral is eltöltöttem, mikor is a könyvek tartalmi feltárását és besorolását kellett végeznem, közben pedig érdekes információkat nyertem tőle a németországi könyvtárosképzéssel kapcsolatban is.

A könyvtár kapcsolatot tart fent több külföldi intézménnyel, többek között az OSZK-val is. Mindent összevetve élmény volt látni, hogyan működik egy nyugati országban a könyvtár, milyen feltételeket biztosítottak, hogyan szervezték meg a működését, és mennyire veszik igénybe szolgáltatásait.”



Most pedig azok beszámolóit következnek, akikkel a SZIE-ABPK jászberényi könyvtárában esetleg találkozni lehetett – a másodéves informatikus könyvtáros szakosok Magyarországon maradt tagjaiéi: Emeséé, Eszteré, az enyém, Kataliné és Gizelláé. (A neveket olyan sorrendben írtam, amilyen sorrendben végeztük a gyakorlatot.)

A beszámolók előtt egy kis háttérinformáció-löket. Az első nap mindenki megkapta ugyanazt a tudásanyagot, majd a második naptól kezdve önállóan munkálkodtunk az iskolai könyvtárban. Volt olyan feladat, amelynek végzése közben nem volt lehetőség meglátni minket – ilyenkor a médiatárban dolgozhattunk, ahol nyugalom vett minket körül a minél pontosabb munkavégzés érdekében. A gyakorlat 30 órás volt, ezt 4 nap alatt letudtuk. A szeptember 17-i héten kezdtünk, természetesen a 2012-es évben. Az öt hét beosztását az alábbi táblázat mutatja:

2012szept17	2012szept18	2012szept19	2012szept20	Emese
2012szept17	2012szept25	2012szept26	2012szept27	Eszter
2012okt01	2012okt02	2012okt03	2012okt04	én (István)
2012okt01	2012okt09	2012okt10	2012okt11	Katalin
2012okt01	2012okt16	2012okt17	2012okt18	Gizella

És akkor jöjjenek a többiek!

Emese, 2. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

„Az első nap Éva néni egész délelőtt magyarázta nekünk a tudnivalókat a könyvtárral, és úgy átlagosan a könyvtárakkal kapcsolatban. A HunTéka integrált könyvtári rendszer használatát is megmutatta nekünk, majd elkezdtünk régi szakdolgozatokat felvinni az adatbázisba.

A második naptól kezdve már egyedül voltam. Minden reggel a könyvtárhoz mentem, ott elmondták, mit is csináljak. Szakdolgozatokat vittem fel, a visszahozott könyveket pakoltam a helyükre. Utóbbi feladat elvégzése előtt megmutatták nekem, az ETO főosztályok hol találhatóak a könyvtárban, hogy minden könyvet vissza tudjak tenni a megfelelő polcra. Kipróbálhattam azt a gépet is, melynek segítségével a könyveket kódjaik alapján találják meg a könyvtárosok a polcokon. Lopásgátlókat is elhelyeztem pár könyvbe. Megmutatták a könyvtárközi kölcsönzést, és Olga néni elmagyarázta, hogyan működik az önkölcsönző.

A gyakorlati hetem nagyon tetszett, az egész, ahogy volt. Nagyon segítőkészek voltak, és nagyon tetszik az egész könyvtári munka.”

Eszter, 2. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

„A gyakorlat legelején belenézhattünk a leltárkönyvbe, és 2-2 könyvet felvittünk a HunTékába. Megmutatták a számlákat is, és azt is, hogyan kell szakdolgozatot felvinni a könyvtár adatbázisába.

A gyakorlat többi részén sok érdekes feladatot kaptam. Pakoltam könyveket a helyükre, melyet nagyon élveztem. E téren egy kis tapasztalatom már volt, ugyanis a régi sulim könyvtárosával jóban vagyok, és a vizsgaidőszakjaim szabad napjain nem egyszer elmentem segíteni neki. Így elég sok könyvet tettem vissza a polcra, a régi sulimban, főként mesekönyveket. A pakolászás közben meg tudtam figyelni, hogy melyik mesék népszerűbbek, ilyesmik.



Visszatérve a gyakorlathoz, csináltam mást is. Például vittem fel szakdolgozatokat, immáron egymagam. Ezt izgalmasnak találtam, és ha már belejön az ember, nem is olyan nehéz. A kölcsönzőben egy részt rendbe kellett tennem, kicsit össze-vissza voltak ott a könyvek. Ezt a feladatot is nagyon szerettem, és ha a könyvgerincen olvashatatlan volt a raktári jelzet, kijavítottam. A könyvtárosoknak nagyon kell tudniuk az ABC-t, a könyvek visszapakolásával ezt gyakorolni is tudjuk. A szakdolgozatokkal való munkám során egy kis szobában voltam, ahol senki nem zavart. Ekkor úgy éreztem, hogy az az én kis irodám, és ténylegesen dolgozom.

Én nagyon élveztem a gyakorlati hetemet, és nekem nagyon hamar elment az az egy hét. Még maradtam volna. A kedvenc tevékenységeim a könyvek visszapakolása, a szakdolgozatok felvétele és a jelzetek javítása volt.”

Gizella, 2. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató



„Először megismertük azt a folyamatot, melyet a dokumentum állományba vételének hívunk. Nagyon érdekesnek találtam, nem is gondoltam volna, hogy mi minden keresztül kell mennie egy könyvnek, mielőtt a polcra kerülne. Megismerkedtünk a leltárkönyvekkel. Mindannyiunk 2-2 darab könyvet végigvitt az állományba vétel folyamatán, majd a HunTéka rendszer adatbázisába is felvittük őket.

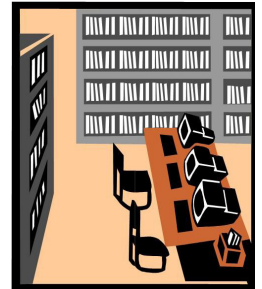
Megismerkedtem a kölcsönző részlegén belül, hogyan és hol helyezkednek el az egyes főosztályok, majd az olvasók által visszahozott könyveket visszatettem a helyükre. Az olvasóban is kellett helyettesítenem az ottani könyvtárost. Segítséget is kértem tőlem egy hallgató, de rábíztam a könyvtárosokra, ugyanis egy raktárban található könyvet kerestem. A 95 éves iskola évkönyveivel is foglalkoztam: azokról készült fénymásolatokat korrigáltam, és néhány évkönyvet beszkeneltem. Lopásgátlót is tettem pár könyvbe, a szakdolgozat-felvitel viszont kimaradt az életemből.

Nagyon tetszett, hogy én rakhattam vissza a könyveket a polcokra, valamint, hogy kérdeztek tőlem, még így is, hogy én nem tudtam segíteni. Úgy érzem, beleláttam a könyvtári folyamatokba.”

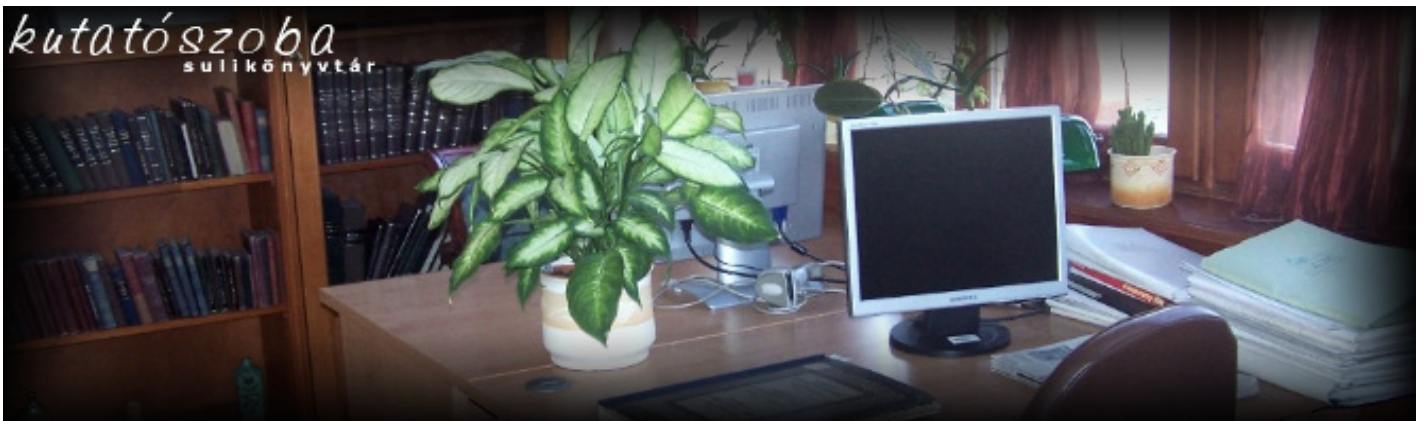
Katalin, 2. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

„A gyakorlatot két részben töltöttem el. Az első nap volt az első rész. Ekkor megtudtuk, hogyan kerülnek polcra a könyvek. Kezünkbe foghattuk a leltárkönyveket.

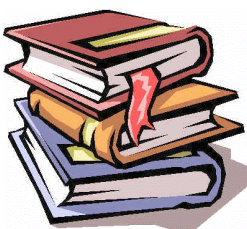
A másik részt már egyedül töltöttem, ez három napot tett ki. Régi szakdolgozatokat vittem fel a könyvtár HunTéka rendszerébe, mely egy kissé monoton feladat volt, de jó volt gyakorolni. A gyakorlat végén már sokkal gyorsabban ment. Az évkönyvekből összegyűjtött gyakorlóiskoláról szóló anyagokat fénymásoltam. Lehetőségem nyílt kipróbálni a könyvek keresésére használt eszközt is, amely nagyon hasznos és érdekes volt. Évkönyveket is szkenneltem a jászberényi tanítóképzés 95. évfordulójának hetéhez. Ez szintén monoton feladat volt, viszont mint később kiderült, az évkönyvek lapozgatása hasznosnak bizonyult a megrendezett vetélkedőn. A visszahozott könyveket is a helyükre tettem. Ez a feladat tetszett a legjobban, mert érdekes volt megkeresni a könyvek helyét.



