

CAMPUS

2013. JÚLIUS-AUGUSZTUS I. ÉVFOLYAM 6.

DIPLOMAOSZTÓ 2013

NEMZETI DOHÁNYBOLT... VAGY SZEXBOLT?

NAPOZÁS

VII. TISZAVIRÁG FESZTIVÁL

ERASMUS

NINCS ÖTLETED NYÁRRÁ? - NÉHÁNY TIPP!

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

- 05 **Diplomaosztó 2013.**
- 06 **Erasmus külföldi szakmai gyakorlat – új lehetőségek, új élmények**
- 07 **Diákmunkák, amivel a legtöbb pénzt keresheted a nyáron**

TUDOMÁNY ÉS ISMERETTERJESZTÉS

- 08 **Könyv vs. E-könyv**
- 09 **Mi újság? Avagy mit nevezünk annak, és mit nem...**
- 10 **Gondolatok a (tovább)tanulásról**
- 10 **Gömböc**

MŰVÉSZET ÉS KREATIVITÁS

- 11 **Kirakós**
1. rész

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

- 13 **VII. Tiszavirág Fesztivál**
- 16 **Nincs ötleted nyárra?**
íme, néhány tipp!
- 17 **A hagyományörzés néhány formája**

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

- 18 **Napozás**
- 19 **A citrom fehériti a fogat és erős ránceltávolító is!**
- 20 **Receptek**
- 21 **Nemzeti dohánybolt...
...vagy szexbolt?**

VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

- 22 **Az ima jelentősége**

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 kikapsolódás

Szabó Judit, Podlaviczki Anna

Hu-Morzsák

Kuli János

Életmód és stílus

Lázók Vivien, Kellner Orsolya

Vallás és világnézet

Szabó Ramóna

Design

Berecz Marianna

KEDVES OLVASÓNK!



Nyár lévén, nem könnyű az iskolai újságot szerkesztők dolga, hisz ez az időszak a felső- és közoktatásban tanulóknak is „uborkaszezonnak” számít. A CrAMPUS újságírói épp ezért többnyire nem az intézmény falain belül, hanem inkább azon kívül kerestek témákat a 6. számba.

Azért teljesen nem mentes ez a szám sem iskolai eseményektől, hiszen két fontos rendezvényről is beszámolunk lapjainkon. Az egyik a gömböcről és felfedezésének történetéről szóló előadás volt, melyet Várkonyi Péter, a BME Szilárdságtani és Tartószerkezeti Tanszékének adjunktusa tartott a város diákságának az Apponyiteremben. A másik nagyszabású esemény a diplomaosztó, melynek keretében közel 120 oklevelet vehettek át a SZIE ABPK Jászberényi Campusán végzett hallgatók.


Lapunk fennmaradó (tetemesebb) részét azok az írások alkotják, melyekből arról kaphatunk képet, hogy mivel töltik és tölthetik a nyarat diákjaink. Olvashatunk például külföldi szakmai gyakorlatról, diákmunkáról, fesztiválokról, fókuszban a Tiszavirág Fesztivállal, és egyéb szabadidős elfoglaltságokról és nyári tippekről.

Két újdonság is található mostani számunkban. Az egyik, hogy Benedek Diának, Puskás Petrának és Kaszás Máténak köszönhetően júliusban még több írást olvashatunk gyakorló gimnazistáinktól is. A másik, hogy Podlaviczki Anna Barbara hallgatónk merész vállalkozásba fogott: folytatásos történet írásra adta a fejét. Ebben a számban a történet(ek) első részét olvashatjuk, a „Kirakós” további darabjait pedig a következőkben találjuk majd meg.

Juhász István az újságokat különbözteti meg minden, egyébként „újságnak látszó” periodikumtól, Dosztály Bianka a könyvekhez és e-könyvekhez fűzi reflexióit, Pete Márta pedig a nemzeti dohányboltokról írt véleményt, míg Szabó Ramóna szelídebben buzdítja imádságra olvasóit.

Végezetül nem maradt más, mint hogy szerkesztőségünk nevében én is programokban, kikapcsolódásban, pihenésben és feltöltődésben gazdag, szép nyarat kívánjak minden kedves olvasónknak, remélve, hogy mindehhez a CrAMPUS júliusi száma is hozzá tud járulni néhány perc erejéig.

