

CAMPUS

2013. ÁPRILIS I. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

FELSŐOKTATÁSI JELENTKEZÉS 2013

VÁLTOZOTT AZ ORIGO NYEVVIZSGA RENDSZER

MEGEMLÉKEZÉSEK

A KÖLTÉSZET NAPJÁN

UNDEGROUND FEAR

INTERAKTÍV HORRORLABIRINTUS

ANTAL GYÖRGY

TANÁR ÚRRAL BESZÉLGETTÜNK

A SZIE-ABPK JÁSZBERÉNYI CAMPUSÁNAK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA



CrAMPUS

ONLINE DIÁK MAGAZIN

Hirdessen online!

Miért hirdessen a CrAMPUSBAN?

- 1 Tökéletes eszköz, hogy megszólítson iskolásokat, célzott, nekik, róluk szóló újságcikkek között.
- 2 A jövő döntéshozói most még padban ülnek, de pár év múlva már fontos lesz a véleményük.
- 3 Olyan közönséghez jut el hirdetése, ahova más marketing eszköz nem.
- 4 Hirdetőink össze tudják kötni facebook oldalának vagy honlapjának nézettség-növelésével.
- 5 Ahogyan az olvasótábor növekszik, úgy nő az Ön nézettsége is anélkül, hogy Önnek bármit kellene tenni.

Nézettség:

- 1 szám: 1150 fő töltötte le.
- 2 szám: 1325 fő töltötte le.
- 3 szám: 8 nap alatt 448-an töltötték le.

Nem csak hirdetés hanem támogatás is!

A hirdetésekbe befolyó összeget, technikai eszközök vásárlására és a stúdió kialakítására használjuk fel.

Terveink:

Következő megjelenéseinkkel 2013. nyarára elérjük a 2000 látogatót, év végére a 3000 olvasót.

A magazinba egyre több iskolás fog írni és egyre több iskolával felvesszük a kapcsolatot.

Nyereményjátékok, pályázatok kerülnek az újságba és a diákok számára az üzletek egyedi nagy diák kedvezményeket biztosítanak.

MÉDIA ÉRTÉKESÍTÉS



FÜGGETLEN REKÁM ALKUSZ

HIRDESSZEN MOST!

1-T FIZET 2-T KAP AKCIÓ ÁPRILISRA!

Crampusz újság médiapartnere a Xia Média.

Hirdetését a

xia777@pr.hu e-mail címen vagy a **06 30 565 4940** -es telefonszámon adhatja fel.

TARTALOMJEGYZÉK

CrAMPUS HÍREK

04 **Felsőoktatási jelentkezés 2013**

05 **Változott az ORIGÓ nyelvvizsga rendszer**

06 **Antal György Tanár Úrral beszélgettünk**

07 **Behavazott tavasz**

10 **Zagyva**
Áradás előtt és után

TUDOMÁNY ÉS ISMERETTERJESZTÉS

12 **A hallgatók mesálnak**
Mit csinál egy könyvtáros - 2. rész

MŰVÉSZET ÉS KREATIVITÁS

15 **Író-olvasó találkozó Varró Dániellel**

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

18 **Megemlékezések**
A Költészet Napján

20 **Vizsgaidőszak kontra fesztivál szezon**

21 **Underground Fear**
Interaktív horrorlabirintus

HU-MORZSÁK

22 **Viccek**

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

24 **Egészséges életmód**

25 **Kreatív ötletek tárháza**
Csináld magad!

26 **Receptek**

VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

28 **Barátság**

26 **A Kegyelem ege alatt**
Túrmezei Erzsébet verse

30 **Kétség és ámulat**

IMPRESSZUM



Főszerkesztő

Magyarné Fazekas Ágnes

CrAMPUS Hírek

Zsiros Réka, Rideg Dzszenifer, Csábi Dóra, Szakács Annamária

Tudomány és ismeretterjesztés

Juhász István

Művészet és kreativitás

Berecz Marianna, Bodnár Zsófia

Kultúra és kikapcsolódás

Szabó Judit, Podlaviczki Anna

Hu-Morzsa

Kuli János

Életmód és stílus

Lázók Vivien, Kellner Orsolya

Vallás és világnézet

Szabó Ramóna

Design

Berecz Marianna

FELSŐOKTATÁSI JELENTKEZÉS 2013

A felsőoktatási jelentkezés határideje 2013. március 1. volt. Ahogyan az előző években is, 2013-ban is csökkent a fiatalok jelentkezése a felsőoktatási intézményekbe. Ennek legfőbb oka, hogy a kormány csökkentette az állami helyekre felvehető hallgatók keretszámát, valamint a tiltakozások ellenére a parlament megszavazta az alaptörvény negyedik módosítását, amely alkotmányban rögzíti többek között az állami ösztöndíjas hallgatók kötelező itthoni munkavállalását.

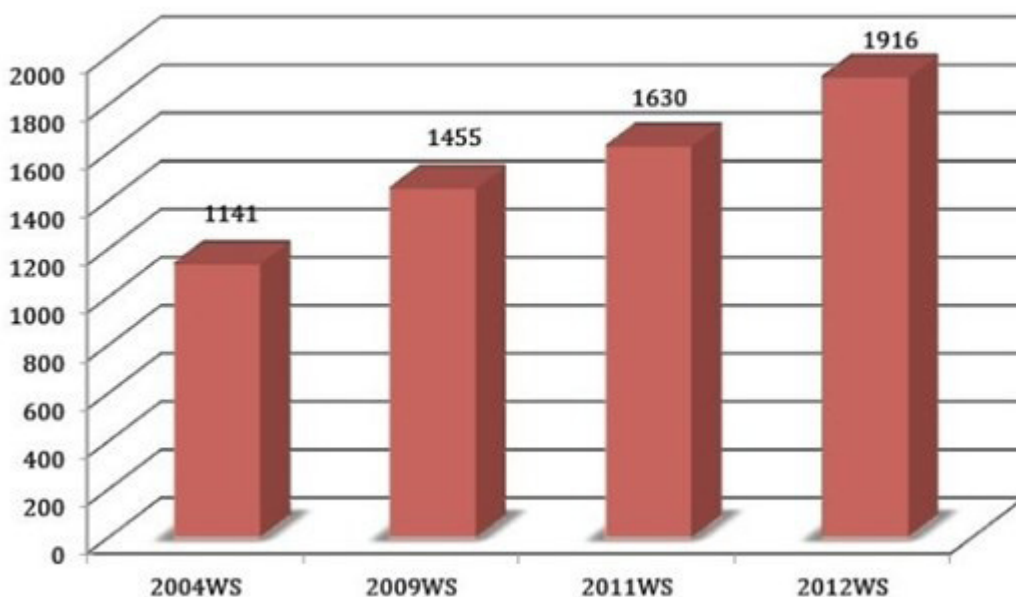


Legalább tízezerrel csökkent a felvételizők száma annak ellenére, hogy a kormány a tervezett 10 ezer államilag támogatott hely helyett 55 ezer ösztöndíjas, azaz ingyenes helyet biztosít a hallgatóknak, természetesen csak azoknak, akik aláírják a hallgatói szerződést. Idén 95-100 ezren, tavaly 110 ezren, 2011-ben pedig még 140 ezren jelentkeztek egyetemre, főiskolára.



A HaHa vagyis a Hallgatói Hálózat szerint fiatalok tízezrei maradnak ki a magyar felsőoktatásból a kormány intézkedéseinek hatására, a legjobb gimnáziumokban tanulók közül sokan külföldi egyetemre jelentkeznek. Többszörösére nőtt a külföldi továbbtanulást fontolgató diákok száma a vezető budapesti gimnáziumokban. Ausztria és Németország ingyenes képzésekkel, Nagy-Britannia ösztöndíjakkal csábítja a legtehetségesebb, jó nyelvtudású magyar diákokat. Néhány év alatt majdnem duplájára nőtt az osztrák egyetemeken tanuló magyar diákok száma: míg 2004-ben még csak 1141-en, 2012-ben már 1916-an végezték tanulmányaikat Bécsben, Grazban és más osztrák városokban.

magyar hallgatók Ausztriában



Az osztrák egyetemeken gyakorlatilag ingyen, 17 euróért tanulhatnak a külföldi hallgatók, a felsőoktatási intézmények elfogadják a magyarországi érettségit, nincsen hallgatói szerződés, és néhány szak kivételével még felvételizni sem kell. Igaz, az első vizsgaidőszakban a rosszul teljesítőket kiszorják, ezért csak biztos németnyelv-tudással érdemes nekivágni.

A magyarországi egyetemeken és főiskolákon ezzel szemben minimum 200 ezer forintot kell majd félévente fizetnie annak, aki állami ösztöndíjas képzésre nem nyer felvételt, ezért teljesen érthető, ha a fiatalok inkább a külföldi iskolákat választják. Átalakulnak szeptembertől az OKJ-s képzések is. Aki elvégezte a középiskolát, de nem szeretne tovább tanulni, csupán egy szakmát szeretne tanulni, annak érdemes még most jelentkezni OKJ-s tanfolyamokra. Az ingatlanközvetítő, bérügyintéző, bolti eladó: ezek a pár tízezer forintba kerülő OKJ-s tanfolyamok szeptember elsejétől hosszabbak és drágábbak lesznek.