Mindennap feladatomból volt továbbá az olvasótermi felügyelet ellátása. A gyakorlat rövidege ellenére több területre betekintést nyerhettem. Érdekes volt megismerni ezeket a dolgokat.”



Végül jöjjön az én beszámolómm. Hát, újat nem nagyon tudok írni. Az én gyakorlati hetem nem volt külön szedve, megoldottam. Én is pakolgattam könyveket vissza a polcokra. Néhány könyv esetében a könyvgerincen található raktári jelzet olvashatatlan volt – ezeket újraírtam (nekem ez volt a kedvenc feladatomból, fogalmam sincs, hogy miért). Elég sokat foglalkoztam szakdolgozat-felvitellel, évkönyvek szkennelésével. Az utóbbi két tevékenységet zömmel a médiatárban végeztem, oda könyvtároson kívül nem nagyon mentek. Lopásgátlót is tettem pár könyvbe, az olvasónál is ügyeltem. Ennél eszembe jutott egy sztori. Egy hallgató nyomtatni szeretett volna, de nem volt a nyomtatóban papír. Mire találtam, húúú. De nem kellett sokat keresnem, úgyhogy az a nyomtatás sikeres volt. :)



Nekem is nagyon tetszett ez az egész. Szeretek könyvek közt lenni, és nyugalomban dolgozni. De azért néha jól jön, ha valaki ott sertepernél körülöttem, hogyha néha beszélhetnék támad, tudjak kihez szólni. Úgyhogy ha sikerül könyvtárosként elhelyezkednem, emberekkel is szeretnék foglalkozni, tájékoztató könyvtáros szeretnék lenni. A beszédről jut eszembe. A gyakorlatom utolsó napján, mikor már befejeztem a feladataim, de még sok idő volt a buszindulásig, beszélgettem Olga nénivel és az egyik Mártival [két könyvtárost is Mártának hívnak :)]. És ez alapján mondhatom, hogy nagyon kedves és barátságos könyvtárosok dolgoznak az iskolai könyvtárban.

Bár ezt eddig is tudtam (meg a csoporttársaim is persze), mert gyakran fordulunk meg arra. És Olga néni az első két félévben tanított is minket.

Szerintünk nagyon érdekes a könyvtári munka. Ezen cikk elolvasása remélem, hogy sok tévhitet szétesztet, és sok kérdésre adott választ. Ha nem, akkor lehet könyvtárosokkal, szakos hallgatókkal beszélgetni. De tényleg.

Juhász István, 2. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

VAJON TUDJÁK-E AZ EMBEREK...?

MIVEL FOGLALKOZIK EGY SZOCIÁLIS MUNKÁS?

Nem is olyan rég az interneten megjelent egy utcai közvélemény-kutatás, melyben az embereket arról kérdezték, tudják-e, hogy mivel foglalkozik egy szociális munkás, illetve milyen iskolai végzettség szükséges ennek a munkának a végzéséhez? Az interjúalanyokat véletlenszerűen választották ki, kortól, nemtől és iskolai végzettségtől függetlenül. Meglepően különböző, furcsa válaszok érkeztek a kérdésre.

A megkérdezettek közül kevesen gondolják, hogy a szociális munkás segítő munkát végez. Néhány válasz mosolyt csal az ember arcára, ezek közül néhány:

„Takarítanak az utcán, esetleg?”

„Utcatakarítástól a személyes gondozásig minden, amihez értenek egy kicsit.”

„Az, amelyik segílyt kap.”

„Parkokban szemetet szed.”

„Az önkormányzatok által kiadott feladatokat hajtja végre, takarít, szemetet szed, fűvet nyír, árkot ás.”

„Ingyen dolgozik.”

Természetesen voltak olyanok is a válaszolók között, akik pontosan tudták, hogy mi egy szociális munkás feladata. A szociális munkás egyéneknek, családoknak és más közösségeknek nyújt támogatást szociális és személyes problémáik megoldásában. A szociális munka legismertebb formája a családsegítés, amely során válsághelyzetekben (pl. munkahely elvesztése, lakásproblémák, belső konfliktusok) lévő embereket segítenek hozzá helyzetük javításához. Valamint a szociális munkás hátrányos helyzetű egyénekkal vagy csoportokkal (pl. etnikai kisebbségek, szenvedélybetegek, nagycsaládosok, menekültek, elítéltek) dolgozik.

Az emberek nagy része úgy gondolja, ennek a szakmának a megszerzéséhez elég elvégezni az általános iskola 8 osztályát, illetve, hogy a szociális munkások oktatása OKJ-s képzés során történik.

Ez a kutatás a célból készült, hogy erre a kérdésre választ kapjunk. Vajon tisztában vannak az emberek azzal, hogy egy szociális munkás hányféle területen dolgozhat, és mennyiféle ember problémájában nyújthat professzionális segítő kezét?

A videó nagyon tanulságosan mutatja be, hogy egy felsőfokú (egyetemi és főiskolai szintű) képzésben oktató szakmáról mennyi téves nézet él az emberek fejében...

A kisfilm megtekinthető a következő linken:

<http://www.youtube.com/watch?v=rFN9uRmjk5I>

Gál Alexandra
(1.évf. szociális munka)



BESZÉLGETÉS

BODNÁR ZSÓFIA I. ÉVES ANDRAGÓGUS HALLGATÓVAL

Színészkedik, fotóz, masszörködik, hennát fest, és emellett még tanul is.

A Főiskola 95.évfordulóján rendezett programsorozat alkalmával már találkozhattunk egy kiállítás keretein belül a tehetséges első éves andragógus hallgató, Bodnár Zsófia fotóival és rajzaival. Most közelebbről megismerkedtünk vele -valamint, hogy hogyan tudja összeegyeztetni az iskolával a szabadidős tevékenységeit.



Az elmúlt fél év alatt a szaktársadként sikerült megtudnom rólad egy-két dolgot. Többek között azt, hogy a fotózáson és a rajzoláson kívül rengeteg más szabadidős tevékenységet űzöl. Felsorolnál néhányat közülük?

Belekóstoltam már a sportlövészetbe, fesztiválokon és különféle rendezvényeken masszörködöm, hennát festek, közel áll a szívemhez a színjátszás, valamint imádom még utazgatni, világot látni.

Hű, nagyon sok dologgal foglalkozol, hogyan jut mindezekre időd az iskola és a barátaid mellett?

Arra van időm, amire akarom (nevet). Szeretek velük foglalkozni és ezek azok amiktől érzem, hogy önmagam vagyok, összenőttem velem. Szeretek új dolgokat kipróbálni és pengeélen táncolni. Meg hát persze összefügg az egész. Ha fesztiválon dolgozom, mint masszőr, akkor ha van rá lehetőségem és időm, na meg persze igény, akkor hennát is festek, a szüneteimben meg fotózok. Azaz igazság, hogy szeretem felkelteni mások érdeklődését valami különlegessel.

Engem is masszíroztál már, nagyon ügyes vagy abban is. Amikor különböző programokon, fesztiválokon vesztek részt akkor elég sok időt kell együtt eltöltenetek a „munkatársaidal”. Ők valóban csak munkatársak vagy ott is kialakult már valamilyen baráti társaság?

Egy kialakult baráti kör, nagyon jó kis csapatunk van. Imádom őket.

A fotóidat elnézve inkább embereket szoktál fényképezni. Inspirálnak valamennyire a barátaid? Vagy csak jön az ihlet és fotózol?

Persze, valamilyen szinten inspirálnak, de a legtöbbször csak úgy jön az ihlet. Szerencsém van a barátaimmal, mert mindig zseniális dolgokat csinálnak és van bőven abból a tökéletes pillanatból (nevet). Az már más kérdés, hogy meg is látom-e azt a bizonyos pillanatot. Meg hát mindig nálam van a fényképezőgépem, még a suliban is. Szeretem meglepni az embereket egy-egy lesifotóval is

Említetted, hogy színészkedsz is. Hogyan jött az ötlet, hogy színészkedj?

Mindig is vonzott a színpad. Gyerekkori álmom volt, hogy egyszer én is a színpadon állhassak.

Biztos, mert valami különlegeset szeretnél adni ezáltal is a nézőknek.

Igen (nevet). Mindig is szerettem volna játszani. Kicsiként is mindig csodálattal néztem a színészeket és most, hogy én is ott állhatok fent, furcsa lenézni a színpadról azokra a nézőkre, akik sorai

közt egyszer én is ültem.

Gondolom velük még több időt töltesz a próbák meg fellépések során.

Igen és szerencsére itt is egy nagyon jó társaságba csöppentem, szinte egy család vagyunk. Másfelől meg őket is masszírozom (nevet). Az egyes jelene-tek nagyon fárasztóak tudnak lenni. Jól jön egy kis kikapcsolódás számukra is.

Milyen darabban lehet téged látni mostanában?

A *Majd a papa* című három felvonásos zenés vígjátékban.

Zenés? Ez azt jelenti, hogy énekelsz is?

Nem. Akarták, de én úgy vagyok vele, hogy ez kicsit intimebb dolog, szóval marad a fürdőszobai éneklés. (nevet)

Mit élvezel a színészkedésben? Hogy belebújhatok valaki más bőrébe, vagy csak a szimpla tény, hogy te vagy a színész és te alakíthatod a karaktert?

Erről a kérdésről eszembe jut egy idézet.

„A színház nem földi színtér. A színház menedék. Csodák világa. Lehetsz ott királynő, császár és szolgál, bohóc vagy rab. Veled ott minden megtörténhet. Meghalhatsz, újjászülethetsz. A színház: SZERELEM! Örökké tartó láz.”