M. Fazekas Ágnes



„Útjaink százfelé válnak,
De szívünk egy célért dobog,
Nekivágunk a küzdelmes mának,
És épít karunk egy szebb holnapot...”
(Arany János)

Hol a szomorúság, hol az öröm könnyeivel küszködve búcsúztak idén a diplomások a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Karának Jászberényi Campusától.

A diplomaosztó ünnepségre 2013. június 29-én, szombat reggel, az Andrássy Rendezvényházban került sor, melyen a friss diplomások, hallgatótársak és tanárok mellett számos vendég és hozzátartozó is részt vett.

Az ünnepséget Dr. Varró Bernadett dékánhelyettes és Dr. Lipcsei Imre dékán szavai nyitották, útmutatót adva a diplomásoknak. A diplomák átadása előtt néhány díszoklevelet, kitüntetést is kiosztottak, hiszen az ünnepségen tiszteletét tette két 60 éve végzett tanító is.

A műsor vidám hangulatáról Virágné Dr. Juhász-Nyitó Klára vezetésével a SZIE-ABPK Jászberényi Campusának női kara gondoskodott. Elhangzott a „Volt egyszer rég” című klasszikus ballagási dal, majd a Muzsika Hangja című musicalből ismert „Dó-Ré-Mi”. Az előadást a közönség nagy tapsal jutalmazta.

A vidám pillanatok után nosztalgikus, érzelmekkel teli beszédek következtek. Egy-egy végzős hallgató külön búcsúzott a szakok nevében egymástól, tanáraiktól, a Főiskolától. Volt, ki könnyek között, volt, aki nevetve emlékezett vissza a vizsgaidőszak izgalmaira, jegyzetek adására-vételére, a beadandó dolgozatok készítésére, a különböző megmérettetésekre, a közös programokra, az együtt töltött évekre. Volt, aki egyszerűbben búcsúzott, és volt, aki kevésbé hagyományos módon. Hallhattunk közös emléket, élménybeszámolókat, sőt, az egyik szak egy különleges költeményét is. Mind érezhettük, hogy bár sokan kissé nehéz szívvel, mégis felszabadultan, teli reményekkel vágnak bele a diplomások a nagybetűs Életbe.

A búcsú után következett a várva-várt pillanat, a diplomák átadása. Mindenki izgatottan, örömmel és büszkeséggel teli arccal vette át jól megérdemelt diplomáját. A nappali tagozatosok után a levelező tagozatosok következtek, akik szünni nem akaró ovációval ünnepelték egymást és saját sikerüket.

Miután az utolsó diplomát is átadták, mindenki közösen elénekelte a szózatot, s az ilyenkor kihagyhatatlan fotózkodás és egyéni búcsúzás után, ami örök emlék marad, elindultak a saját útjukon.

Vida Vera





ERASMUS KÜLFÖLDI SZAKMAI GYAKORLAT – ÚJ LEHETŐSÉGEK, ÚJ ÉLMÉNYEK

Élménybeszámoló Komárnoból, part 1

Az Erasmus mint ösztöndíj program 1987-ben indult felsőoktatási fejlesztésként, támogatandó az Európán belüli mobilitást. Sok ezer diák utazik a program nyújtotta lehetőségekkel külföldre szakmai gyakorlatra, vagy hosszabb távra tanulni a programban részt vevő egyetemekre, főiskolákra. Két másik hallgatótársammal együtt abba a szerencsés – és bárki számára elérhető – helyzetbe kerültem, hogy az ösztöndíj lehetőségeivel élve szakmai gyakorlaton vegyek részt Szlovákiában, Komárnoban. A választásom azért esett éppen erre a városra, illetve országra, mivel így nem kerültem el annyira messze Magyarországtól, és könnyebb az esetleges hazajárás. Június elsejétől vagyok idekint, és már most rengeteg élménnyel és tapasztalattal rendelkezem.

Szakmai gyakorlatom során egy tervező és gyártást támogató, interneten elérhető szoftver fejlesztésében veszek részt, amelynek segítségével a megrendelő interneten ki tudja válogatni a számára megfelelő fal-, illetve kerítéselemeket, 3D-ben meg tudja tekinteni, valamint online meg tudja rendelni azokat. Ez a program két részből áll: az internetes honlapba ágyazható látványtervező rendszerből és magából a gyártástervező rendszerből.