2013 szeptemberében a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Kara Jászberényben a következő szakokat hirdette meg, amelyre a májusban érettségiző diákok jelentkezhetnek: Tanító-, Andragógia-, Informatikus könyvtáros szak, illetve Szociális munkás szak. Ezek a képzések nappali és levelező tagozaton is alapképzéses formában indulnak. A felsorolt képzéseken a jelentkezők a következő tantárgyakkal fognak találkozni: pedagógia, pszichológia, filozófia, szociológia és a történelmi jellegű tantárgyak, valamint informatika. Azoknak ajánljuk a már felsorolt képzéseket, akiket érdekelnek ezek a tantárgyak, valamint a diploma megszerzése után szíves foglalkoznak emberekkel.

Gál Alexandra

I. éves szociális munka szakos

VÁLTOZOTT AZ ORIGÓ NYELVVIZSGA RENDSZER

Tájékoztatni szeretnénk a vizsgázókat és a felkészítő nyelvtanárokat, hogy az ORIGÓ nyelvvizsgarendszerben változások történtek, amelyek már az áprilisi vizsgaidőszaktól érvényesek. A módosítások a következő területeket érintik.

A B2 (közismertebb nevén középfokú) írásbeli vizsgán megszűnt a 'Közvetítés magyarról idegen nyelvre' nevű feladat (kb. 500 leütésnyi magyar szöveg fordítása idegen nyelvre). Helyébe nem lépett másik feladat, vagyis a vizsga négy részből áll: egy 50 egységből álló feleletválasztós nyelvi tesztből; egy autentikus idegen nyelvű szöveg magyar nyelvre való lefordításából; egy, az íráskészséget felmérő levélírásból, melynek során a vizsgázó két különböző téma közül választhat, s a megadott magyar nyelvű szempontok alapján egy kb. 17-20 sornyi összefüggő célnyelvi szöveget kell létrehoznia. A negyedik, utolsó feladatban egy idegen nyelvű sajtócikk tartalmára vonatkozó magyar nyelvű kérdésekre kell magyarul válaszolni. A teszthez nem, de a vizsga további feladatainak megoldásához egy vagy kétnyelvű nyomtatott szótár használható. A változtatás következtében az írásbeli vizsga elérhető összpontszáma 100-

ról 80-ra, időtartama 210-ről 180 percre csökken.

A szóbeli vizsgán változás nem történt: a vizsgáztató először általános tárgyú beszélgetést folytat a vizsgázóval, aki ezt követően önállóan beszél az általa előzetesen kiválasztott képről. Utolsó feladatként – egy általa ugyancsak előzetesen kihúzott – szituációs párbeszédet játszik el az egyik vizsgáztatóval, magyar nyelvi utasítások alapján. A beszédértés vizsgálata a beszédkészség vizsgarésztől függetlenül, nyelvi laboratóriumban történik, magyar nyelvű feladatlap segítségével. A vizsgázó háromszor hallgat meg egy kb. 2 perces, normál beszédtempójú, autentikus forrásból származó, szerkesztett szöveget, és kitölti a feladatlapot.

A vizsgán továbbra is az a vizsgázó felel meg, aki az adott vizsgarészben a szereshető összpontszám 60 százalékát elérte, valamint a nyelvi alapkészségenkénti 40 százalékos minimumot teljesítette.

A változások a C1 (közismertebb nevén felsőfokú) szóbeli nyelvvizsgát is érintik, ahol megszűnt a 'Hallott magyar nyelvű

szöveg összefoglalása idegen nyelven' nevű feladat („tolmácsolás idegen nyelvre”). A változtatás következtében a C1 szóbeli vizsga összpontszáma 85-ről 80-ra csökken, időtartama változatlan marad, a többi részfeladat teljesítésére a vizsgabizottság arányosan több időt fordít.

Minden érdeklődő figyelmébe ajánljuk az ITK Origó Nyelvvizsga honlapját (www.itk.hu), ahol minden fontos

információt megtalál.

Jászberényben a SZIE ABPK-n továbbra is tehetnek írásbeli vizsgát bármely nyelvből, amit az ITK Origó Központ is kínál. Szóbeli vizsgát a vizsgahelyünkön csak angol és német nyelvből lehet tenni.

Sebestyénné Kereszthidi Ágnes és Stefán Ildikó

ANTAL GYÖRGY TANÁR ÚRRAL BESZÉLGETTÜNK...

Huszonhét éve tanít karunkon, miközben maga is sokat tanult, rengeteg hallgatóval találkozott, és sokféle tantárgy ismereteit adta át tanítványainak. Az etika, az esztétika és a kulturális antropológia a kedvenc területei. Antal György Tanár Úrral beszélgettünk tanításról, tanulásról, diákevekről és tanítványokról.

Miért választotta a tanári pályát, hol végezte felsőfokú tanulmányait?

- Már a középiskolában is a tanári pálya volt az elképzelésem, ez tanáraimnak volt köszönhető. Mindig vonzódtam a filozófia és az irodalom iránt, rengeteget olvastam. 17 évesen elolvastam Platón összes művét. Tanulmányaimat a Műszaki Egyetemen és részben a Kandó Kálmán Főiskolán, az ELTE filozófia szakán kitüntetéses oklevéllel és a Testnevelési Főiskola edző szakán végeztem, valamint több tanfolyamon, képzésen részt vettem az ELTE-n. 2000 és 2005 között jelentkeztem a Miskolci Egyetem Állami és Jogtudományi Karára, de két szemeszter elvégzése után abbahagytam. 2006 és 2009 között a Pécsi Interdiszciplináris Iskola politológiai szakán szigorlatot tettem, de nyelvvizsga hiányában nem tudtam befejezni.

Milyenek voltak az Ön diák évei?

- Nagyon jól éreztük magunkat diákként. Budapesten határtalan lehetőségeink voltak a szabadidő eltöltésére. Jazz klubba jártam, táncházakba, néptáncoltam, sportoltam, minden percem le volt kötve. A másik része az iskolának az volt,

hogyan dolgoztam. A keresett pénzből pedig motorkerékpárt vásároltunk és négyen-öten bejártuk Európát. Szerencsés közegben voltam, így a diákevek villámgyorsan elteltek, és nagyon kellemes élményeim vannak ezzel kapcsolatban.

Hogyan esett a választása a Szent István Egyetem Jászberényi Campusára?

- Motivált többek közt az is, hogy Jászberény a szülővárosom. 1986-ban a Szent István Egyetem filozófiai pályázatát sikeresen elnyertem, és ezen kívül edzősködni is hívtak Jászberénybe.

Mennyi ideje tanít itt?

- 1986 ősztől tanítok a Szent István Egyetemen.

Melyik tanított tárgya áll Önhez a legközelebb?

- A filozófián belül az etika és az esztétika, a filozófián kívül pedig a kulturális Antropológia.

Ön szerint könnyen tanulhatóak ezek a tantárgyak?

- Ezek nem tanulható tárgyak, hanem olyanok, melyeket alapos olvasottsággal, sok koncentrációval csak művelni lehet. Más a tanulás módszertana, mivel időigényes, ezért kevesebben áldoznak rá időt.

Mit gondol, a mai diákok sokban különböznek azoktól, akiket a pályafutása elején tanított?

- Hatalmas a kontraszt 10 éves ciklusok figyelembevételére esetén, viszont 2 éves ciklusok esetén is. Nehéz differenciálni a különbségeket. Nem a diákok változnak, hanem a tanítás módszertana. Úgy tapasztalom, hogy egyre kevésbé olvasottak a hallgatók, és a legnagyobb változásnak ezt tartom.

Gondolom, tapasztalt tanítása során diákcsínyeket, elmondana egy pár történetet?

- Nem feltétlenül diákcsínynek számít, de ezt kiemelni és általában el is mesélem a hallgatóknak. A puskázással

kapcsolatos: filozófia vizsgán az egyik fiú felelése során úgy titulálta az egyik filozófust, hogy 1. (első) Kant, így közölte az információt felém, ezzel bizonyítva, hogy nincs sok fogalma az egészről. Sok aranyköpés volt és van a nehéz kiejtés vagy ismételtség miatt.

Mint minden diák, biztosan ön is követett el diákcsínyeket. Lenne olyan történet, amit szívesen megosztana velünk?

- Senki ellen nem tettem vagy szerveztem semmit, de sokszor volt olyan, hogy a munka miatt nem mentünk be az órára.



Köszönjük Antal Tanár Úrnak, hogy megosztotta velünk gondolatait.