Azt hiszem, ez mindent elmond. De mondjuk számomra nem az az igazi öröm, hogy bárki lehetek, hogy belebújhatok mások bőrébe. Lényegében csak elképzelem magam az adott helyzetben és magamat adom benne. Így formálom a karakteremet. Például az első két előadás után már változtattam a karakteremen és a jelmezemen is.

Várj te változattál a jelmezeden is?

Igen, magunkra formálhatjuk a jelmezeket is, olyanra alakíthatjuk, amilyenre szeretnénk, egyedül csak arra kell figyelni, hogy ne essünk túlzásokba és persze a rendező elfogadja a végén.

Visszatérve az eredeti kérdésre miért is szereted a színészkedést?

A végén lévő taps miatt (nevet), de komolyan. A végén, amikor kint állok egyedül és tudom, hogy csak engem tapsolnak, na az felbecsülhetetlen érzés.

Akkor lámpalázad sincs?

Nincs. Kicsit sem. Ez jó mert a suliban is tudom hasznosítani. A prezentációknál sem zavar, hogy ki kell állnom a többiek elé.

Mennyire játszik szerepet az improvizáció a jeleneteitekben?

Az egész az. Az alap sztori persze meg van. Erre ügyelni kell, meg arra, hogy a partner folytatni tudja, de amúgy meg lényegében az improvizációra épül az egész darab. Meg hát ettől is lesz olyan jó. Nem csak a néző szórakozik, hanem mi is. Sokszor már direkt megnehezítjük a másik dolgát. Ilyenkor kellőképpen meglepődik mindenki, itt a színésztársaimat is beleérttem, de persze a poén tapsa sem marad el.

Ezek szerint akkor nem ijedsz meg, ha egy váratlan helyzet adódik. Sikeresen megtanulod kezelni a helyzeteket.

Valóban. Ott fel kell készülnünk mindenre. Nem szabad meglepődnünk, ha egy váratlan, új dolog kerül a színpadra, alkalmazkodnunk kell hozzá.

Ezt a darabot meddig játszottok?

Nálunk is évadok vannak, vagyis szeptemberben elkezdünk próbálni, majd ha kész a darab, akkor elkezdjük járni az országot és ahol van rá igény, ott játszunk körülbelül nyár végéig. Utána van egy kis pihenő, majd szeptembertől újra kezdődik minden előről, természetesen új darabokkal.

Mikor lesz a következő előadásotok?

Március másodikán, szombaton. Érdekes lesz, mert akkor otthon fogunk játszani Tarnaörsön, vasárnap pedig Viszneken.

Említetted, hogy szeretsz új dolgokat kipróbálni. Idén ter-

vezel valami újdonságot?

Kiwidozni szeretnék megtanulni. Egy Új-Zélandról származó játék, mely a tánc, a zsonglőrködés, és a dinamikus mozgás kultúráit ötvözi. Ha valami igazán különleges élményre vágyik az ember, ami nem csak szórakoztat, hanem a stresszt is nagyon jól oldja, akkor a Kiwido meteor nagyszerű választás. Hmm... de még azért sokat kell gyakorolnom. (nevet)

Hát akkor sok szerencsét és kitartást a gyakorláshoz, az előadásokhoz meg kéz és lábtörést. Örülök, hogy a fellépések, próbák meg a többi elfoglaltságod ellenére tudtunk egy kicsit beszélgetni. Köszönöm.

Én köszönöm a lehetőséget!

Thurzó Dalma





TANULÓREPÜLŐK

3. RÉSZ

Törvényszerű ismétlődésünk a lent és fent. Fent vajpuhán suhannak a napok, lent társammá válik a Csend. Megélt dolgokról tanít. Csak ülök és hallgatom. Talán Neked is hagyom már, hogy leülj mellem, és te is halld. Szavak nélkül mesélek. Egyikőnk sem magyarázkodik. Nem igénylünk sem indoklást, sem mentegetőzést. Nem bizonyítjuk superhős létünket, és nem várjuk a másiktól sem, hogy megmentsen minket a pusztulástól. A saját színeid mutatod, és én többé nem hiszem el az álarcaid. Már nincs takargatnivalód. Ahogy nekem sincs.

Halvány napsugarak töltik ki közöttünk a réseket. Lassan Te is kezded érezni, hogy mind üvegből vagyunk. Néha elejtenek minket, összetörünk, és később más talál ránk. Odébb söpört kósza gondolatok cikáznak körülöttünk, amiket hezitálás és mély levegők után gondolunk csak tovább. Majd idővel újra egyben vagyunk. Már nem látszik mi maradt a felszín alatt. Látszat dolgokkal dicsekszünk, amik az egyik pillanatban még léteznek, a másokban pedig megint nincs a helyükön semmi. Mosolyok indexelnek be a könnycsatornába, ahol engedelmesen lassítják a cseppek forgalmát. Néha dugó van. Néha minden ezerfelé indul. Elárad. Zuhog, de nem kérjük el a szomszédunk esernyőjét. Ó, akkor ő is bőrig ázna, és mi ettől nem lennénk szárazabbak. Mentjük a menthetőt. Kívül minden elcsendesedik, csak bennünk nem szűnik a görcsös kétségbeesés az esetleges állandósulás felmerülésekor.

Besötétedik. Az égboltot nézem Veled, de csak kérdőjelek váltják a csillagokat az éjjeli versenyfutásban. Pedig bár ne tűnnének el soha. Bár egyre erősebben ragyognának. Bár egyre gyorsabban érnének el hozzánk egyre többen. De a kétely maradni akar, és lecseréli azt a kevés fényesen maradt pontot, amiről eddig próbáltuk nem levenni a szemünk. Késő. Nem maradtak kapaszkodók. Egyre intenzívebbek a tónusok. Azon kapjuk magunkat, hogy megint megtörtént. Ingatag lábakat húz a gravitáció. Csak a kezünk az, ami még egyedül tapogatózik. Hátha...

Tanulórepülő

MÁRCIUS IDUSÁN

Március tizenötödike a magyar nemzet szabadságünnepé. Ezt a napot, mi magyarok tettük ünneppé. Nem örököltük, nem kaptuk, hanem teremtettük.



165 évvel ezelőtt forradalmi lázban égett az egész kontinens. Ez a láz megfertőzte a magyar ifjak lelkét is, akik egy jobb ügy érdekében összefogtak. Egy nagyot álmodtak, hogy egy államot jobba tegyenek vele. Szabadság, egyenlőség, testvériség. Ezekkel a szavakkal vallották elveiket. 1848-ban Petőfi erre a napra verset írt. A költő egyik barátja, Szikra Ferenc jurátus beleolvasott a kéziratba, amely úgy kezdődött, hogy „Rajta magyar, hí a haza!” Szikra szólt Petőfinek, hogy ez így nem jó: előbb öntudatra kell ébreszteni, talpra kell állítani a magyart és csak azután jöhet a „rajta”. Petőfi általában nem szerette, ha beleszólnak a verseibe, de ezt a javítást kivételesen elfogadta. Amikor két nap múlva Petőfi felolvasta a verset, már valóban úgy kezdődött, hogy „Talpra, magyar!”. S a nemzet talpra állt!

Minden év márciusában összegyűlünk, hogy tiszteljük azon ifjak és idősebbek előtt, akik annak idején, március tizenötödikén talpra álltak, egy nemes ügy érdekében. Minden év márciusában összegyűlünk és kitűzzük erre a nevezetes eseményre emlékeztető nemzeti színű szalagunkat, a kokárdát. Ez a szalag, amely soha nem kerül régmúlt emlékeink

legmélyére. Nem fakul, nem porosodik és nem úgy, mint a többi szalag, hogy életünk egy-egy szakaszához, hanem teljes, egész életünkhöz, minden idegszálunkhoz örökérvényesen kapcsolódik. Szívünk fölött a nemzeti szalaggal azóta is, minden évben, emlékezünk azokra a hős katonákra, akik eme igaz célért harcolva estek el.

Emlékezzünk eme felejthetetlen nap eseményeire. Világra szóló, nagyszerű nap volt március 15-e, a forradalom napja. A nemzeti lelkesedés hatására rövid idő alatt megvalósultak a 12 pont fő követelései, megalakult az első felelős kormány, kiszabadultak a politikai foglyok, kimondták a jobbágyfelszabadítást és a sajtószabadságot. A bécsi udvar első riadalmában még jóváhagyta mindezeket a lépéseket, kis idő múlva azonban már a nemzetiségi ellentétek kiélezésére és a katonai ellentámadás szervezésére törekedett. A magyar népnek ezért fel kellett készülnie arra, hogy nehezen kivívott szabadságát fegyverrel is meg kell védenie.

Mindenki hozzájárult valamivel a forradalom továbbéléséhez. Az egyszerű emberek szájról szájra adták a huszártörténeteket; ekkor születtek meg a forradalom legendái. A tehetősebbek egy fekete karkötőt kezdtek tüntetően viselni. A karperecen kilenc ezüstbetű emlékeztetett az aradi vértanúkra. A tizenhárom vértanú közül hétnek azonos betűvel kezdődött a neve, ezért volt csak kilenc, s nem tizenhárom ezüstbetű. Ezeket a betűket aztán viselőik előszeretettel felcserélték. A kilenc összecserélt betű összeolvasva egy német nyelvű bosszúmondatot tett ki: Pöltenberg P-je Pannoniát, Vécsey V-je a Vergiss szót, Damjanich és Dessewffy D-je a Deine, Török nevének kezdőbetűje a Toten, Nagysándor nevének kezdete a Nie, Aulich nevének kezdő magánhangzója az Als, Kiss, Knezich névkezdője a Kläger, Lahner, Lázár Leiningen L-je a Leben, a Schweidel név szókezdő mássalhangzója a Sie szót jelentette. A német mondat tehát a következő volt: Pannonia, vergiss deine Toten, nie als kläger Leben sie. A mondat magyarul azt jelentette: Pannónia, ne feledd halottaidat, mint vádlók, tovább élnek ők. Ha a honvédek nem lettek volna, ma nem emlékezhethetnénk forradalmunk és szabadságharcunk 165. évfordulójára. Ne feledkezzünk meg hát azokról, akik ezekben az időkben a magyar honvédhadsereg felállításáért olyan sokat fáradoztak.