Úgy vélem, hogy ez a gyakorlat pontosan illik az informatikus-könyvtár szakhoz, azon belül is az informatikába természetesen. Nagyon örülök és hálás vagyok, hogy részt vehetek ebben

a programban, és mindenkinek csak ajánlani tudom. Azon kívül, hogy széles körű tapasztalatokat szerezhet az egyén, az angol, német, vagy esetleg más külföldi nyelvtudását is fejlesztheti. E tekintetben igen szerencsésnek mondhatom magam, mivel Komárnoban elég sok magyar él, így sok helyzetben sikerül könnyedén kommunikálnunk. Nagy általánosságban ha tudunk, magyarul beszélünk, előfordul azonban hogy angolul kell, ha éppen nem sikerül egymást megértenünk. Ennek okán a nyelvvél mondhatni könnyedén boldogulok.

Vannak, akik ódzkodnak attól, hogy külföldön, egy teljesen idegen országban, városban legyenek, éljenek huzamosabb ideig, ráadásul „dolgozniuk” is kell. Félnék attól, hogy majd nem értik meg őket, nem tudják magukat az adott nyelven kifejezni rendesen, azonban ilyen lehetőség csak egyszer van az életben, és ki kell használni. Azon túl, hogy igen jó pont lesz majd referenciaként, hogy ha valaki Erasmus ösztöndíjjal tanul vagy gyakorlatozik külföldön, remek lehetőség arra is, hogy nyelvi tudását fejlessze, mivel rá van kényszerítve, hogy használja.

Szeretek idekint lenni, mivel lehet, hogy nem értenek meg elsőre, de hatalmas élmény, és hogy ismétljem magam, mindenkinek adott a lehetőség, használjátok ki!

Szabó Judit

DIÁKMUNKÁK, AMIVEL A LEGTÖBB PÉNZT KERESHETED A NYÁRON

Ma már számos diákszövetkezeten keresztül elhelyezkedhetsz a nyári szünetben, de te magad is megteremtheted magadnak a munkát. A következő tevékenységeket érdemes végezni, ha szeretnél pénzt keresni, és még jól is érezheted magad munka közben.



A legkedveltebb pozíciók az irodai, adminisztratív munkák, telefonos értékesítés és adatfeldolgozás. Ez alapján a legtöbb diákot a nagyvállalatok, a multinacionális cégek, a gyártók és szolgáltatók, valamint az áruházak foglalkoztatják.

A legtöbb pénzt az informatikai munkát végzők kereshetik, az órabérük minimum nyolcszáz forint, de egy programozó akár háromezer forint órabérért is dolgozhat.



A fordítási, tolmácsolási munka és a diáktanítás szintén magas fizetéssel jár, általában nyolc-kilencszáz forintos órabért lehet érte kapni. A hostess munkánál hat- és nyolcszáz forint között mozog az órabér.

A fizikai munkák esetében a legalacsonyabb a munkabér, csomagolással óránként 480-550, árufeltöltéssel 450-520, kasszázással ötszáz, gyorséttermi munkával pedig 470 forintot kereshetnek a fiatalok. A szórólapozás ugyan jobban fizet - óránként hatszáz forint körül -, a ledolgozható óraszám itt a legalacsonyabb.

A diákmunkák után járó bér régióként eltérő: Budapesten egy hónap ledolgozása után akár százezer forintot is lehet keresni, vidéken ez hetvenezer forint körül mozog.

Forrás: Mind-diák (Kecskemét)

Gál Alexandra



KÖNYV VS. E-KÖNYV

„A kedvenc könyveimet újra és újra elolvastam, néha csukott szemmel beszívtam ismerős illatukat. Elég volt ez az illat, a könyvek lapjainak érintése, hogy boldognak érezzem magam.”

(Murakami Haruki)

Napjainkban fontos kérdéssé vált, hogy mi lesz vajon a nyomtatott könyvek sorsa? Hisz őket is elérte már a modernizáció az E-könyv vagy ismertebb nevén E-book formájában. Ezek a könyvek elektronikusan érhetőek el, akár még ingyenesen is letölthetők az Internetről kalóz megoldásokkal. Esetükben ugyanazokkal a problémákkal találkozhatunk, mint a filmeknél: sérülnek a szerzői jogok, illegálisan kerülnek fel a netre, ha valaki letöltötte egyszer, onnantól nincs megállás, gépről-gépre tud terjedni. Egyre kevesebben akarnak majd fizetni az eredeti, kézzel fogható példányért. De ne a gazdasági szempontokat figyeljük, hanem nézzünk körbe egy könyvimádó szemével, aki én lennék...