Az interjút készítette:
Csábi Dóra

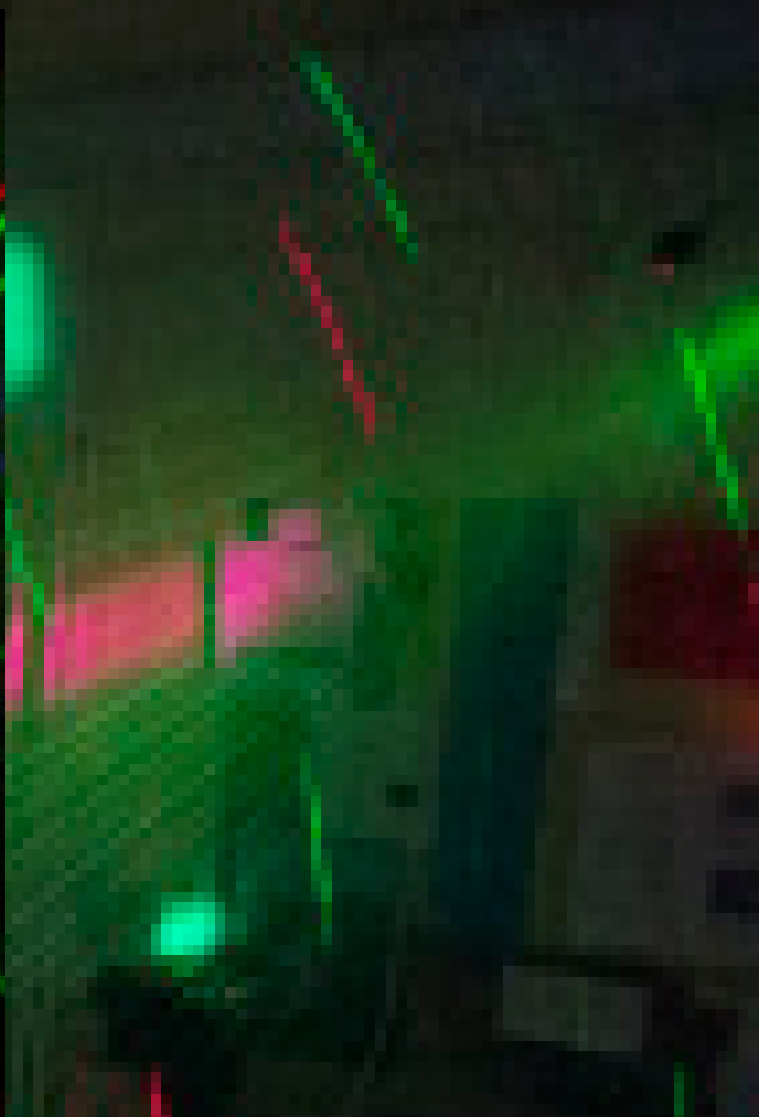
BEHAVAZOTT TAVASZ

Az elterjedt „hónyúl” építés ellenére a jászberényi campus gyakorló általános iskolásai még bíznak a valódi tavasz megérkezésében, éppen ez alkalomból rendezték meg tavaszváró – húzó eseményüket, március 27-én.

A rendezvény délután 5 órakor kezdődött, fénytechnikával felszerelt aulájukban. Habár a résztvevők kezdetben kevesen voltak, a végére mégis igen jó hangulat kerekedett, és az osztályverseny mellett - amit a hatodikosok nyertek - hangos kiáltásokkal hívták a tavaszt. A zenét 'Gege' biztosította, a büfében pedig gondoskodtak az üdítőitalokról, illetve pékárukról egyaránt. A buli jó hangulatban telt, és reméljük beváltja a hozzá fűzött reményeket.

Szabó Judit
I. éves informatikus-könyvtáros





ZAGYVA

ÁRADÁS ELŐTT ÉS UTÁN

A Zagyva középső részén harmadfokú védelmi készültséget rendeltek el, ez a szakasz érinti Jászberényt is. Az esőzések következtében az eddig mért legnagyobb 1999-es árvízhez képest (412 cm) 40 centiméterrel magasabb vízállásra, valamint hosszantartó védekezésre kellett felkészülni. Nagy küzdelem zajlott Jászdózsán és Jászárokszálláson. Meg kellett nyitni két véstározót, embereket és állatokat mentettek otthonaikból. Jászberényben a hűtőgépgyári lakótelepen, az uszoda mellett, valamint az Új Temetőnél kellett gátat építeni, hidakat kellett lezárni és bevédeni.



A Zagyva-Tarna vízrendszerben is újabb árhullám indult el, Jászteleknél az első fokú árvízvédelmi készültséget meghaladó, 355 centiméteres vízállást rögzítettek, majd Jászteleknél 505 cm-nél tetőzött a Zagyva. I. fokú árvízvédelmi készültségre került sor a Kiskörei-tározó mentén. II. fokú a készültség volt a Zagyva mentén Jászberény és Szászberek között, valamint a Hármaskörösön az Árvízkaputól Kunszentmártonig. III. fokú volt a készültség közel 83 km-en a Hortobágy-Berettyón Karcag-Mezőtúr térségében, valamint I. fokú árvízvédelmi készültség volt érvényben a Szolnok közelében lévő védvonalakon is. Az apadás megkezdődött, de az ár levonulása és a védekezés hosszú lesz.

A belvízzel elöntött területek nagysága folyamatosan emelkedik, a hőmérséklet emelkedésével, ami szintén gondot okoz a földtulajdonosoknak, illetve a gazdaságnak. Jelenleg 31 500 hektárt borít víz. Jász-Nagykún-Szolnok megyei területeken az elöntés jelenleg 25 350 hektárt érint, ezen kívül a holtágak vízszintje a folyamatos szivattyúzás ellenére is emelkedik.

Az elmúlt héten 44 szivattyútelep és 19 db mobil szivattyú emelte át a befogadóba. Öt vízgazdálkodási társulat tart fenn belvízvédelmi készütséget: a Mirhó-Kisfoki, a Jászkisér és vidéke, a Mezőtúr-Tiszazugi, és a Nagykunsági VGT területén II. fokú készütség van érvényben, I. fokú készütséget rendelt el a Hanyi-Sajfoki VGT.



Egyre több önkormányzatnál kerül sor fokozat elrendelésre. I. fokú készütséget tart fenn Tápiószőlős, Jászládány, Mezőhék, II. fokú készütség van érvényben Cegléd, Tomajmonostora, Tiszaug, Alattyán, Jásztelek, Újszász, Kunszentmárton, Cibakháza, Jászsószentgyörgy, Kisújszállás valamint Tiszaföldvár területén, III. fokú készütség érvényes Fegyvernek településen.

Gál Alexandra
I. éves szociális munka szakos

A HALLGATÓK MESÉLNEK MIT IS CSINÁL EGY KÖNYVTÁROS?

2. RÉSZ



Az előző számban a csoporttársaimat faggattam ki arról, milyen is volt ősszel az egyhetes belső könyvtári gyakorlat. Most két harmadévest kérdeztem meg, hogy hol és hogy töltötték azt az egy hónapot, amelyet a megszerzett tudásuk könyvtári alkalmazására szántak. Esetükben ez annyival érdekesebb, mint másodévben, hogy nekik egy hónapos gyakorlatuk volt ősszel, ráadásul nem az iskolai könyvtárban.

Első beszélgetőtársam a következőkről számolt be.

István, 3. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

Ha jól tudom, most ősszel voltál egy egy hónapig tartó, külsős könyvtári gyakorlaton. Szeretném, ha megosztanád a CrAMPUS olvasóival tapasztalataidat.

Igen, most voltam, és szívesen beszélek róla.

Melyik könyvtárban voltál?

Szolnokon, a Szolnoki Főiskola könyvtárában.

Mikor sikerült megbeszélni az ottani könyvtárosokkal, hogy oda szeretnél menni gyakorlatra?

Októberben kezdődött a gyakorlat, én pedig szeptember első heteiben kezdtem intézkedni ez ügyben. A választásom azért erre a könyvtárra esett, mert mindenképpen olyan helyen szerettem volna eltölteni ezt az egy hónapot, ahol nagy könyvtári élet van (gondolok itt a sok diákra, akik nap mint nap bejönnek jegyzetért, szakirodalomért). Illetve a lakóhelyemhez közeli könyvtárba szerettem volna menni.



Mi mindent kellett csinálnod? Mennyiben tudtad alkalmazni a tanultakat?

A gyakorlat során végigmentem az összes könyvtári munkafolyamaton, végigkísérve egy dokumentum érkezését és állományba vételét, kezdve a beszerzéstől egészen a kölcsönözhetőségig. A 2. évben volt egyhetes gyakorlatunk a suliban, ott részletesen átvettük ezeket, de azért elsőre nem minden ugrott be. Ezt leszámítva remekül tudtam alkalmazni a tanultakat.

Hogy érezted magad az alatt az egy hónap alatt?

Őszintén szólva el tudtam volna még képzelni pár hónapot, hiszen akkor nagyobb esélyem lenne egy a leendő állás betöltésére, már ismert hely lévén. A feladatoknál komolyan vettek, és nem azt nézték, hogy én láb alatt vagyok, hanem a tudásomra alapozva adtak feladatokat, és bővítették egyes területeken a tapasztalataimat.

Van még valami, amit fontosnak tartasz megemlíteni?

*Ha bele lehetne szólni a tantervbe, én azt a félévet csak a gyakorlatra szánám. ☒
Köszönöm szépen a válaszaid!*

Én pedig köszönöm a lehetőséget.



A másik megkérdezett személy egy hölgy volt. István tapasztalatai után kíváncsian vártam, ő hogyan emlékszik vissza arra az egy hónapra.

Nikolett, 3. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

Ha jól tudom, most ősszel voltál egy egy hónapig tartó, külsős könyvtári gyakorlaton. Mesélnél róla a CrAMPUS olvasóinak? Persze. Szívesen válaszolok a kérdéseidre.

Melyik könyvtárban voltál?

A gyöngyösi Vachott Sándor Városi Könyvtárban töltöttem a gyakorlati időt.

Mikor sikerült megbeszélni az ottani könyvtárosokkal, hogy oda szeretnél menni gyakorlatra?

**Vachott Sándor Városi Könyvtár
Gyöngyös**



Én már szeptember közepén érdeklődtem, hogy eltölthetem-e itt az egyhónapos (120 órás) gyakorlatomat. Elmondtam az ottani igazgatónőnek, hogy októbertől kezdődne az egész hivatalosan, de ha lehetséges, akkor szeretném előbb kezdeni. Ez annyit jelentett, hogy kihasználva azt az alkalmat, hogy pénteken nem volt órám, és a szombatom is szabad volt, bementem gyakorlatra.

Mi mindent kellett csinálnod? Mennyiben tudtad alkalmazni a tanultakat?