Mi se feledjük hát hőseinket, sem azt, amit értünk, e hazáért tettek. Mi se feledjük a hős katonákat, a büszke, felelős kormány minisztereit, mindazokat, akik elesetek akkor, de emléküket bennünk, szívünkben tovább él. Ápoljuk emléküket, ne csak ilyenkor március idusán, hanem az év többi napján is. Jusson eszünkbe a kitartásuk, merítsünk belőlük erőt a továbblélésre, ahogy ők tették annak idején, hisz a nemzet, az maga a múlt, jelen s jövő.

Végül ne felejtsük Széchenyi szavait:

„Erkölcseben nincs alku”.

Az üzenet tehát az, hogy elvi kérdésekben, tisztességben, nemzeti értékekben nincs alku, hogy az elveknek olyannak kell lennie, mint a kőnek, mert a történelem rohanó vize mindent elmos, ahogy Wass Albert írta:

„A víz szalad, a kő marad, a kő marad.”

Ilyen kövek legyünk mi is itt, az öreg kontinensen, a vén Európában, Magyarországon, Jász-Nagykun-Szolnok megyében, Jászberényben.

Bodnár Zsófia

Do You speak English?



Sprechen Sie Deutsch?

A NYELVTANULÁS

JELENTŐSÉGE ÉS HATÉKONYSÁGA

Az idegen nyelv jelentősége

A mai világban nyelvtudás nélkül nem lehet boldogulni. Fontos, hogy minél több nyelvet sajátítsunk el. Már kis-korban érdemes elkezdni nyelvet tanulni, hisz ilyenkor a nyelvsajátítás a természetes folyamatokra épül, de soha nem késő belefogni egy új nyelv tanulásába. Nemcsak a diploma megszerzése miatt szükséges, hanem a munkában is elengedhetetlen feltétel. A nyelvek elsajátítása különböző módszerekkel valósítható meg. Minden nyelv alapja a nyelvtan, ami leghatékonyabban tanári segítséggel tanulható, a mai könyvek azonban már önálló tanuláshoz is komoly segítséget nyújthatnak. Ha van elég kitartásunk és akaratunk, akkor bátran kezdjünk el nyelvet tanulni. Íme néhány tipp, hogy könnyebben menjen a tanulás:

Hogyan tanuljunk hatékonyan nyelvet?

Mielőtt elkezdenénk nyelvet tanulni, gondoljuk át, hogy miért szeretnénk azt az adott nyelvet megtanulni, vegyük figyelembe a képességünket is, lépésről lépésre haladjunk. Hallgassunk minél több idegen nyelvű szöveget, legyen ez film, zene, hanganyag. Ez nagyon sokat segít abban, hogy megszokjuk a nyelv hangzását, kiejtését. A lényeg, hogy minél több hanganyagot hallgassunk meg, megtehetjük ezt szabadidőnkben, iskolában vagy munkába menet is. Készíthetünk magunknak kis kártyákat, egyik felén idegen nyelven, a másik felén pedig magyarul olvashatjuk az adott szót, ezt később mondatokkal is bővíthetjük, így bármikor át tudjuk őket ismételni. Ne magoljuk a szavakat, hanem tanuljuk őket, mondatokkal tudjuk begyakorolni. A szavak



megtanulásának egyszerű módja még, ha készítünk ábrákat, vagy felcímkézzük őket. Tanuljunk a hibáinkból, hisz ezáltal fejlődünk.

A leglényegesebb, hogy akarjuk megtanulni a nyelvet, nagyon fontos a hozzáállásunk, hogy mennyire motiváljuk magunkat. A nyelvtanulás nemcsak az egyetemen, munkában hasznos, hanem az élet számos területén. Kapcsolatokat építhetünk ki, barátságra tehetünk szert, utazhatunk, megismerhetünk egy új kultúrát. Fejleszthetjük a tanulási képességünket, intelligenciánkat.

Használjunk szótárt, így elkerülhetjük a félreérthető kifejezések helytelen tanulását.

Ne csak szavakban, hanem kifejezésekben, mondatokban, szituációkban is gondolkodjunk, amikor találkozunk egy idegen szóval, ne csak a jelentését írjuk le, hanem a felhasználási módjait, gyakorolhatjuk példamondatokkal is. Minden anyagrész után írjunk levelet vagy történetet, így a szókincsünket és a nyelvtant is gyakoroljuk.

Olvassunk olyan (kétnyelvű) könyveket idegen nyelven, amit ismerünk már, így biztosan megértjük. Olvasás közben próbáljunk kevesebbet szótárzni, inkább próbáljuk meg a szavakat kikövetkeztetni, és készítsünk jegyzetet róla, hogy bármikor elővehessük.

Miután megismertünk egy nyelvtani szerkezetet, és megértettük a használatát, nézzünk utána a nyelvtani magyarázatának is, hogy tényleg megértettük-e. Érdemes jegyzetet készíteni, valamint külön nyelvtani, illetve szókincs jegyzetet.

Próbáljunk meg célnyelven gondolkodni. Minél jobban ráérzünk a gondolkodásmódjukra, annál jobban tudjuk

elsajátítani a nyelvet. Ha szerkezeti kérdéssel találkozunk, ne csak a jelentéseket írjuk le, mikor jegyzetet készítünk, hanem a használati módját is.

Ne felejtsük el az ismétlést. Fontos a rendszeresség, hogy mindennap szánjunk rá időt. Legyen kitartásunk, és meg hozza az eredményt!



Forrás:

<http://chance-angol-nemet-nyelviskola.blogspot.hu/2011/04/15-hatekony-nyelvtanulasi-tipp-amivel.html>
letöltés ideje: 2013.02.27.

<http://www.royalnyelviskola.hu/index.php?modul=hogyantanuljunk>

<http://www.csajokmagazin.hu/index.php?id=utazas&idd=75>

*Szakács Annamária
Andragógia I.évf.*

DR. CSERNUS IMRE:

SZERELEM ÉS DÉMONAI

Dr. Csernus Imre pszichiáter legújabb előadása Szerelmek és démonok címmel volt hallható az Aba-Novák Kulturális Központ színháztermében Szolnokon, január 29-én.



A városba kiragasztott plakát nagyon megfogott, mindig is érdekelt, hogy egy szakember hogyan vélekedik az embereket leginkább foglalkoztató témáról, a szerelemről. A teltházas előadáson főként idősebbek vettek részt. Dr. Csernus Imre nagyon szimpatikus volt számomra, egyszerű, laza, de mégis összeszedett. Az előadó lejött a színpadról, és néhány

embert megszólított. Volt olyan, aki nem mert nyilatkozni, és olyan is, aki nyíltan vállalta véleményét.

Mit is jelent Csernus Imre értelmezésében a szerelem? Nem egy „rózsaszín lufit jelentő kapszulát”. A szerelemhez két félre van szükség, egy férfira és egy nőre. Az alapkérdés azonban mégiscsak az, hogy mit is jelent felnőttnek lenni? Az nevezhető felnőttnek, aki meri vállalni gondolatait, érzé-

seit, nem futamodik meg, nem gyáva, és tisztába van döntései következményeivel. Sohasem szabad összekeverni a szerelmet a megkívánással! A legfontosabb, amit érdemes tudni, hogy először saját magunknak kell megfelelni, tetszeni, mert amíg ez nem következik be, addig ne is várjuk, hogy a másik fél elfogad. Nézzünk néha tükörbe!

Mik is valójában a szerelem démonai? Szeretethiány, féltékenység, önbizalomhiány, támaszkodás. Meg kell erősíteni magunkat, „ne elégedjünk meg a számmal, ha lóra is ülhetünk!” Fogadjuk el, hogy a lelkünket ebbe a testbe zárták, és törekedjünk arra, hogy ép testben ép lélek lakozzon. Szembe kell nézni a fájdalommal, mert ezáltal leszünk erősek. Sohase a magányt, a boldogtalanságot sugározzuk. Ha rápillantunk egy szerelmes párra, ahol mindkét fél bizonytalan, nem mutat olyan kisugárzást mint mi, ha tele vagyunk meglepéssel, önbizalommal. Fogadjuk el önmagunkat!

Engem nagyon megfogott az előadás, mert számos kérdésre választ kaptam, például az önbizalom megerősítésében. Az előadás végén úgy éreztem, hogy legközelebb is szívesen jönnek.

Rideg Dzszenifer

NŐNAP



A nemzetközi nőnap és a Valentin nap a férfiak rémálma! Édesapám szavaival élve: a virágárusok által kreált ünnep. De azért ez nem ilyen

egyszerű. A Valentin napon már túl... nézzük is meg a nőnap létrejöttének történetét röviden!

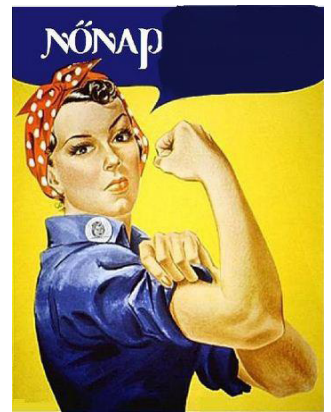
A nemzetközi nőnap a nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezésének napja, amelyet 1917 óta (Magyarországon 1948 óta) minden év március 8-án tartanak. Ezt a napot az ENSZ is a világnapok közt tartja számon. A nőnap eredetileg a mai virágos, kedveskedős megemlékezéssel szemben munkásmozgalmi eredetű, harcos, a nők egyenjogúságával és szabad munkavállalásával kapcsolatos demonstratív nap volt. Az első március 8-hoz kötődő esemény 1857-ben történt, amikor ezen a napon emberibb munkafeltételeket és magasabb fizetést követelő textilipari nődolgozók tüntettek New York utcáin.