El lehet menni egy könyvesboltba határozott céllal. Például Leslie L. Lawrence legújabb könyvéért. Bemegyek a boltba, rögtön kiszúrom a könyvet, amiért jöttem. Felveszem, megnézem, általában átlapozni nem tudom, mert két kötetes, és be van csomagolva, ezért már bent is van a kosaramban. A célt elértem, mégsem megyek a pénztárhoz, hisz ott a sarokban az a másik is milyen érdekesnek néz ki. Odamegyek, felveszem, tartalmat olvasok, átlapozom, beleolvasok, megszagolom, hisz a könyvek illata... a papír és a tinta keveréke: elképesztő. És akkor kiszúrok egy harmadikat is, ahhoz is odamegyek és ugyanezt a rituálét megcsinálom. Olyan vagyok, mint egy kisgyerek a játékboltban, minden érdekel, mindent megnézek. Csendben, nyugodtan és boldogan. Rengeteg könyv, stílus, világ, szereplő és élet vesz körül. De a nyomtatott kötetek drágák, nem tudom mindet megvenni egyszerre, csak apránként.

Itt jön a képbe az E-könyv. Olcsóbb, szinte csak az olvasóját kell megfizetni (de a szemfülesebbek kalózkodhatnak is.) Modern, praktikus, kicsi, könnyen hordozható. Tele van előnyökkel, de akkor mi a baj vele? Leginkább azt lehet rá mondani, hogy rideg és személytelen, az E-booknak nincs meg az a varázsa, mint a papír alapúnak. Nem tudok belelapozni, találmra kinyitni, csak a kedvenc részeit gyorsan elolvasni. Nem mesél az olvasóról... És itt a kulcsa mindennek: egy könyv mesél az olvasóról is. Van egy kötet a polcon, semmi hiba nincs rajta, talán, ha egyszer elolvasták, de jól mutat a polcon, mert hibátlan. A másik sarokban viszont ott van egy viharvert példány, megsárgult lapokkal, kicsit számfűlesen, esetleg gyűrött lapokkal. Ez a megsárgult kötet mutatja, hogy mennyit volt az olvasó kezében, hányszor elővette, átlapozta, újra olvasta, mert ez a kedvence, ez számára a könyvek könyve. Ebben a könyvben érzem van, lehet, ajándékba kapta, és az elején néhány sort talál az ajándékozótól, vagy ott figyel egy személyre szóló dedikálás az írótól.

Informatikus könyvtáros szemmel nézve felmerül a kérdés, hogy ha ennyire terjed a világon az E-könyv, akkor mi lesz a könyvtárak sorsa ezután? Ezt nem tudjuk még megválaszolni, hisz jóval nagyobb volumenű változásokon kell addig átmennünk. Lehet, majd kölcsönözhető E-könyv olvasók lesznek, amin egy író összes műve megtalálható lesz? Vagy már Interneten keresztül küldik el az adott könyvet az olvasónak? Vajon eljut-e a világ arra a szintre, hogy teljesen megszűnnek a nyomtatott könyvek? A könyvtárak múzeumként fognak üzemelni, hogy a betévedők lássák, hogy „régén” miből olvastak az emberek, hasonlóképp, mint mikor mi nézünk meg egy-egy kódexet csodálkozva? Ezek a kérdések még a jövő válaszára várnak. Az a lényeg, hogy egy jó könyv olvasása felbecsülhetetlen, legyen bármilyen formában is.

MI ÚJSÁG? AVAGY MIT NEVEZÜNK ANNAK, ÉS MIT NEM...

Annak idején, még a legelső félévben dokumentumtipológia órán megtanultuk. Nagyon is. Addig mi, könyvtár szakosok is kevertük a szezon a fazonnal, vagyis minden újságos bódé által kínált dokumentumra azt mondtuk, hogy azok újságok. Aztán jött a világmegváltó óra, és megtudtuk: nem minden újság, ami annak tűnik.

Alapvetően az időszaki kiadványok, más néven a periodikumok háza táján kell keresgelnünk, ha a téma szóba kerül. Hogy ne untassak senkit, róluk csak annyit írok, hogy szabályos (napilap, hetilap, folyóirat) vagy szabálytalan (almanach, évkönyv) időközönként megjelenő dokumentumokról van szó, melyek előre meg nem határozott időre szóló, folyamatos megjelenésűek.