Az első napom szeptember 21-én volt. Szívesen, örömmel és segítőkészen fogadtak az ottani dolgozók. Nagyon jó viszonyt sikerült kialakítanom velük. Amiben tudtak, segítettek nekem; főleg a könyvek feldolgozásánál, a Corvina rendszerbe történő olvasó beiratkozásánál, és a könyvek meghosszabbíttatásánál vagy előjegyzésénél szorultam több

segítségre. A könyvek visszapakolását és a kölcsönzést élveztem a legjobban. Természetesen olvasóknak is segítettem megtalálni a keresett könyvüket. A könyvtárunk gyermek és felnőtt részlegét csupán egy ajtó választotta el egymástól, ezért sokat voltam a gyermekkönyvtárban is. Voltak olyan napok, amikor délután csak ott segítettem (könyvkölcsönzés és visszavétel, esetleg olvasó beiratkozása), de nemcsak délutáni, hanem a délelőtti munkákba is bekapcsolódtam (például leltározás), gyerekeknek szóló rendezvényeket is szerveztek, melyek közül egyen részt is vettem, segítettem, amiben csak tudtam.

Hogy érezted magad az alatt az egy hónap alatt?

A könyvtári gyakorlatom alatt jobban megismertem a könyvtárunkat, voltam a helyismereti és a zenei részlegen is, ahova eddig nem mentem be. Tanulmányaim során nagyon jól megtanultam a főosztályokat, hogy hogyan helyezkednek el a polcokon a könyvek, ezért ezt könnyedén tudtam alkalmazni, bár mégis a legtöbbször szépirodalmi műveket pakoltam vissza a helyükre (amiről ugye egy könyvtáros hallgató tudja, hogy csak a szerző vagy cím első betűje és egy kétjegyű szám, ami a betűn belüli sorrendet mutatja, alkotja, ami sokkal egyszerűbb, mint szak szerint keresgélni a könyveket). Nagyon jól éreztem magam a gyakorlat alatt. Új emberekkel ismerkedtem meg, amit egyébként is nagyon szeretek, a tanulatokat élesben is kipróbálhattam, és alkalmazhattam. Volt ugyan egy-két húzós napom, főleg az elején, mikor még minden új volt, és bele kellett tanulnom a dolgokba, de ezeket leszámítva nyugisan és hasznosan telt ez a rövid időszak.

Van még valami, amit fontosnak tartasz megemlíteni?

Nincs.

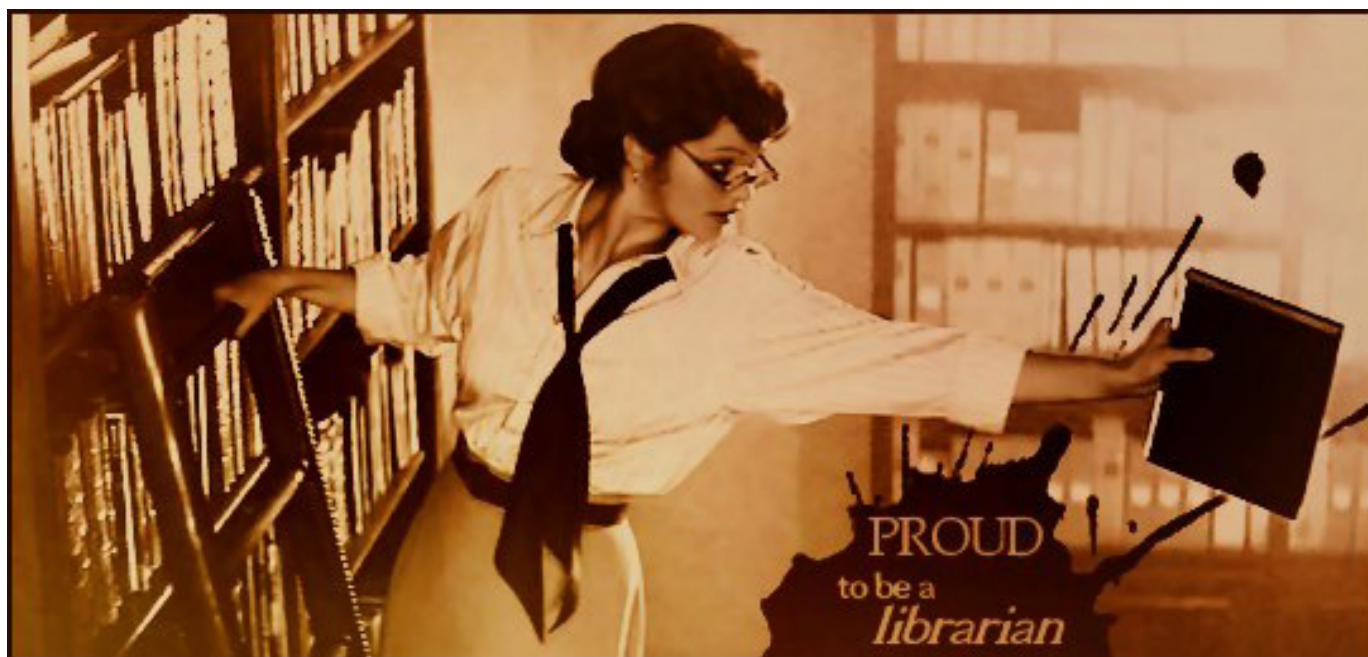
Köszönöm szépen a válaszaid!

Én köszönöm, hogy lehetőséget kaphattam, hogy megoszthattam tapasztalataimat és élményeimet a gyakorlatommal kapcsolatban.

Istvánnak és Nikolettnek ezúton is köszönöm a segítséget!

Mindezek után pedig csak ennyit tudok írni: egyre jobban várom az ősz, hogy én is kipróbálhassam magam egy új könyvtári környezetben. Nem olvasóként, hanem könyvtárostanoncként.

Juhász István, 2. évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató



ÍRÓ-OLVASÓ TALÁLKOZÓ VARRÓ DÁNIELLEL A KÖLTÉSZET NAPJA ALKALMÁBÓL



A Jászberényi Városi Könyvtárba látogattam el április 10-én, ahol vendégül látták Varró Dánielt a Költészet Napja alkalmából. A kamaraterem teljesen megtelt az olvasókkal, akik között a gyermekektől az idősebb korosztályig sokan képviseltették magukat.

Mielőtt megérkezett az író, a konferansziétól megtudtuk, hogy a rendezvény létrejött egy sikeres európai uniós pályázatnak köszönhető, amelynek célja, hogy az emberekkel megszerettesse az olvasást és a könyvtárhasználatot. Ennek következtében a könyvtárban nagy változások várhatók, melynek eredményét, az új arculatot hamarosan a látogatók is megtapasztalhatják.

Varró Dániel író, költő és műfordító egy bemutatkozó verssel köszöntötte a közönséget, amelynek címe: Harminckét éves múltam.

Ezek után következtek a kérdések, amelyekre az költő nagyon szívesen válaszolt: vicces anekdotákkal teletűzdelve mesélte el eddigi életét.

Hogy lesz valaki költő?

12 évesen kezdett el verset írni, ennek két fő motivációja volt:

1. Testvéri rivalizálás, ugyanis a nővére is verseket írt, és ő féltékeny volt rá
2. Az iskolában a következőket tanulta: Petőfi fiatal magyar költő megírta a János vitéz című elbeszélő költeményét és híres lett Magyarországon. Arany János fiatal magyar költő megírta a Toldit, és híres lett Magyarországon. Ennek következtében Varró Dániel megírta a Nyuszika, a Nyuszika estéje és a Nyuszika szerelme c. eposz trilógiát.

A szakmai elismerést is megkapta, mert ötöst kapott irodalomból. Osztálytársai illusztrálták is a kötetet. Ezt követően kinyomtatták, és 20 Ft-ért eladták, tehát a tetszésnyilvánítást anyagi siker is követte.

14-15 éves korában, mint minden tinire, a világfájdalmas korszak volt rá jellemző.

Középiskolában nagyon jó irodalomtanára volt, akinek megmutatta a verseit, mire az kijelentette, hogy nagyon rosszak. Varró Dániel akkor a kukába dobta a költeményeket, annyira megsértődött. De irodalom tanára azt javasolta, ha jó költő akar lenni, nagyon sokat kell szenvednie és reménytelenül szerelmesnek kell lennie. Megismertette vele a versformákat is.

21 évesen megírta a *Bögre Azúr*-t. Ebből a könyvből felolvasta a legelső verset, amelynek címe Eszedbe jut, hogy eszedbe ne jusson. A másik vers, amit felolvasott ebből a kötetből a nézőknek, *A Buszvezetők*. Elmesélte, hogy gyerekkorában buszvezető szeretett volna lenni, mert nagyon tetszett neki, ahogy nyomkodják a gombokat a sofőrök.

Meg lehet-e élni a költészetből? Van-e civil foglalkozása?

Azt válaszolta, hogy nem. „Nincsen nekem”. Ő nagyjából meg tud élni az irodalomból, a fordításokból, a színházi dolgokból. De ismerősei többségének van civil foglalkozása. Édesanyja mindig próbálta lebeszélni a költői pályáról. Legyen inkább bankár, mondta mindig, úgyis olyan jó matekból (nem volt jó matekból). Szeret költő lenni, mert nincs főnök, van költői szabadság, nem kell betartani a helyesírási szabályokat – fogalmazott humorosan.

Túl a Maszat-hegyen című könyvét a gyerekeknek írta. Rosszakarói azt írták róla, hogy a célközönsége a sznob ovisok. Ebből a könyvből Szösz néne történetét ismerhettük meg.

Milyen érzés érettségi tételnek lenni?