Magyarország a nőnapi felhíváshoz először 1913-ban csatlakozott, amikor az Országos Nőszervező Bizottság röplapokat osztott. A következő évben,

1914-ben már országszerte rendezvényeket szerveztek. A Rákosi-korszakban a nőnap ünneplése kötelezővé vált, és az eredetileg különböző időpontokban rendezett nőnapot 1948-tól szovjet mintára március 8-án tartották meg.

A rendszerváltás után a nőnap Magyarországon is elvesztette eredeti munkásmozgalmi hangulatát, helyette a virágajándékozás dominál.

Annyit tennék még hozzá, hogy: nőtársaim, megérte?



A férfiaknak pedig azt üzenem: legyen minden nap nőnap! Azt sem bánjuk, ha a kertünkből szakasztott virággal fejezitek ki tiszteleteteket. Garantált siker, és viszonzás várható cserébe! Továbbá, figyeljetelek oda, milyen virágot adtok a nőknek... mert minden virágnak megvan a maga jelentése! Nem utolsó sorban: a virágárusoknak is meg kell élni...

Pete Márta

Az új örület

Magyarországra is megérkezett:



HARLEM SHAKE!

A planking és a Gangnam Style stílusú táncok után itt a legújabb téboly.

Eredete: a zenéje egy 1981-es hiphop slágerhez köthető, amit 2012-ben az amerikai zenész, DJ Baauer dolgozott fel. Az ő feldolgozásából született mém, miután 2013 februárjában öt queenslandi tinédzser feltöltött egy videót a YouTube-ra The Sunny Coast Skate néven.

Lényege: sok-sok ember egyszerre mozog a lüktető ütemre. A zene elején még csak egy szereplő mozgatja magát, míg a többiek végzik mindennapi tevékenységüket, látszólag nem is figyelve társukra. Aztán amikor a zene igazán beindul, a videó összes szereplője ész nélküli rángatózásba kezd. Helyszín: minél szokatlanabb, annál jobb, például uszodában, főtéren, boncasztalon, hóban.

Öltözet: ez is ugyanúgy, mint a helyszínnél, akkor jó, ha minél szokatlanabb és bolondosabb, például bukósisakban, parókában, lepedőbe tekerve, maszkban, alsónadrágban, fürdőruhában, sílécben stb.

Mozgás: minél örültebb rángatózás, kalimpálás.

A örület vírusként terjed az interneten február óta. Facebookon eseményt is generálnak, hogy minél többen vegyenek részt benne. Eddig olyan világsztárok járták a táncot a Harlem Shake-re, mint a Manchester City focistái, Jeff Gordon NASCAR versenyző, Azealia Banks vagy Matt&Kim.

A mém Magyarországon is átsöpört, többek közt az egri vízilabdázók is erre a zenére „örjöngtek”.

Móka a youtube-on:

1. Menj fel a YouTube-ra
2. Írd be a keresőbe hogy: do the harlem shake
3. Nyomj rá az enter-re és figyelj!

Forrás: Wikipédia

Szabó Eszter

A "KÖZ" VÉLEMÉNYE A VALENTIN NAPRÓL

Kíváncsi voltam, hogy ismerőseim hogyan vélekednek a Valentin napról. Ki tartja? Hogyan tartja? Ki nem? Miért nem tartja? Volt-e már nagy meglepődés ezen a napon? Megkérdeztem tőlük, hogy szerintük jó-e, hogy átvettük ezt az ünnepet Amerikából?

De vajon tényleg Amerikából származik ez az ünnep? A válasz nem! Egyik ismerősöm jól összefoglalta a Valentin nap eredetét:

„Tudtommal a Valentin napnak európai gyökerei vannak, amelyek II. Claudius császár uralkodásának idejébe nyúlnak vissza. A császár megtiltotta, hogy a katonák házasodjanak, mondván a nőtlen férfiak jobb harcosok, mint a családosok. Ebben az időben élt egy Valentin nevű pap, aki a tilalom ellenére továbbra is összeadta a párokat, mert igazság talának találta ezt a rendelkezést. Amikor ez kitudódott, II. Claudius kivégeztette a papot. Eleinte főleg Franciaországban és Angliában volt nagy hagyománya ennek az ünnepnek, majd Angliából terjedt át Amerikába a Valentin nap kultusza. Mára ez már teljesen amerikanizálódott, és csak néhány éve kezd visszaszivárogni Európába.”



Válaszadóim között voltak férfiak és nők, fiatalok és idősebbek is, különböző válaszokkal.

Mindenkinek volt véleménye a szerelmesek napjáról:

„Én személy szerint nem ünnepelem. Igaz, mi a férjemmel a többi, valódi ünnepnek sem kerítünk feneket, nem ajándékozunk egymást karácsonykor, húsvétkor, vagy születésnapok alkalmával sem. Úgy gondoljuk, hogy abszolút felesleges és képmutató dolog, nem erről szólnak ezek az ünnepek. Néhanapján, ha

olyan dolgot veszünk észre egy kirakatban vagy egy üzlet polcán, amiről úgy gondoljuk, hogy biztosan örülne neki a másik, akkor azt megvesszük neki, spontán.

Egyébként sem kedvelem ezeket a mondvaszínált ünnepeket, mint a Valentin nap, ennyi erővel minden nap ünnepelhetnénk, hiszen ma már minden

napra jut egy világnap. A Valentin napot pedig főleg nem kultiválom. Ugyan Európából indult, de mára teljesen amerikaivá vált, és így él a köztudatban is, én pedig kifejezetten rühellem ezt az Amerika-majmolást. Az utolsó indokom, hogy miért nem tartom, eléggé prózai: émelvítően nyálasnak találom."

Marianna

„Nem tartom, mert vagy nincs kivel, vagy jelen esetben a lánnyal nem tartjuk, mert távol van. És ugyanúgy szeretem minden nap, így nincs értelme egy napot kiemelni. Valamint minden 3. hónapban megünnepeljük a fordulónkat. De ha a közelben lenne a lány, szívesen megünnepelném."

Dávid

„Önmagában a Valentin nappal nincs baj, mert a szerelmesek megajándékozzák

egymást a szeretetükkel és figyelmükkel. Viszont, ha arra gondolok, hogy nagyon sok párnál csak ez az egy nap telik el így, hogy jobban odafigyelnek egymásra, vagy megajándékozzák egymást, az elszomorító. Nem kell hozzá semmilyen különleges nap, hogy megmutassuk a párunknak, hogy mennyire szeretjük. Valamelyik nap olvastam egy posztot, amiben az volt, hogy majd akkor vesszük át a Valentin-napot, ha az amerikaiak átveszik a Busójárást. Végül is van benne valami. Kicsit már túlzásokba esünk az ünnepek átvételével, de hát ez mindig is így volt. De ez egy egész aranyos ünnep, szerintem. Eddig nem tartottam, mert nem volt kivel, így egy ugyanolyan napnak tekintettem, mint a többit. Pont ma lepett meg egy fiú engem

ez alkalomból, és gondolom, mondanom sem kell, örültem neki. Ez volt eddig a legszebb élményem ez alkalomból."

Trixi

„Szerintem a Valentin nap jó dolog. Mert van egy nap, ami a szerelemről szól. Ugyanakkor az is fontos, hogy az év többi napján is gondoljunk a párunkra. Mivel jelenleg nincs barátom, ezért nem ünnepeltem idén sehogy, de ha lenne, ünnepelném."

Anna



„Ezt az úgynevezett Bálint napot nem tartom ünnepnek. Nem örülök a Halloween-nek se, mert ezek mind üres "ünnepek."

A szerelemről megemlékezni, csak ezen az egy napon, egy kicsit vicces. Mint, ahogyan a SZERETET csak karácsonykor van, és akkor "boldog, boldogtalant "elkap

az adakozás illetve a szeretet "kényszere."

SZERELEM = VALENTIN NAP?! Szerintem ez vicces..."

SBodor Sanyi

„A Valentin nap egy kellemes kizökkenés a mindennapok szürkeségéből, ám ha lehet, én a "nem dőlök be nektek, csak azért sem veszek semmit" álláspontot választom. Ez nem azt jelenti, hogy nem ünnepelem, hanem hogy bármilyen ajándékot adok is, az vagy saját készítésű vagy inszubsztanciális (szívességek, figyelmességek)."

Refle Dávid

„A Valentin nap nem egy átlagos "ünnep." Szerintem, nem

„A Valentin nap nem egyáltalán „ünnep.” Szerintem, nem csak ilyenkor kell értékelni a párunkat, persze szép gesztus, de egyáltalán nem tartom fontosnak. Ha például, éppen egyikünk sem ér rá, akkor nem ünnepelek meg, hanem utána csinálunk valami romantikusat. De ha kell választani, hogy melyik felé hajlok, akkor inkább a hülyeség felé. Az egész arra megy ki, hogy minél drágábban el tudjanak adni minden virágot, és az egész ünnepből nagy biznisszt csinálnak. Szóval nem jó, hogy átvettük, de mindezekről függetlenül, tartunk Valentin napot, mert szép gesztus, és miért ne?! Mivel igazából két éve vagyok együtt a barátommal és az elsőt nem tartottuk, mert nagyon sok dolgunk volt, és idén is elég elfoglaltak voltunk, így megint csonka lett a Valentin napunk. Szóval nincs legjobb élményem a Valentin napról. A barátommal amúgy is minden nap egy különleges élmény!”