A napilap legfontosabb tulajdonságai, hogy cikkekből áll, melyek közül a vezércikk az első oldalon található, a többi pedig értelemszerűen a többi oldalon, témák szerinti bontásban. Állandó rovatokból áll (belföld, külföld, kultúra, sport, stb.). Nem címdala van, hanem fejléce, ezek tartalmazzák a címet, az alcímet, az évfolyamot, a számot és még pár apróságot. Természetesen naponta jelenik meg, s egymásba hajtogatott papírívекből áll. Egy tipikus példára a Metropol, mely az iskolában is fellelhető.



A hetilapok a napilapoknál sokkal differenciáltabbak, témájuk van. Formailag a napilapokkal mutatnak rokonságot: még nekik sincsen címdaluk, csak címfejük, és többnyire egymásba illesztett papírívекből állnak. Egy jó példa erre az Élet és Irodalom.



És itt jön a lényeg.

Mit nevezünk újságnak?

Mit nevezünk újságnak?

Csak a napi- és hetilapokat.

A folyóiratok tehát már nem tartoznak bele. Róluk azt érdemes tudni, hogy még a hetilapoknál is differenciáltabbak. A címadatokat általában egy puha kartonból készült borítófedel tartalmazza. Az egyes számok rendelkeznek tartalomjegyzékkel. Ide is írok példát, mondjuk a Praktika magazint. (Vannak szakfolyóiratok is, melyek idegen nyelvű tartalomjegyzékkel is fel vannak vértvezve, valamint idegen nyelvű cikkösszefoglalók is vannak bennük, de most ezzel nem foglalkozom jobban.)



Összegzőképpen annyit, hogy a napi- és hetilapok teszik ki együttesen az újságokat, a többi már nem tartozik ebbe a csoportba.

Juhász István,
második évfolyamos informatikus könyvtáros hallgató

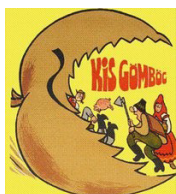


GONDOLATOK A (TOVÁBB)TANULÁSRÓL

Manapság egyre nehezebb bejutni az általunk kiválasztott felsőoktatási intézménybe, ezért nem lehet elég hamar elkezdni jövőnk tervezését és képességeink felmérését. Elég hamar fel kell (kéne) nőnünk ahhoz, hogy megértsük, mennyire fontos, hogy középiskolai tanulmányaink eredményesek legyenek, hiszen ettől függenek továbbtanulási esélyeink. Általában ezekre az érvekre támaszkodom én is, ám ennek ellenére még magamat sem sikerült rávenni, hogy jobban tanuljak, pedig már megtaláltam azt az egyetemet, ahová szeretnék felvételt nyerni. Szerintem nem csak én vagyok ezzel így, és nem egyedül vagyok bizonytalan a jövőmmel kapcsolatban. Sokan csak évekkel később jönnek rá arra, hogy valami mással szerettek volna foglalkozni, mást szerettek volna tanulni, s hogy amit 18 évesen még álmaik munkahelyeként képzeltek el, az nem is nekik való, és valami teljesen mást akarnak csinálni.

A döntés csakis rajtunk múlik. Megéri négy éven át bulizás helyett inkább könyveket bújni? Én egyértelműen az igenre szavazok, bár én sem vagyok a mintatanulók egyike, annak ellenére, hogy tudom jól, többre lennék képes. Tudom, hogy ezzel mások is így lehetnek, és hogy vannak olyanok, akik azt hiszik, a tanulás unalmas és értelmetlen. Őket is megértem, de gondoljunk arra, hogy manapság semmi nincs ingyen. A kemény munka idővel megtérül, csak szorgalom és kitartás szükséges ahhoz, hogy amit a fejünkbe veszünk, azt véghez is vigyük. Mindent meg lehet csinálni, csak elég elszánnak kell hozzá lennünk. Mi értelme annak, hogyha céltalanul bolyongunk? Ha nincs sikerélményünk, nem tapasztaljuk meg az elismerés jóleső érzését, és semmi nem fog hajtani minket céljaink elérésében.