Büszke rá és az egyik ismert közösségi oldalon sok üzenetet kap a diákoktól, hogy segítsen az érettségi tételben. Egyik tételben ezt olvasta magáról „még élő, máig is élő”

SZÍVÜNK A GÉPEK HÁLÓJÁN REMEG

ÉN TOM VAGYOK, TE MEG

BÁR CSÜGGENÉNK A TERMÉSZETCSECSÉN

ÉN TARZAN, TE JANE

Szívdezzert című szerelmes verses kötetéből is felolvasott egy-két verset. Mint pl. *SMS, SMS3* (A szerelem hálójában), *SMS4, MS6*, és a *Mozi*.

Megházasodott, van 2 kis fia. Az első gyermeke, Misi, nagyon sokszor meghihlette. Mikor egy napos volt és a kezében fogta, mivel nem tud énekelni, ezért verset mondott, mégpedig Ady Endrétől a *Párizsban járt az ősz* című verset, melytől kisfia megnyugodott, és abbahagyta a sírást. Mivel a költő „városi gyerek” volt, ezért furcsák voltak számára a népi mondókák. Így írt kisfiának két mondókás kötetet, melyeknek címe: *Akinek a lába hatos* és *Akinek a*

foga kijött. Ezekből a kötetetekből jó párat felolvasott. *Szakirodalom-tanulmányozgató, Büfiztető avagy légbuborék fájdalom éneke, Kisbaba humor, Patent tologató, Hordozgató.*

Foglalkozik a műfordítással. A Rómeó és Júlia c. műben lévő szállóigékkel hogyan küzdött meg?

Mindig is érdekelte a fordítás. Nehéz a klasszikus művek fordítása, ugyanis meg kell küzdeni a réggel, a már ismerttel. Az „ó Rómeó, miért vagy Rómeó”-t ő úgy fordította, hogy „Jaj Rómeó miért vagy te Rómeó?”

Meg tudja-e jegyezni a verseit?

Egész sokat tud fejből, mert sokat szöszmötöl rajta, de ha megkérnék, hogy mondjon fel egyet fejből, belesülne.

Honnan jön az ihlet?

SZELLŐ VOLTAM, LEBEGŐ,

ILLANÉKONY LEVEGŐ,

SZABAD VOLTAM, ELNYELETTEM,

SZŰK SÖTÉTBEN SENYVEDEK BENN,

MINT ELRABOLT GRÓFKISASSZONY,

VÁRTORONYBÓL LÓG KI COPFOM -

HAGYD, HOGY ÚJRA LEGYEK SZÉL,

BÖRTÖNÖMBŐL ERESSZÉL:

BÖFF

Mindig a legrosszabbkor jön, pl. villamoson, wc-n, mikor nem tudja leírni, és elfelejti. Általában akkor jön az ihlet, ha jól érzi, magát jó kedve van.

Van-e kedvenc verse a sajátjai közül?

Mindig az a kedvence, amit épp ír és mindig úgy gondolja és el is hiszi, hogy az a vers lesz a világirodalom legszebb verse.

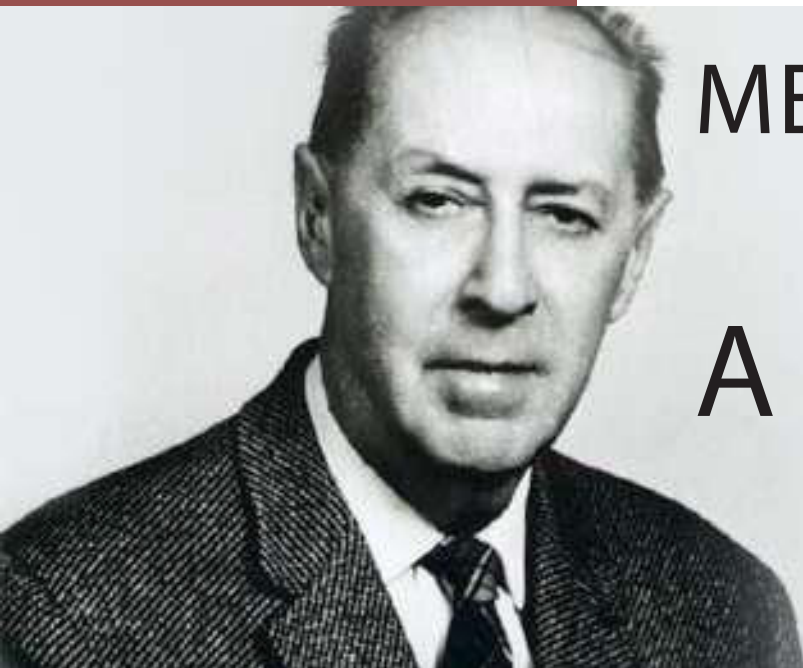
A verszenésítés közös munka-e?

Presser Gáborral megzenésítették a Túl a Maszat- hegyen című verset. Ez közös munka volt. Mikor Presserrel együtt dolgoztak, mindig az uszodánál találkoztak, mert Presser szeret úszni. Az énekes-zeneszerzőt felismerték az emberek, és autogramot kértek tőle. Az egyik azt mondta, hogy a fia is nyugodtan adhat. Presser válasza: „Nem tud írni a fiam”.

Az író-olvasó találkozó utolsó verse, amit Varró Dániel felolvasott, az *Altató apukáknak* c. vers volt, amit egyre kétségbeesettebben kell mondogatni.

Podlaviczki Anna





MEGEMLEKEZÉSEK

A KÖLTÉSZET NAPJÁN

Aprilis 11-én, József Attila születésnapján ünnepeljük a költészet napját. Országszerte különféle rendezvényeket tartanak ez alkalmából. Szolnokon, a Versegly Ferenc Megyei Könyvtár művészeti szalonjában az idén a Bartók Béla Kamarakórus Molnár Éva karnagy vezetésével Beney Zsuzsa, Nagy László, Radnóti Miklós, Szilágyi Domokos és Weöres Sándor verseire komponált kórusműveket adott elő. Az ünnepi műsorban József Attila, Ady Endre és Petőfi Sándor költeményeit Molnár László Jászai Mari-díjas színművész tolmácsolásában hallhatta a közönség.

Rendhagyómódon ünnepeltek Sopronban: verskommandót indítottak városszerte a Soproni Petőfi Színház művészei: buszpályaudvaron, helyi járaton, vonaton, kórházban, hivatalokban, iskolákban, könyvtárban, de még a Tűztoronyban is találkozhattak a színészekkel az arra járók. Céljuk ezzel az volt, hogy rendhagyó helyszíneken vigyék közel a verseket a nagyközönséghez.

Pécsett József Attila összes verse (416) elhangzott zongoramuzsika mellett.

A gödöllői főtéren több százan egyszerre szavalták el József Attila Születésnapomra című művét.

Bár április 11-én, József Attila születésnapján ünnepeljük a költészet napját, tudni kell, hogy ezen a napon született Márai Sándor (író, költő, újságíró) is, akinek egyik legismertebb műve A gyertyák csonkig égnek, melyből film is készült. Idézetei nagyon népszerűek napjainkban is.

„Az élet kötelesség, melynek eleget kell tenni; persze terhes

és bonyolult kötelesség, melyet néha önfeláldozással kell elviselni.”

Márai Sándor

Emlékezésképpen olvassuk el azt a József Attila verset, melyet Gödöllőn több százan egyszerre szavaltak:

Születésnapomra

Harminckét éves lettem én –
meglepetés e költemény
csecse
becse:

ajándék, mellyel meglepem
e kávéházi szegleten
magam
magam.

Harminckét évem elszelelt
s még havi kétszáz sose telt.
Az ám,
Hazám!

Lehettem volna oktató,
nem ily töltőtoll koptató
szegény
legény.

De nem lettem, mert Szegeden
eltanácsolt az egyetem
fura
ura.

Intelme gyorsan, nyersen ért
a „Nincsen apám” versemért,
a hont
kivont

szablyával óvta ellenem.
Ideidézi szellemem
hevét,
s nevét:

„Ön, amíg szóból értek én,
nem lesz tanár e féltéken” –
gagyog
s ragyog.

Ha örül Horger Antal úr,
hogy költőnk nem nyelvtant tanul,
sekély
e kéj –

Én egész népemet fogom
nem középiskolás fokon
taní-
tani!

Végül a vers, ami miatt József Attilát eltanácsolták az
egyetemről:

Tiszta szívvel

Nincsen apám, se anyám,
se istenem, se hazám,
se bölcsőm, se szemfedőm,
se csókom, se szeretőm.

Harmadnapja nem eszek,
se sokat, se keveset.

Húsz esztendőm hatalom,
húsz esztendőm eladom.
Hogyha nem kell senkinek,
hát az ördög veszi meg.
Tiszta szívvel betörök,
ha kell, embert is ölök.

Elfognak és felkötnek,
áldott földdel elfödnek

s halált hozó fű terem
gyönyörűszép szívemen.

Ezeket a verseket olvasva megállapíthatjuk, hogy
akik ilyen nagyszerű műveket hagytak az utókorra,
megérdemlik, hogy egyszer egy évben méltó módon
megemlékezzünk róluk.

Zsiros Réka

Te is feszült vagy a közelgő vizsgaidőszak miatt? Alig



VIZSGAIDŐSZAK KONTRA FESZTIVÁLSZEZON

Te is feszült vagy a közelgő vizsgaidőszak miatt? Alig várod, hogy eljőjön a nyár? Nem csoda, hiszen a hamisítatlan magyar fesztiválszezon az idén nyáron is fergetegesnek ígérkezik.