Surányi Vivi

„A Valentin napról csak annyit, hogy ha szeretünk valakit és komolyak a szándékok, akkor azok legyenek a többi napon is kifejezésre juttatva. Nem tartom hülyeségnek, mert ilyenkor esetleg több figyelmet szánhatnak egymásra a párok. Viszont nem tartom jó ötletnek, hogy átvettük Amerikától. Hiszen van, akinek az ajándékról szól, és nem a szeretetről. Én idén nem tartom, de eddig vagy közös vacsorával, vagy filmezéssel, sétával stb. ünnepelek.”

Laci

„Én úgy gondolom, hogy nem csak Valentin napon kell egymást szeretni, hanem minden nap. Ez csak egy ugyanolyan nap, mint a többi. De azért jó

ötlet, hogy átvettük Amerikából, mert azokat a lányokat/nőket, akiket a párjuk más napokon nem viszi el sehova vagy nem lepi meg őket semmivel, legalább ezen a napon elviszi vacsorázni vagy vesz neki egy szál virágot. Így kicsit különlegesebb lesz ez a nap a többinél. Mi eddig nem fektettünk nagy hangsúlyt arra, hogy a Valentin napot megtartsuk, vettünk egymásnap valami apróságot és ennyi. De idén Peti jobban kitett magáért és ezzel meg is lepett. Jöttem hazafelé az iskolából a busszal és Ő a buszmegállóban várt egy szál rózsával a kezében, pedig máskor nem szokott a buszmegállóba elém jönni. Utána meg elvitt vacsorázni is egy szép étterembe.”

Vivi

„Szerintem ez egy gyönyörű gesztus emberek között, de én nem ünnepelek. Azonban úgy gondolom, hogy, akik szerelmesek, az év minden napján legyenek azok, ne csak ekkor. És persze ez az ünnep a nőknek kedvez. Nem hülyeség, hogy átvettük, de fontos, hogy ne pénzben mérjük az ajándékvásárlást.”

Tina

„Lényegében a Valentin napot, mint ünnepet csak azért szeretik egyre jobban az embereknek reklámozni, hogy költsenek. Mivel e-tájban nincsenek nagyon ünnepek és a boltok mennie kell. Szerintem hülyeség, és nem jó ötlet hogy átvettük, de ha van barátnőm, akkor természetesen kihasználom az alkalmat arra, hogy meglepjem valamivel Valentin nap alkalmából.”

Torba Attila

„Szerintem jó ötlet, mert a nagy rohanásban ilyenkor egy kicsivel több figyelem jut a szerelmünkre. Igen, én tartom. A legjobb élményt most így hirtelen nem is tudom. Talán az, amikor régebben a titkos hódolom elvitt valahova, nem mondott semmit, csak mentünk és együtt vacsoráztunk, utána sétáltunk.”

Barbi

Ebből a kis kérdezősködésből számomra kiderült, hogy nem attól függ az ember véleménye

a Valentin napról, hogy van-e kivel ünnepelje. Természetesen ez sokat számít, és ha az embernek van egy kapcsolata, akkor az esetek nagy részében nem marad el ez a nap ünneplés nélkül. De persze, ahogy olvashattátok, vannak kivételek. Abban viszont az összes megkérdezett egyetértett, hogy ha szeretjük a párunkat, akkor nem csak ezen az egy napon kell ezt kimutatni. Másik fontos dolog, hogy a szeretetet nem pénzben kell mérni és kimutatni. Szerintem ezzel mindenki egyetért.

Sisa Kitti





Tavasszal a természettel párhuzamosan a szervezetünk is megújul, így nem is csoda, hogy könnyebb és egészségesebb ételekre vágyunk. A téli zsíros és kalóriadús ételek után újabb és újabb friss zöldségek és gyümölcsök segítik a szervezetünk megtisztulását és a szükséges tápanyagok pótlását.

Tavaszi elején érdemes egy tavaszi méregtelenítést tartani, ezzel megtisztítjuk szervezetünket a felhalmozódott mérgektől és bélrendszerünket a lerakódott salakanyagoktól. A tisztítókéúra lehet rövid (1-3 napos), vagy 1 hetes – de akár 1 hónapos is (hagyományosan a húsvéti böjtnek ez volt az egyik célja). A méregtelenítést nem nehéz betartani, ha alaposan felkészülünk rá.

Szinte minden zöldség, és gyümölcs alkalmas méregtelenítésre. Azonban mielőtt méregtelenítünk, tegyük tele a kamrát és a hűtőszekrényt méregtelenítő ételekkel, amelyek többsége szuperétel legyen. Ha rövid, egy napos vagy háromnapos méregtelenítésre szántuk el magunkat, akkor semmiféle állati eredetű ételt nem fogyaszthatunk! (tojást sem, így csakis tojás és lisztmentes tésztát alkalmazhatunk).

Az alábbi ételek fogyasztása tilos:

Búzáliszt, cukor, hús, tehén tejtermékek (azaz: tej, vaj, sajt, tejszín, tejföl), állati zsír, alkohol, koffein, élesztő, félkész, kész termékek (pl. iparilag előállított vegetáriánus ételek, mustár, ketchup stb.), tartósítószer, konyhakész gyümölcs és zöldséglevek.

A tavaszi méregtelenítés egy 4-6 hetes program, amely több módon kivitelezhető. Mindannyiunk életmódja, szervezete, akaratereje más – az alábbi variációk közül az egyik mindenki számára megvalósítható.

LÉBÖJT

Az igazi böjt ideje alatt nem szabad enni, csakis folyadékot inni. A folyadék lehet víz, gyógyteák, frissen (házilag!) préselt gyümölcs és zöldséglevek. Hetente egyszer böjtöljünk, de ne munkanapon! A böjt előtti és azt követő napokon ne igyunk alkoholt és ne együnk húst (de lehetőleg semmi állati eredetű ételt sem).



Ne hagyd, hogy eluralkodjon rajtad a szürke, ködös idő hangulat! Hétfőn szaksíts magadra néhány nyugodt percet, és próbáld ki ezeket a méregtelenítő

EGYNAPOS MÉREGTELENÍTÉS

Hetente egyszer hagyjunk el minden állati eredetű ételt, azaz csakis zöldségeket, gyümölcsöket, magokat és mogyorókat együnk, lehetőleg nyersen. Igyunk sok folyadékot – vizet, gyógyteákat, frissen préselt zöldség- és gyümölcsleveket.



HÁROMNAPOS MÉREGTELENÍTÉS

Kéthetente tartsunk 36 órás méregtelenítést (lehetőleg hétfőn). Ehetünk egészséges leveseket, főzelékeket, és

egyéb vegan ételeket - de se húst, se más állati eredetű ételt nem szabad enni. Továbbá ki kell hagyni a cukrot és finomított lisztből készült ételeket is. Inni csakis vizet, gyógyteákat és frissen préselt zöldség-gyümölcs leveket szabadszok,



EGYHETES MÉREGTELENÍTÉS



Ez egy fokozatos méregtelenítő program, sok dietetikus szerint a leghatásosabb. Egy hétig nem ehetünk húst, cukrot, finomított lisztből készült ételeket, nem ihatunk koffeint vagy alkoholt. A hetet hallal, tojással vagy sajttal kezdjük, másnap ehetünk valami vegan főtt ételt, a következő nap csakis nyers zöldségeket és gyümölcsöket, amit egy böjtnap tetőz – utána megismételjük a napokat visszafele.

Ugyanaz, mint az egyhetes, csak a periódusok hosszabbak – azaz az első tíz napon ehetünk halat, tojást és tejtermékeket, amit egy tíznapos vegan diéta követ, majd az utolsó

EGY HÓNAPOS MÉREGTELENÍTÉS

tíz napban fokozatosan visszatérünk az állati eredetű ételekre – először tejtermékekre, majd tojásra, majd halra, majd szárnyasokra. Se koffeint, se alkoholt nem szabad fogyasztani – természetesen cukrot sem, és finomított lisztet sem. Ez a változat csak tapasztalt méregtelenítőknek ajánlott, vagy azoknak, akik kiváló önfegyelmekkel rendelkeznek.



RECEPTEK

RUMOS-CSOKIS SZELET

- 50 dkg darált keksz
- 4 evőkanák kakaópor
- 25 dkg Rama
- 20 dkg kristálycukor
- 2 dl tej
- rum vagy rumaroma



A darált kekszet a kakaóporral összekeverjük. Ezután egy edényben a Ramát a cukorral és a tejjel összemelegítjük annyira, hogy Rama és a cukor elolvadjon. Ezt ráöntjük a kakaóporral összekevert kekszre, és hozzáadjuk a rumot, vagy a rumaromát. Jól összekeverjük a masszát, és egy tepsibe, vagy jénaiba nyomkodjuk. Nem kell sem sütőpapír, se más alája, simán kijön. Betesszük a hűtőbe amíg a csokimáz elkészül. Gőz felett 2 tábla tortabevonót 2 ek. étolajjal felolvasztunk, rákenjük és hűtőbe rakjuk. Forró vízbe mártott késsel szeleteljük. Nagyon finom és egyszerű recept.

RUMOS-CSOKIS SZELET

- 1 db tojássárgája
- 10 dgk porcukor
- egy csipet só
- 25 dkg finomliszt
- 1 evőkanál tejföl
- 12,5 dkg Rama margarin



A Ramát, a lisztet, a sót, a cukrot és a tojássárgáját a tejföllel összegyúrjuk. Vigyázzunk arra, hogy ne dolgozzuk túl, mert akkor szívós lesz a tészta. Ezután fóliába csomagoljuk és 30 percig pihentetjük. A tésztát kicsomagoljuk és annyi részre osztjuk, ahány koszorút akarunk készíteni. Minden adagból három hengert készítünk és mint a hajfonatot megfonjuk, a végeit összenyomjuk. A sütőlapra sütőfóliát helyezünk, erre tesszük a koszorúkat. Egy tojást két evőkanál tejjel összekeverünk, ezzel megkenjük a tésztát, majd megszórjuk aprított pisztáciával. Előmelegített sütőben, 200 °C-on, nagyságától függően 20-25 percig sütjük. Tarka cukortojásokkal díszítjük a közepét.