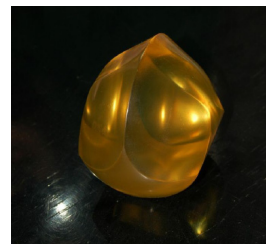
Benedek Dia



GÖMBÖC

A címet olvasva talán eszedbe jutott gyerekkorodból az a mese, melyben a kisgömböc megette a gazdát, aztán az egész falut. Ha írásomat olvasva mesére számíatsz, el kell, szomorítsalak... A gömböc, amelyről szó lesz, egy olyan test, amelynek csak egy egyensúlyi helyzete van, s melynek feltalálása egy magyar kutatópáros nevéhez kötődik.

2013. június 4-én Várkonyi Péter látogatott el a SZIE Gyakorló Gimnáziumába, amire egy nyertes Tehetséggondozó Pályázat által volt lehetőség. Az előadó a gömböc felfedezésének történetéről beszélt.



Várkonyi Péter először elmagyarázta, hogy melyek a stabil és instabil tárgyak, valamint, hogy mikor melyikre van szükség, melyiket „szeretjük”. Például a hajóknak, a kelfeljangsáknak, valamint a cinkelt kockáknak csak egy egyensúlyi helyzete van. Felmerült Várkonyi Péterben és kutatótársában, Domonkos Gáborban a kérdés, hogy hogyan lehet nehezék nélküli egy egyensúlyi helyzettel rendelkező testet létrehozni. Több matematikussal találkoztak, és eljutottak arra a kérdésre, hogy olyan testet keressenek, aminek egy stabil és egy instabil pontja van. Kiderült, hogy a térbeli testeknek 3 egyensúlyi helyzete van.



Tovább kutattak, és eszükbe jutott a Kolumbusz tojás. A feladat az volt, hogy egy főtt tojást úgy kell felállítani, hogy ne boruljon fel. Kolumbusz volt az, aki rájött arra, hogy ez úgy lehetséges, ha a tojás alját megtörjük. Ebből arra következtettek, hogy a testeknek lehet újabb stabil egyensúlyt adni.

Ezt követően összerakták a gömböcöt számítógép segítségével. Majd felmerült a kérdés, hogy van-e ilyen test a természetben? A válasz az volt, hogy igen, a görög teknős páncélja hasonlított a legjobban. Ennek mintájára megszületett a test, melynek csak egy egyensúlyi helyzete van.

Elkezdtek róla írni a médiában, majd 2010-ben a Shanghai EXPO-n a magyar pavilonban megépítették a gömböc óriás mását.

További információk: www.gomboc.eu

Az előadás számomra nagyon érdekes volt, bár gimnáziumban már hallottam erről a testről, de élőben még sosem láttam. Azt is jó volt tapasztalni, hogy a fiatalokat is érdekelte a téma.

Sisa Kitti

KIRAKÓS

1. RÉSZ

Papus kinyitotta a hűtőajtót. A zúgó dobozban csak egy bűdös sajt árválkodott, semmi más.

A fali órára nézett: 11-et mutatott.

- Ha Mamus most látna, azt mondaná: mars az ágyba! - mondta a halvány fényben derengő konyhának.

.....

Dél múlt pár perccel, miközben a poharakat törölgette a bárpultnál, megcsillant rajtuk a fény. Nem volt fáradt a munkától, de nem is szórakozott jól. Ma nem jött el a jó képű öltönyös fickó, és ez lehangolta.

Néha az a nap fénypontja, mikor reggel pontban 10-kor beállít, és egy feketét kér, cukor nélkül. Mindig a szokásos helyére ül: a négyes asztalhoz, az ablak mellé, ahonnan jó a kilátás az utcára. Mikor megkapja a kávéját, kedvesen mosolyog, rávillantja gyönyörű fehér fogsorát, barna szeme kedvesen mosolyog, sűrű, kócos barna haja néha a szemébe hull. Miután kivitte neki a kávé, Gréti a bárpultból nézi, hogy mit csinál. Kever egyet-kettőt a kávéján, szórakozottan megigazítja a nyakkendőjét, majd szomorúan az utcát fürkészi. Van, hogy órákig csak néz kifelé az ablakon, és olyan, mintha semmit se látna.

.....

A kedves pincérnő Tominak igazán tetszett. Minden reggel tőle kérte a kávé. A lánynak szép hosszú lábai voltak és hosszú vörös haja, amit kislányosan oldalra feltűzött. Tomi tudta, hogy a lány figyel, érezte a tarkóján a tekintetét. De nem nézett vissza rá, és nem flörtölt vele. Mikor elvitte a kávéját, ami mellé mindig adott borraivalót, esküdni mert volna, hogy a lány úgy repül az asztalok között, mint egy tündér.