Mielőtt azonban kikapcsolódhatnánk, hamar megérkezik a rettegett vizsgaidőszak. Van, akire könnyebb, míg másokra nehezebb idők várnak. Ha azonban arra gondolsz, hogy van, ami motiváljon abban, hogy minél előbb és minél sikeresebben legyél túl a vizsgákon – hiszen mindjárt itt a nagybetűs NYÁR – meglehet, hogy neked is könnyebb dolgod lesz.

Íme egy kis motiváció: amint túl leszel a stresszes májuson és júniuson, szinte rögtön, július 3-án kezdetét veszi a VOLT fesztivál. A VOLT szervezői idén minden eddiginél nagyobb dobásra készülnek, egyre több ugyanis a világsztár, és még több zenei stílusban érkeznek fellépők Sopronba. A fellépő sztárok között máris találhatunk olyan nagy neveket, mint a visszatérő 30 Seconds To Mars, a tavalyi év egyik legnagyobb slágerével előrukkoló Jamie Woon, Fritzkalkbrenner, Example, a Hurts vagy a Papa Roach. A világsztárok mellett pedig sok neves magyar előadót is láthattok, legyen az Ákos, Rúzsa Magdi, a Punnany Massif vagy a Compact Disco.

Ha Sopronban még nem sikerült eléggé kipihened a vizsgaidőszak fáradalmait, szinte azonnal belevetted magad a nyár legnagyobb bulijába a magyar tengernél: július 11-én Zamárdiban megnyílnak a Balaton Sound kapui. A fesztiválra, ami év közben

elnyerte a legjobb közepes méretű európai fesztivál díjat, leginkább továbbra is a dance zene kedvelőit várják. Mindenképpen érdemes is ellátogatni, hiszen olyan nagy nevek térnek vissza a Sound színpadára, mint a hazánkban is egyre népszerűbb Calvin Harris, Armin van Buuren és Avicii, de érkeznek még mellettük a szakma más nagyjai, mint például Fedde Le Grand, Axwell, Hardwell, Steve Aoki, sőt, Cee Lo Green és a Wu-Tang Clan is. A világ egyik legismertebb DJ-je, David Guetta, aki törzsvendégnek számít Zamárdiban, idén egy kicsit később érkezik kis hazánkba...

Miután kellően leburnultatok, de még szükségetek van egy kis kikapcsolódásra, mielőtt belevetitek magatokat egy újabb főiskolai félévbe, augusztusban irány Budapest, ugyanis az Óbudai-szigeten vár Magyarország legrégebbi és legnagyobb fesztiválja, a SZIGET.

Természetesen a rendkívül sok program és lehetőség mellett itt is több nagyszerű fellépőt láthattok, többek között a már említett francia DJ-t, David Guettát, de érkezik még Mika, Alex Clare, Dizze Rascal, Dub FX, Sebastian Ingrosso, Nicky Romero és a Nero is.

Mivel ismét egy kihagyhatatlan nyár vár a magyar fiatalságra, azt javaslom: adjatok bele mindent az elkövetkező hónapokban, hiszen lesz mit és lesz hol kipihenni a vizsgaidőszak fáradalmait!

Vida Veronika I. éves tanító szakos

A HELY, AHOLO A HORROR FILMEK
RETTEGÉSEDEDEL EGYÜTT
KELNEK ÉLETRE!



UNDERGROUND FEAR

BUDAPEST, 1073. BARCSAY UTCA 3. | +3620/ 528 21 91 | INFO@NIGHTMAREINBUDAPEST.COM

Egy hely, ahol a legrosszabb rémálmod válik valóra... egy hely ahova bemész, de nem biztos, hogy ki is jössz... egy hely, ahol kár kegyelemért könyörögni. Egy dohos pince, a kijárat lelakatolva, csak magadra számíthatsz az örültek és pszichopáták fészkeiben. Ilyen a budapesti Underground Fear - Interaktív Horror Labirintus.

Eddig kétszer voltam a horror labirintus látogatója. Felejthetetlen élmény volt mindkét alkalom. Nem szeretem a horror-filmeket, félni sem szeretek, ezeknek a tényezőknek köszönhető, hogy barátnőm fél évig gyözködött, hogy menjünk el, jó buli lesz. Végül sikerült rávennie, gondoltam sima ügy lesz, jót szórakozunk majd, hisz ez csak játék. Megvettük a jegyeket, elolvastuk a házirendet, és kezdett úrrá lenni rajtunk (főleg rajtam) a pánik. Hogy miért? Hörgés, csapkodás, sikolyok özöne zúdult ránk az előttünk lévő véres kéznyomokat viselő ajtó mögül. Egy csoport küzdött az életéért. Aggodalommal telve vártuk, hogy minket is elnyeljen a félelemház vad örvénye. Végül átvezettek a bejáráthoz. Egy szűk lépcsőrész, sötétség, néma csend, az ajtó mögöttünk bevágódik, a kulcs elfordul, előttünk az ajtó szintén zárva. Se ki, se be. Hogy mi történik ekkor? Brutális ajtócsapkodás, hörgés, kezek nyúlkálnak feléd, de nem látod honnan, és nem tudod ki az. Sikolyok, nevetések hangzanak fel, nem tudjuk, aggódjunk, vagy nevéssünk, így a két érzelmi kitörés egybefolyik, amikor is... az ajtó kinyílik.

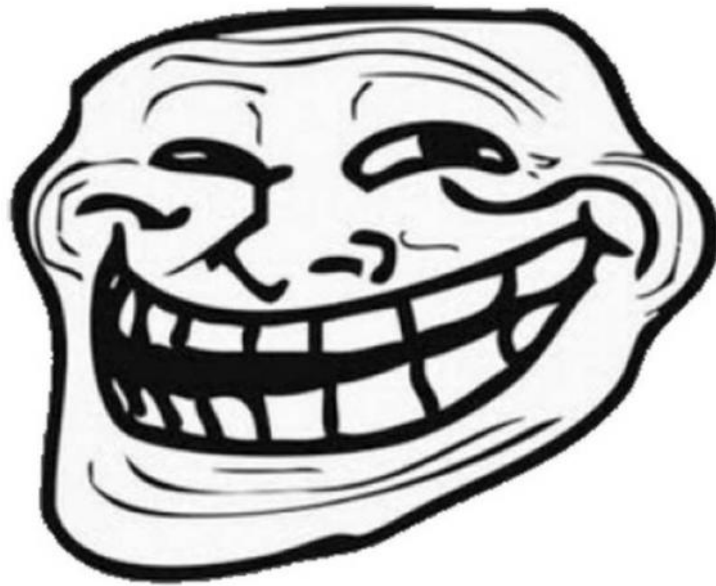
Az egész műsor egy óriási adrenalin löket, nincs megállás, nincs lazálás, az érzékeid folyamatos stressz alatt vannak. Közben feladatokat kell teljesítened, ha ki akarsz kerülni onnan valaha is. Az életedet akarja a rémálmok nagy mestere, Freddy Krueger, az örült Ludwig bohóc, Iván az orosz hentes, akinek kedvence az emberi tüdő, Samara Morgen, az ismert tévés szereplő. De sorolhatnám még Herr Niemand-ot, a zombi katonát, Dr. Barczát, aki remélem, sosem fog kivizsgálni, vagy Otto von UnterGrundAngst Stutteleim-et, kinek neve már önmagában is gyilkos. Volt szerencsém összefutni Jasonnel is, aki hoki játékosnak képzelet magát, nővéremet be is zárták egy ketrecbe vele, hogy mik történtek akkor és ott? Inkább nem mesélem el. A láncfűrész gyilkossal is találkozni lehet, aki túl jól beszélte a magyart ahhoz, hogy texasi legyen, mindenesetre a láncfűrész igazi - jöttem rá a benzinszagból és a fal lepattogásából. A helynek köszönhetően rájöttem, hogy enyhe klausztrófiával küzdök, mikor egy szűk szekrényben találtam magam teljesen egyedül, percekig. A színészeknek sincs könnyű dolguk azért, hisz minden előadáson mást és mást produkálnak. Sok az improvizáció, mivel a nézők alakítják az eseményeket. Be lehet szólni a színészeknek, lehet velük kötözködni, és ők a reakcióink által viszik tovább a cselekményt.



A horror labirintus remek kikapcsolódás főiskolai csoport kirándulásnak, a közös rettegés összehozza a társaságot. Középszkolai osztálykirándulások egyik fő színhelyévé kezd válni, közszereplőink is egyre jobban érdeklődnek a hely iránt. Diák és csoport kedvezményekkel is szolgálnak. Ha felcsigáztam az érdeklődésedet, részletek a következő oldalakon érhetőek el:

<https://www.facebook.com/UndergroundFear>
<http://undergroundfear.hu/fooldal/>

Dosztály Bianka



Az egyetemi előadó az alkohol káros hatásait akarja bebizonyítani a hallgatóknak. Egy pohárba tiszta szeszt önt, s belepoty-tyant egy gilisztát. Az állatka kettőt-hármat vonaglik, majd kimúlik. A tiszta vízbe dobott giliszta viszont vidáman ficáncol tovább.

- Nos uraim, milyen következtetéseket vonnak le a kísérletből ?
- Professzor úr - jelentkezik egy hallgató az első sorból -, azt hiszem, a tanulság egyértelmű. Aki sokat iszik, nem lesz gilisztás.