Újra itt a tavaszi eperszezon!

EPER KOKTÉL

Hozzávalók

- 500 g eper
- 50 g porcukor, vagy méz
- 2-3 jégkocka

Elkészítés

Az epret megtisztítjuk szárától és megmossuk. Hozzáadjuk a porcukrot (vagy mézet), és a jégkockákat, majd blenderrel jól összekeverjük. Az italt poharakba töltjük és eperszemekkel díszítjük.



Ne felejtsük le, hogy a lakás díszbe öltöztetése fontos. Nem azért, hogy villoghassunk vele a szomszédok, vagy barátok előtt, hanem, mert jó érzést kelt az emberben, emlékezteti rá, hogy itt a tavasz!

Íme, 7 könnyen elkészíthető húsvéti dísz:

1.) Tojásfa:

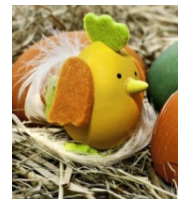
Barkákra aggathatunk apró festett, vagy magunk készített tojásokat. Ahhoz, hogy az ágakat ne húzza le a súly, a ráakasztott díszeket ki kell fűjni.



2.) Tojáscsibe:

Egy kis kezűgyességgel készíthetünk csibéket is, amelyekkel a lakást tudjuk dekorálni. Ehhez szükségünk lesz egy kifűjt tojásra, egy kis papírra vagy lemezanyagra, filcre és madártollra.

A tojás kilukasztott végébe tűzzük bele a tollat, majd készítsük el a csibe fejét. Ehhez használhatunk papírt, lemezanyagot vagy egy másik tojásnak a felét, tetszés szerint. Rajzoljunk szemeket, ragasszunk taréjt és csőrt, és már kész is!



3.) Koszorú

Bár eredetileg karácsonyi dísz, egy kis átalakítással könnyedén húsvétivé tehető. Az alapra drótozzunk rá papírból vagy fából készült virágokat úgy, hogy a körnek csak egy pontjából induljanak ki, de szépen ágazzanak szét.

A kompozíció közepébe ragasszunk egy-két szépen festett tojást, a karika szélére pedig tegyünk díszpirlangót.



4.) Cserékosár:

Fogj egy kerámiacserepet, tegyél bele egy kis műfüvet, két-három tojást, esetleg egy-két sárga, bolyhos műcsibét.

Magát a cserepet pedig díszítsd szalvétatechnikával bármely, neked tetsző mintával. Sokkal egyedibb és kreatívabb, mint egy egyszerű kosár.



5.) Tojáscserép:

Egy kis kezűgyességet igénylő feladat. Fogj egy pár nagyobb tojást, és óvatosan törd le a tetejüket. Az üres héjak alját lukaszd ki, és tegyél bele egy kevés virágföldet.

Ezután ültess bele egy kókuszmagot, és locsold szorgalmasan. Néhány nap múlva igen különleges asztaldíszre teszel szert. Ha ennél türelmetlenebb vagy, akkor a már kihajtott virággal is próbálkozhatsz.



6.) Futó csibék:

Színes papírból vágj ki két egyforma, egymás tükörképeként megrajzolt csibeformát. Hajlíts drótból lábakat, melyeken a papírfigura biztonságosan egyensúlyozhat. A drótok végét ragaszd az egyik csibefél belső feléhez, majd fedd be a másik oldallal, és ezeket is ragaszd össze. Vágj ki két kört szárny gyanánt és ragaszd a csibe testéhez.

Nem baj, ha kicsit amorfak a csibéid, vagy éppen óriási lábakat sikerült applikálni hozzájuk és égimeszelőkké lettek. Ettől csak még viccesebbek és aranyosabbak.



7.) Sült díszek:

Nem csak papírból, vagy tojásból készíthetsz húsvéti díszeket. Szerezz egy csibe alakú tésztazsaggató formát. Ha ez nem sikerül, akkor szaggass egy nagyobb és egy kisebb kört, majd kézzel tépj hozzá csőrnek valót. Ezután a tésztát süsd ki, és ízlés szerint díszítsd például szamócából készült szemekkel.

A tojások elkészítéséhez nem kell más, csak egy nagy, kör alakú szaggató. A tészta kört kicsit nyomkodd meg a 2/3-ánál, így az alakja is megfelelő lesz. A díszítéshez használhatsz ételfestéket is.



Lázók Vivien, Kellner Orsolya

ZUMBA

MINT ÉLETÉRZÉS

Mikor először hallottam a zumbáról egy fitnessstúdióban, csak legyintettem. Annyit tudtam róla, hogy a résztvevők (többségük nő) az oktató táncmozdulatait követik, miközben zeneszámok váltakoznak.

Egy jó félév elteltével, kicsit nyomottan a vizsgaidőszak után kedvem lett volna elmenni táncolni, egy kicsit mozogni. Így kötöttem ki életem első zumbaóráján.

Kicsit szkeptikusan álltam a tornafelszerelésemben, várva, hogy megszólaljon a zene. Egyszer csak latin ritmusra megindult a bemelegítés. Az oktató egy kedves, mosolygós lány volt, aki nagyon élvezte az edzést, így már ez is megadta a jó hangulatot. Maguk a mozdulatok nem voltak nehezek, így könnyen követni lehetett őket. Az óra végére energikusává váltam, és azon kaptam magam, hogy eldöntöttem: a következő alkalommal is jövök.

A zumba kialakulása a véletlen műve

Maga a zumba szó a kolumbiai a zumbear igéből származik. Jelentése: gyorsan mozogni, szórakozni. Más latin nyelven bulit, partyt jelent.

Beto Perez a szokásos aerobik órájára érkezett, mikor észrevette, hogy otthon hagyta a szükséges hanganyagját. Az óra megmentése érdekében elővette a mindig nála lévő latin zenéit, és improvizált. Ez volt élete első zumbaórája, ahol nem kellett a résztvevőket ösztönöznie, hanem azok maguktól pörögtek, majd az óra végére rajongók lettek.

A zumba autentikus dalokat, stílusokat vonultat fel, és ezekhez olyan mozdulatokat kapcsol, amelyek hatékonyak a fitnessz különböző céljainak elérése érdekében, mint például kalóriaégetés, zsírégetés, kondíciójavítás.

Rögös úton haladva a siker felé

Beto Amerikába költözött, a fitnessz bölcsőjébe. A fitnessz-

ipar nem ismerte el a zumbát, mert az felrúgja az aerobik-edzések alapvető jellemzőit.

Később, 2002-ben befektetőt keresett, és meg is találta Alberto Perlmann és Alberto Aghion személyében. Megalapították a Zumba Fitness LLC-t. Létrehoztak egy négy részből álló Zumba kazettát, amit több százezer példányban adtak el. Az emberek fitnessstúdiókban keresték az edzés lehetőségét, de nem volt. Nőtt az igény a zumbaoktató képzésre, és elindult a Zumba tananyag kialakítása, és a zumbaképzések megindulásának folyamata.

Magyarországon másfél éve van jelen. 2010-ben már volt egy oktatóképzés Budapesten, ahol körülbelül 40 fiatal vett részt. Az oktatók száma napról napra nő. Néhány gondolat, hogy mi számukra a zumba:

„Megoldás mindenre, ha fáradt vagy, kiadhatod magadból a stresszt”

„Felhőtlen szórakozás, latin dallamok, aktív mozgás és mosolygós arc”

Mi is az a zumba?

Egy olyan óra, amikor minden mást elfelejtesz, az iskolát, munkát, családi problémát, be nem fizetett csekket. Mikor csak az a lényeg, hogy jól érezd magad, és felfrissíts a testedet. Jó hatással van az emberre fizikailag és pszichésen is.

Nézzük, hogyan hat az emberre fizikailag! Egy órán sok

kalóriát is elégetünk, olyan izmokat mozgatunk át, amelyeknek a létezéséről addig még nem is tudtunk. A ritmusos táncle-
pések az állóképességünket is fejlesztik. Tehát az erősítő gyakorlatok keverednek a laza tánc mozdulatokkal. Így az ember
szinte észre se veszi, és formálja a testét.

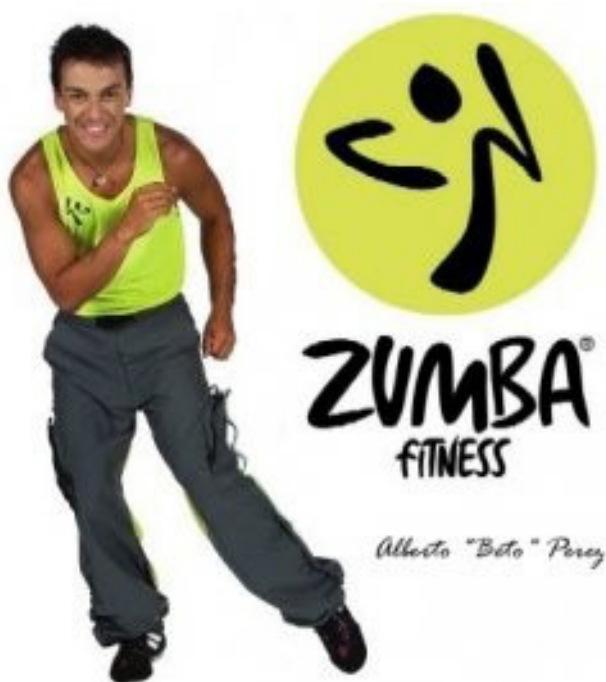
Pszichikailag pedig, amit magamon is észrevettem, az ember sokkal energikusabb, kiengedi a gőz, csak csinálod és moso-
lyogsz, és a problémák eltűnnek. Mikor edzés közben körülnéztem, körülöttem mosolygó emberek voltak, és ez is hatással
van rám. Megnő az önbizalmad és szabadnak érzed magad, és ez a lusta és szürke hétköznapiakra is hatással van.
Ma már sok fitnessstúdióban megtalálható ez az óra.