.....

Nem könnyű furcsa gyereknek lenni, kirekesztettnek. Mikor elkerülnek a többiek és már messziről csúfolnak. Igen, ez nagyon nehéz, hiszen a gyerekek nagyon gonoszak tudnak lenni egymással. Krisz magányosan hintázott az iskolaudvaron, tornacipőjével a port rugdosta, és legbelül iszonyatosan haragudott a világra.

Miért nem tud normális lenni, mint a többiek? - kérdezte magától sűrűn, és a szüleitől is, amíg éltek. Már nem is számolja a napokat, hogy mennyi ideje mentek el.

.....

A kanapé épp izzott a szerelemtől, ahogy a két tini csókcsatázott rajta. A lelkes fiú keze már a póló alatt matatott. Fruzsi tudta, hogy ezt már nem kéne hagynia. De olyan jó volt... hogy lehet az, ami ilyen jó, rossz? Fogalma se volt. Ekkor halk kulcscsörgés hallatszott a bejárati ajtó felől.

- Hallottad ezt?- rémült meg Fruzsi.

- Nem én, semmit. Gyere, folytassuk, ne törődj vele. – próbálta Vili elcsábítani a lányt.

- De a keresztanyám bármikor hazajöhet! – azzal Fruzsi próbált kimászni a fiú alól, és a melltartóját helyre rázni.

.....

- Nem jött el az öltönyös, mi? –rángatta ki Grétit az ábrándozásból legjobb barátnője és egyben kolléganője, Kata.

- Látod, ilyen az én formám - azzal nekivetette hátát a pultnak, és mélyet sóhajtott - mindegy, nem is érdekel.

- Aha, persze, nem érdekel, azért várod minden reggel, hogy bejöjjön, és te repesve vihesd neki azt a szörnyű feketekávét, amit kér. Képtelenség meginni, de megissza, és még busás borraivalót is kapsz érte... hogy én hogy utállak! Bár én szolgáltam volna ki először!

- Kata!

- Most nincs igazam? Te is meg én is tudjuk, hogy igen. Na, kiviszem ezt a narancslét és mire visszajövök, mosolyogni lássalak, na meg dolgozni! Térj vissza a földre, jó lenne egy kis segítség, folyamatosan jönnek a vendégek!

- Jól van, jól van, igazad van. Már szaladok is, és elfelejtem az öltönyöst!

- Ezt már szeretem! A 2-es asztal a szerelmes tinikkel a tiéd.

Mikor Gréti az asztalhoz fordította a fejét, nem hitt a szemének. Keresztlánya, Fruzsi volt, akivel most együtt él, amíg az anya vissza nem jön Egerből, a nagyszülőktől. Egy nagyra nőtt óvodás kíséretében, akiről messziről búzlótt, hogy a rosszabbik fajtából való.

- Sziasztok. Fruzsi, mit keresel itt?

A lány kicsit megszeppent, először csak tátogott, mint egy hal, mert nem jött ki hang a torkán. Nagy zöld szemei kitágultak és nyakba érő fekete haját kezdte csavargatni zavarában.

- Jaj, Gréti, csak benéztünk egy teára. Ő itt Vili, elkísért.

- Hmm jól van, két tea. Egyéb? Nem?! Jól van. Máris hozom. - Azzal gyorsan elszaladt két teáért nagy dirrel-dúrral kihozta, majd odasúgta Fruzsinak: nagyon vigyázz ezzel a gyerekekkel, ismerem a fajtáját. 8-ra otthon vagyok. - Azzal sarkon fordult, és becélozta a következő vendéget.

.....

Krisz az íróasztala előtt ült, és próbált koncentrálni a matek leckéjére, nem ment. A fejében mostanában újra és újra játszódott az a szombat délután. Tominál voltak, és húst sütögettek. Emlékszik, nevettek a szülei és viccelődtek egymással. Későn este indultak haza. Fáradt volt, de még egy-két halvány beszélgetésfoszlányt elkapott, majd elnyomta az álmot. Arra ébredt, hogy az autó megrázkódik, a világ összemosódott, az autó megperdült, nagy durranást hallott, és ő az ajtóhoz szorult. Aztán elnyelte a sötétség.

Kinyitotta a szemét. Az éjjeli lámpa erősen világított, a matek lecke pedig lassan elázott a könnyeitől.