Év végén vizsgáztatja a tanár az előző vizsgán megbukott diákokat. Mivel tudja, hogy ezek sokat nem tudnak az anyagból, a következő kérdést teszi fel:

- Ki tudja, hogy hívnak engem?
- Nagy csend, senki se tud válaszolni.
- Na jó, akkor ma milyen tantárgyból vizsgáznak?
- Megint nagy csend, erre se tud senki válaszolni. A tanár már majdnem könyörögve:
- Hát akkor legalább azt mondják meg, hogy milyen színű a tankönyv?!
- Senki se válaszol, csak a leghátsó sorban az egyik diák halkán mondja padtársának:
- Te, ez meg akar buktatni minket!

- Mi az abszolút bátorság?
- ???
- Fél perccel a vizsga előtt, elgáncsolni a vizsgáztatót és nem köszönni.
- S mi az abszolút baromság?
- ???
- Ugyanezt véletlenből.

Megkérdezik egy idős bácsit, hogy szerinte mennyi időbe telik megtanulni kínaiul:

-Hát, egy élet is kevés rá!

Ezután megkérdezik egy professzort:

-Talán 10 év alatt.

Végül egy egyetemistát:

-Miért, holnap zh?

Egyetemi hallgató vizsgázik.

Szakad róla a víz, iszonyú gondban van.

A professzor kedvesen:

- Segíthetek egy kisegítő kérdéssel?

- Óóóó, igen professzor úr, köszönöm - így a diák.

- Nos?

Vizsgán így szól a professzor a diákhöz:

- Nos, kolléga, meg tudja nekem mondani, mit jelent az a szó, hogy relatív permeabilitás?

- Pótvizsgát tanár úr, ha jól sejtem...

- Milyen az unalmas matertanár?

- Szigorú, monoton, nő!

Vizsga a villamosmérnök karon:

- Zavarja a neonfény?

- Nem.

- Akkor vizslát legközelebb.

Legközelebb:

- Zavarja a neonfény?

- Igen.

- Akkor vizslát legközelebb.

Legközelebb:

- Zavarja a neonfény?

- De Tanár úr! Ez argon lámpa!

- Rendben, akkor kezdhetjük!

- Tanár Úr! Nem érdelem meg azt az egyest, amit a dolgozatomra kaptam!

- Egyetérték, de sajnos ez a legalacsonyabb jegy, ami az egyetemen adható.

Gyűjtötte: *Kuli János*

ÉLETMÓD

Néhány hasznos tanács tavaszi fáradtság ellen:

1. Mikor lehetőségünk van, tartózkodjunk sokat szabad levegőn, sétáljunk nagyokat.
2. A sportolást sem kell feladnunk.
3. Ne feledkezzünk meg a helyes, kiegyensúlyozott táplálkozásról.
4. Pótoljuk a vitamint.
5. Minden nap fogyasszunk el minimum 1,5-2 liter folyadékot.
6. Dolgoztassuk meg a bőrünket.
7. Akinek lehetősége van rá, masszíroztassa magát hetente 1-2 alkalommal.



Ezért fontos, hogy kialudd magad: 3 dolog a külsődön, amire hatással van a pihenés.

Ha megfelelően kipihened magad, az nemcsak a teljesítő-képességedet befolyásolja: egészségügyi szempontból is fontos. Erősíti a szívet, csökkenti a depresszió kialakulásának esélyét, és még a betegségek is gyorsabban, könnyebben múlnak el, ha sokat alszol közben.

További előnye a rendszeres, egészséges pihenésnek, hogy még a külsődre is hatással van: nem hiába nevezik szépítő alvásnak. Napi hét-nyolc óra az ideális erre fordított idő, kényelmes, nyugodt körülmények között, és éjfél előtt megkezdve. Íme, három dolog, amit szebbé tesz rajtad az alvás.

A l a k:

Ha rendszeresen pihentető alvásban van részed, még fogyhatsz is, ugyanis azoknak, akik eleget pihennek, gyorsabb az anyagcseréjük, mint akik csak szükséges rosszként, időpazarlásként élik meg az alvást, és alig néhány órát szánnak rá.

A szervezet azonban, ha nem biztosított számára a lazításra fordítandó idő, kifárad, és az anyagcsere is lassabb lesz. Ez a fogyókúrázók számára kellemetlen lehet, mert nemcsak stagnálni fog a súly, hanem még pluszkilók is feljöhetnek - annak ellenére, hogy szigorú diétát tartasz.

Ám nem csupán a fogyni vágyóknak fontos ez a szempont: ha nincsenek súlyproblémáid, akkor is szükség van a normális alvásra, mert ha elmarad, rövid időn belül mégiscsak küzdhetsz majd a fránya pluszkilókkal.

B ő r:

Nemcsak az arcbőrödöt, hanem az egész testedet érinti a rendszeres alvás. Ettől a bőr anyagcseréje is felgyorsul, ezáltal könnyebben kitisztulnak a méreganyagok, és csökken a mitesszerek, pattanások kialakulására való hajlam. A bőr rugalmassága is javul, ami később évekkkel kitolhatja az első ráncok megjelenését.

A szem alatti karikáknak is búcsút inthetsz, ha mindig kipihened magad, és a sápadtság helyett étellel teli, egészséges színű, ragyogó bőr lesz majd jellemző rád.



Haj és körmök:

A pihentető alvás során a haj szerkezete is javul, a fakó fürtök helyett egészséges, fényes tincseket láthatsz majd reggelente a tükörben. A hajhagymák állapotát is befolyásolja az alvás, így, ha szép haját szeretnéd, mindenképpen

pihend ki magad.

A körmök is erősebbek, egészségesebbek lesznek, és a vitaminhiány következtében történő elváltozásokra - mint a berepedezés vagy kettéválás - is kevésbé lesznek hajlamosak.

KREATÍV ÖTLETEK TÁRHÁZA - CSINÁLD MAGAD!

1. Dobd fel unalmas hullámcsatodat néhány drót segítségével.



- felső szélesség: 9cm
- alsó szélesség: 15cm
- magasság: 13,5cm

Anyagok, kellékek:

- üres doboz
- tapétaragasztó
- színes újságlap

2. Sok biztostű, még több apró színes gyöngy, és az eredmény egy csodálatos karkötő.



vagy:

- dekupázspapír
- dekupázsragasztó

- sniccer
- ecset
- vonalzó
- ceruza



3. Manapság hódít a matyó! Fess üvegre matyó vagy kalocsai mintát.

Nem kell más hozzá, csak egy fekete üveglap, szintelen üvegfesték, egy színes matra festett vagy fúvott üvegváza és természetesen egy ecset. Ha belejöttél, alkalmazd fülbevalóra vagy medálra!

4. Újrahasznosítás – DVD tartó müzlis dobozból:

A dobozok méretre szabása:

Elkészítés:

A ceruzával bejelöljük a méreteket és a sniccerrel leszabjuk. A pontos, szép vágás érdekében helyezünk alátétet a dobozba (pl. kisebb vágódieszka).

A tapétaragasztó oldatot készítjük el a leírása alapján. A méretre vágott színes lapokat bekenjük a ragasztóval és hagyjuk 2-3 percig állni.

A doboz egyik oldalát is bekenjük, majd ráhelyezzük a lapot. A felületét is átkenjük.

Miután minden oldallal végeztünk, hagyjuk megszáradni. Száradás közben szépen ráfeszül a felületre.

5. Fogpiszkáló és fonal!

Alapanyagok:

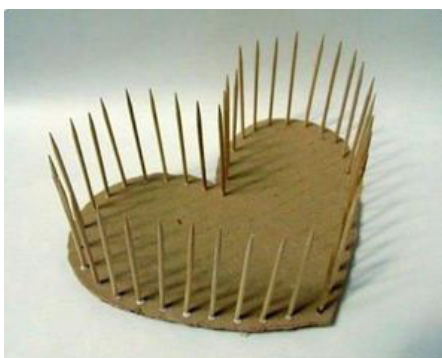
- kartonpapír vagy, hungarocell vagy, parafa
- fogpiszkáló
- fonal
- gyöngyök
- dekorszalag
- folyékony ragasztó
- olló

Elkészítés:

Vágjuk ki a kiválasztott anyagból a szív formát (vagy bármi mást). A fogpiszkálók egyik végét levágjuk és körbe ragasztjuk vele a minta szélét. Páratlan számú fogpiszkálót használjunk fel!

Fonallal körbe fonjuk (egyét előlről, egyet hátulról) és egy-egy sorba gyöngyöt fűzünk.

A fogpiszkálók teteét beragasztózzuk és dekorszalagot ragasztunk rá, az aljára is lehet!



RECEPTEK

SÓS PEREC

2 dl tejben, 2 evőkanál cukorral megfuttatunk 1 élesztőt. Hozzáadunk 1 margarint, 2 dl olajat, 2 tojást, 1 evőkanál sót és kb. 60 dkg lisztet. Pereceket formázunk belőle és zsírozott tepsibe rakjuk. Tetejét tojással megkenjük.

1 evőkanál sót, 2 evőkanál lisztet és 1,5 dl vizet összekeverünk. Amikor kisült a perecekre öntjük.



TAVASZI PIZZA

Hozzávalók a pizatésztahoz

- 30 dkg liszt
- 2 dl tej
- 2 evőkanál olaj
- 1,5 dkg élesztő
- 1 tojás
- 1 teáskanál cukor
- 1 mokkáskanál só

Feltétnek:

- 1 padlizsán
- 2-3 paradicsom
- olajbogyó
- pritamin paprika
- cukkini
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 konzerv paradicsomszós
- reszelt sajt



Az élesztőt langyos, cukros tejben futtasd fel. Ha már buborékos, alaposan dolgozd össze a liszttel, a tojással, a sóval, valamint az olajjal. Tedd félre, és pihentesd meleg helyen. Fél óra leteltével lisztezett deszkán nyújtsd ki, majd kend meg paradicsomszósszal.