Én személy szerint mindenkinek ajánlom, aki egy jót akar bulizni, és jól akarja érezni magát, miközben még az alakját is
formálhatja.

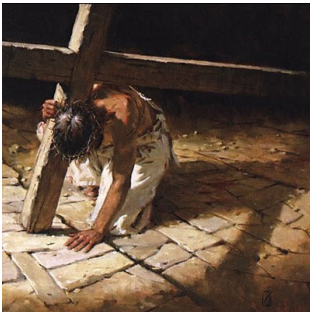
Zenéket és egyéb információkat ezen a honlapon találtok:

<http://davidzumba.com/>

Podlaviczki Anna Barbara



HÚSVÉT



A húsvét a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe a karácsony mellett. Amíg a világ a nyuszt, a tojást és a locsolkodást tartja elsődlegesnek ezen az ünnepen, addig mi, istenfélő emberek Jézus Krisztus halálát, illetve dicsőséges feltámadását. De

nézzük meg részletesebben, hogy mi is történt ezekben a napokban.

Jézus egész életében példát mutatott az embereknek a szeretetről és az irgalmasságról: tanított, betegeket gyógyított és segített a rászorulókon. 33 éves korában tanítványai-val felment Jeruzsálembe, hogy megünnepeljék a zsidók ünnepét, a pészahot. Szamárháton vonult be a városba, ahol az emberek éljenezték őt. Ruhájukat elé terítették, és pálmaágakat lengettek előtte. Gyermekeiket odavitték hozzá, hogy megáldja őket. A főpapok azonban irigyek voltak rá, ezért meg akartak szabadulni tőle. Júdást, Jézus tanítványát bízták meg azzal, hogy árulja el és mutassa meg őt a katonáknak.

A húsvéti vacsora közben Jézus beszélt tanítványainak a feltámadásról és arról is, hogy Péter meg fogja tagadni őt. Ezeken kívül szó esett arról is, hogy egy a tanítványok közül el fogja árulni őt. Az étel elfogyasztása után mindnyájan kimentek a Gecsemáné-kertbe, ahol Jézus egész éjszakán át imádságban gyöt-rődött. Tudta, hogy meg kell halnia az egész világ bűnéért. Ekkor jött Júdás, és csókkal elárulta az ő mes-terét. Hirtelen azok az emberek, akik korábban dicsőítették őt, elkezdtek gúnyolni. Még Péter, a tanítványa is megtagadta őt. Másnap Poncius Pilátus elé vitték Jézust, ahol kivégzéséről tárgyaltak. Krisztus tud-ta, hogy ez a sors vár rá, hisz ezért jött le közénk a Földre. Életének, halálának és majdan feltámadásának is az volt a célja, hogy megváltson minket, bűnös embereket, és ezáltal örök életet nyerhessünk a menny-ben, ahol nem lesz könny és gyász, hanem vég nélküli boldogság.

Pilátus úgy vélte, hogy Jézus ártatlan, azonban a nép követelte a kivégzését. Akit nemrég még Királynak és Mesternek tartottak, azt most hirtelen gonosz, halálra méltó embernek ítélték. A Messiást bíborköntösbe öltöztették, fejére tövis-

koronát tettek, kezébe nádszálat adtak, és így gúnyolták őt: „Íme a zsidók kirá-lya!”. Ruháját levéve rengeteg ütést kapott a hátára, majd súlyos kereszttel a vállán Jézus elindult a Golgo-ta hegyére. Az út hosszú, és gyöt-rődésekkel teli volt. Miután megérkezett a Golgotára, megfeszítették és sokan gúnyolták őt, hogy ha valóban Isten Fia, akkor szálljon le a keresztről és mentse meg magát. Jézus azonban vállalta a szenvedést, mert tudta, hogy ez az Atya akarata, és csak így menthet meg bennünket az örök kárhozattól.

A katonák, akik a kereszt tövénél álltak, sorsot vetettek Krisztus ruháira. Amikor meghalt, elsötétült az ég, meg-



repedt a templom kárpitja, és megnyílt a föld. Miután leszedték a keresztről, sírba tették, mely elé követ hen-gerítettek. A barlang szájához öröket állítottak, nehogy ellopják a holttestet. Amikor Jézus csa-ládja és tanítványai vasárnap elmentek a sírbolthoz, meglepődve látták, hogy a sír üres, és a kő el van hen-gerítve. Mindez azt jelentette, hogy Jézus feltámadt. A prófécia beteljesült. Ettől a naptól kezdve ünnepel-jük mi, keresztények Jézus Krisztus halálát és feltámadását.

„Abban nyilvánult meg Isten hozzánk való szeretete, hogy egyszülött Fiát küldte el Isten a világba, hogy éljünk ő általa. Ez a szeretet és nem az, ahogy mi szeretjük Istent, hanem az, hogy ő szeretett minket, és elküldte Fiát engesztelő áldozatul a mi bűneinkért.” (Biblia – 1. János 4:9-10.)

Így kívánok mindenkinek nagyon áldott feltámadási ünne-
pet!

Szabó Ramóna

NE AKARJ KERESZTEDEEN KÖNNYÍTENI!

Ne akarj kereszteden könnyíteni!
Kemény a harc, nehéz a kereszt terhe.
Nem bírom már! – sóhajtod csüggendezve.
De tarts ki! Egyszer meglátod, megérted,
Hogy a keresztre miért volt szükséged.

Vándor roskad le az útszél kövére.
Bot a kezében. Bárcsak célhoz érne!
De nem megy tovább! Hogyan érje el,
Ha olyan nehéz terheket cipel?

Amikor indult, erős volt és boldog.
Azóta annyi minden összeomlott.
Magára maradt. Szép napoknak vége.
Keserves, árva lesz az öregsége.
Szívében ott a kérdés szüntelen:
Miért lett ilyen az út, én Istenem?!
Ahogy így töpreng, kicsordul a könnye,
És leperdül az útszéli göröngyre.

Aztán elcsendesedik. Lehet-e
Ilyen csüggedt, ha Isten gyermeke?
Magasba emeli tekintetét.
Ott majd megérti, amit itt nem ért.
Fogja botját s indul vánszorogva.
Mintha a domboldalon kunyhó volna!
Odaér. Bemegy. Fáradtan lefekszik.
Elég volt már a vándorlásból estig.
Soká eltöpreng még a bajon, hiányon,
Míg végre lassan elnyomja az álom.

S magát álmában is vándornak látja,
Útban a távol mennyei hazába.
A mennyei város ragyog feléje.
Oda igyekszik, siet, hogy elérje.
Kezében vándorbot, vállán keresztje.
Vállára az Isten maga helyezte.
Siet örömmel. Föl! Előre! Föl!
A messzi cél, mint csillag, tündököl.

Hőség tikkasztja. Keresztje teher.
Útközben néha pihennie kell.
Kedves ház kínál pihenést neki.
Súlyos keresztjét ott leteheti.
S ahogy tovább indulna, mit vesz észre?

Tekintete ráesik egy fűrészre.
„Olyan súlyos keresztet cipelek.
Jobb, ha belőle lefűrészelek.”
- Mondja magában.
„De jó, hogy megtettem.
Sokkal könnyebb!
- Sóhajt elégedetten.

Siet tovább. Mindjárt elfogy az út,
S eléri a ragyogó gyöngykaput.
Ó, már csak egy patak választja el!
Jön-megy a partján, hídra mégse lel.
De hirtelen eszébe jut keresztje.

A túlsó partra az most híd lehetne.
Jaj, nem ér át, hiába próbálgatja:
Hiányzik a lefűrészelt darabja.
„Mit tettem?!“ – kiált kétségbeesetten.
„Most a cél közelében kell elvesznem,
Mert keresztemet nehéznek találtam!”
S ott áll a parton keserű önvádban.

Azután új vándort lát közeledni,
S mert keresztjéből nem hiányzik semmi,
Mint hídon, boldogan indulhat rajta,
Hogy átjusson békén a túlsó partra.
„Rálépek én is!” Reménykedni kezd:
Az ismeretlen idegen kereszt,
Hátha átsegíti. Rálép, de reccsen
Lába alatt. „Jaj, Istenem, elvesztem!
Uram, segíts!” – Így sikolt és felébred.
Még a Földön van. Előtte az élet.
Csak álom volt a kín, a döbbenet.

„Meváltó Uram, köszönöm neked!
Keresztemet te adtad, ó, ne engedd,
Hogy egy darabot is lefűrészeljek!
Amilyenek adtad, olyan legyen!
Te vezetsz át a szenvedéseken.
A te kereszted szerzett üdvösséget,
De mivel az enyémet is kimérted,
Te adj erőt és kegyelmet nekem,
Hordozni mindhalálig csendesen!”

Ismeretlen szerző





CrAMPUS

ASZIE-ABPK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

A 2013. márciusi számában közreműködtek: Magyarné Fazekas Ágnes, Stefán Ildikó, Juhász István, Gál Alexandra, Bognár Szabolcs, Dosztály Bianka, Podlaviczki Anna, Thurzó Dalma, Pete Márta, Zsiros Réka, Rideg Dzszenifer, Berecz Marianna, Szabó Eszter, Tanulórepülő, Lázók vivien, Kellner Orsolya, Szakács Annamária, Szabó Ramóna, Szabó Judit, Sisa Kitti

Elérhetőség : www.issuu/crampus

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