TAVASZI ZSONGÁS KOKTÉL

- 1/2 papaja
- 2 kivi
- 1 narancs
- 1/2 grapefruit
- ásványvíz



Tegyünk félre egy kivikarikát a díszítéshez. Mossuk meg, és magozzuk ki a papajt. Facsarjuk ki a narancs és a grapefruit levét. Tegyük a megpucolt kivit és papajt a turmixgépbe, majd adjuk hozzá a kifacsart narancs és grapefruitlevet. Turmixoljuk simára a hozzávalókat. Ásványvízzel tovább hígítható, ha túl sűrűnek ítéljük. Töltsük egy pohárba, díszítsük kivi karikával, valamint szívószállal kínáljuk.

Lázók Viven és Kellner Orsolya

BARÁTSÁG



Mit nevezünk barátságnak?

Nehéz megfogalmazni, hogy mit is jelent a barátság, hogy mitől nevezünk egy barátot barátunknak, és amit mi annak hiszünk, az valójában tényleg barátság-e? Sajnos az idők folyamán ez a fogalom elkopott, veszített az értékéből.

Mindenkinek mást jelent, de a legfontosabb, hogy feltétel nélkül elfogadjuk egymást, biztonságban érezzük magunkat, megbízunk egymásban. Nem attól barát egy barát, ha egyfolytában együtt vagyunk vele, hanem ha baj történik, akkor is számíthatunk rá. Meghallgatjuk egymást, akár öröm vagy bánat ér minket. Az is fontos, hogy irigység nélkül örüljünk egymás sikereinek. Nem kell, hogy mindig velünk legyen, elég, ha érezzük és tudjuk, hogy mindig mellettünk van, akkor is, mikor más hátat fordít nekünk. A barátságban fontos a bizalom, hogy merjünk egymás előtt beszélni sikereinkről, gondjainkról. Azt nevezzük barátunknak, aki mellett tudjuk önmagunkat adni, van saját véleményünk, és ezt bátran el is mondjuk neki. Egy barátságban nincsenek feltételek, elvárások, csak önzetlen odaadás. A barátság csak úgy jöhet létre két ember között, hogy azt mindkét ember akarja. A bizalomhoz kellő feltételeket kell biztosítani. Kell hozzá emberismeret, hogy tudjuk, érezzük, kiben bízhatunk. A tévedéseink, csalódásaink azt bizonyítják, hogy van még mit tanulnunk. Vannak olyan helyzetek, amikor átmenetileg elválunk egymástól, de egy igaz barátságot nem lehet szétválasztani. Az igazi barátsághoz feltétel nélküli szeretet, a másik felé való szolgálat, bátorítás szükségeltetik.

Az igazi barát észreveszi, ha másik nem jól érzi magát, hogy mire van szüksége, sok esetben erősebb a rokoni szálnál.

Többnyire nem egymás segítségét kérik, hanem önként felajánlják. Olyan mély kapcsolat, amire csak az ember képes.

Férfi és női barátságok közötti különbségek



A nők a divatról, pasikról beszélgetnek, míg a férfiak a fociról, nőkről, autókról. A női barátságok gyakran felszínesnek látszanak, mivel nem egy-két barátnővel tartják a kapcsolatot, hanem szinte mindenkivel próbálnak jól lenni. Mint minden kapcsolatban, a barátságban is előfordulnak viták, összeveszések, de talán ebben mutatkozik meg a másik nagy különbség férfi és női barátságok közt. A nők összeveszéskor sokkal jobban ragaszkodnak az emberekhez, érzésekhez, többet gondolkoznak azon, hogyan lehetne rendbe tenni a dolgokat. Ennek legtöbbször bocsánatkérés és sírva

egymás nyakába borulás a vége.



A férfiak nehezebben látják be, ha hibáznak. Magukban bevallják, hogy lehetett volna másképp is rendezni a dolgokat, de hogy nyilvánosan elismerjék, az lehetetlen. A férfiak egy-két olyan mély barátságot tartanak szinten, ami hosszú ideje tart, a többieket viszont csak havernak tartják.

Mindkét nem a tökéletes barátságra törekszik.

Forrás:

<http://www.testunklelkunk.hu/baratsag--cikk> letöltés ideje: 2013.04.05.

http://ziona.blog.hu/2008/09/09/az_igaz_barat_2

http://www.megoldasok.hu/cikkek/cikk_barati_kapcsolatok.htm

http://www.tisztaszoba.hu/magazin/mi_a_kulonbseg_a_ferfi_es_noi_baratsagok_kozott

Szakács Annamária
Andragógia I. évf.

TÚRMEZEI ERZSÉBET: A KEGYELEM EGE ALATT

A kegyelem ege alatt járhat Isten népe boldogan.
A kegyelem ege alatt az életnek annyi szépsége van.

A kegyelem ege alatt könnyűvé válik a nehéz.
A kegyelem ege alatt szemünk a célra néz.

A kegyelem ege alatt nem roskaszt bűn és fájdalom.

A kegyelem ege alatt szolgálhatunk egymásnak szabadon.

A kegyelem ege alatt könnyet törölhetünk.
A kegyelem ege alatt szeretetet sugárizik életünk.

A kegyelem ege alatt Jézusunk jár velünk...
s a kegyelem ege alatt az Ő nyomában hazaérkezünk.



Kétség és ámulat

2013. március 4-11. között egy magával ragadó istentisztelet-sorozaton vehettek részt a jász-berényi, illetve a környékbeli lakosok. Az alkalmakat a helyi baptista gyülekezetben este hat és fél nyolc között tartották. Ezeket műholdas közvetítéssel keresztül nézhettük a stuttgarteri Por-sche Arena-ból, Ulrich Parzany és Steffen Kern igehirdetésével, amit a Stuttgartban lévő szinkrontolmács lefordított a magyar nézők számára.

Minden nap Molnár József, a helyi gyülekezet lelkipásztora köszöntötte a résztvevőket, majd egy közös énekkel kezdtük meg az istentiszteleteket. A műsorsugárzás 18:15-től kezdődött, amit a ProChrist Kórus gyönyörű énekekkel nyitott meg. Miután Jürgen Werth, a szervező elmondta az aznapra szóló programokat, bizonyágtételeket hallhattunk, melyet minden esetben egy ének követett.

A prédikációt az első néhány napban Steffen Kern tartotta, majd Ulrich Parzany. A fő téma a Kétség és ámulat volt, de minden este külön altémával is rendelkezett.

- március 4. (hétfő): Hol találjuk a boldogságot?
- március 5. (kedd): Mennyi biztonsági háló kell?
- március 6. (szerda): Mi köze van a pénznek a hithez?
- március 7. (csütörtök): Mi segít, ha a szenvedés megkeserít?
- március 8. (péntek): Enyém, tiéd, senkié – kinek az Istene?
- március 9. (szombat): Mitől értékesek az értékeink?
- március 10. (vasárnap): Mi történik, ha meghal a szeretet?
- március 11. (hétfő): Eltékozoljuk a jövőt?

Nagyon tanulságos volt hallani arról, hogy milyen lehet az igazi boldogság, a barátság, a családi élet, a párkapcsolat és a jövő. Mindennek a legfontosabb alapja maga Jézus Krisztus. Ha őt kiszorítjuk az életünkben, akkor a szeretet meghidegül, és beférkőzik életünkbe a szomorúság, a keserűség és a békétlenség. Fontos, hogy helyes értékrendet állítsunk fel, és a szerint végezzük napi feladatainkat.

Ezeken az alkalmakon a prédikációkból mindenki választ kaphatott a benne felmerülő kérdésekre. Isten számtalan ajándékot adományozott nekünk az életben. Olyanokat, amikre nem is gondoltunk volna. Ebben a 8 napban ezekre is rádöbbenhattünk. Kételkedés és bizonytalanságok közt, de még a hitetlenek is biztos megoldásokat kaphattak az életükben lévő nehézségek megoldására. A problémákat csakis Isten segítségével oldhatjuk meg. Fontos, hogy minden helyzetben – akár jó, akár rossz -, de az Úrhoz forduljunk imádságban. E nélkül megnehezítjük saját életünket.



Az istentiszteletek egyik igehirdetője így nyilatkozik a ProChristól:

„Kétség és ámulat – e mottó a rendezők szándéka szerint felráz és aktivizál. mert a kétség ellen-téte nem az önigazolás vagy az önelégültség, hanem sokkal inkább a nyitottság és végtelen kutatás válaszaink után. Ha az Istennel szembeni kételkedés nem egy lebonthatatlan fal bennünk, akkor majd rácsodálkozva ámulhatunk azon, milyen meglepő válaszokat kapunk életünk nagy kérdéseire.”

A prédikáció és a sok zenei szolgálat mellett kisebb interjúkat és jeleneteket is láthattunk. Szerintem minden résztvevő számára nagyon építő jellegű volt ez a hét.

Szabó Ramóna



háló emberhalászoknak

ProChrist

Kétség és ámulat **2013**
március 4-11

www.prochrist.hu



CrAMPUS

ASZIE-ABPK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

A 2013. áprilisi számában közreműködtek: Magyarné Fazekas Ágnes, Dostály Bianka, Podlaviczki Anna, Szabó Judit, Zsiros Réka, Csábi Dóra, Kuli János Berecz Marianna, Lázók Vivien, Kellner Orsolya, Szakács Annamária, Szabó Ramóna, Vida Veronika, Juhász István, Gál Alexandra

Elérhetőség : www.issuu/crampus

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