.....

folyt. köv.

Podlaviczki Anna Barbara

BEINDULT A NYÁR, ITT A FESZTIVÁLSZEZON

VII. TISZAVIRÁG FESZTIVÁL

Mint minden évben, idén is számos fesztivált tartanak kis országunkban, némelyik ezek közül világhírűvé nőtte ki magát. Kezdjük a nagyobbakkal: VOLT fesztivál, Balaton Sound, Sziget. Ezekre a rendezvényekre különböző műfajt képviselő, már befutott és kevésbé ismert, magyar és külföldi előadók és együttesek kapnak meghívást, ilyenek például:

V O L T f e s z t i v á l : Example, Hurts, Parov Stelar, Ákos, Tankcsapda, Soerii&Poolek, Hősök

B a l a t o n S o u n d : AVICII, Calvin Harris, Ganxsta Zolee és a Kartel, Carbonfools

S z i g e t f e s z t i v á l : David Guetta, Franz Ferdinand, Quimby, Csík Zenekar

Országszerte kisebb fesztiválokat is rendeznek, közülük megemlítenéd a mezőtúri East Fest, a zamárdi Strand Fesztivál és a szolnoki Tiszavirág fesztivál.

Napjainkra egyre nagyobb méretű rendezvénné nőtte ki magát Szolnok város fesztiválja, a Tiszavirág Fesztivál. A Tiszaparti város és a környék legnagyobb ingyenes fesztiválja a nemzetközi és a hazai zenei élet különlegességeit hozta el idén is, június 18. és 22. között. A remek zenei programok mellett a megyeszékhelyre látogatók kellemes környezetben, számos egyéb programon kapcsolódhattak ki.

A Borházak utcája kitűnő találkozási helyszíne volt baráti társaságoknak. A bor mellett természetesen a sörfőzdek is képviselték magukat népszerű sörökkel. Megnyitotta kapuit a Szolnoki Hidi vásár, a gyalogos hidat teljes hosszában kézművesek foglalták el, akik iparművészeti termékeket árusítottak. A fesztivál ideje alatt zajlott az egyik legszebb és legegységesebb természeti jelenség, a tiszavirágzás, és ezen a hétvégén volt a Múzeumok Éjszakája is. A természetkedvelők minden nap sétahajón indulhattak a folyó természeti szépségeinek felfedezésére.

A fellépők között voltak:

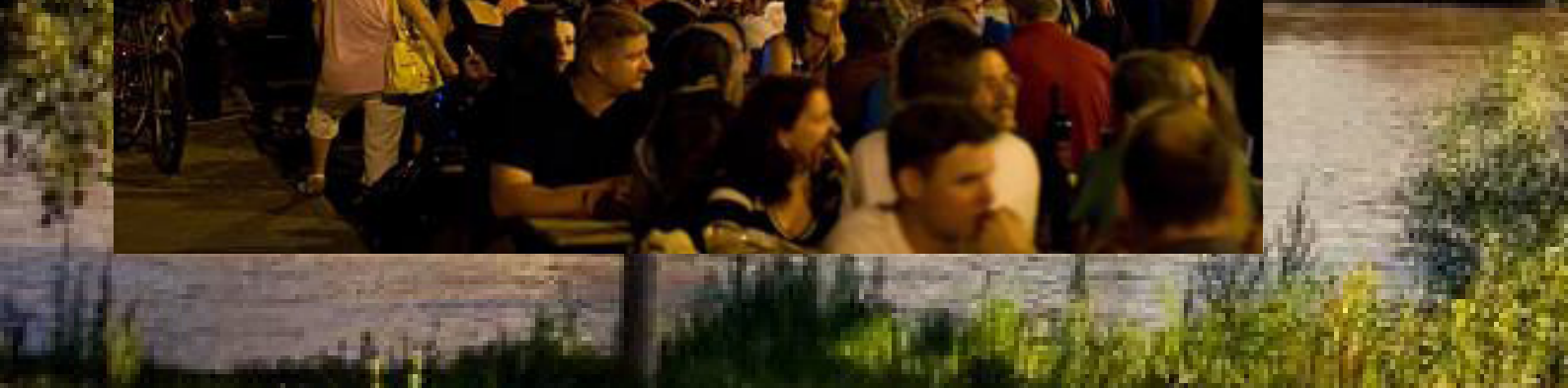
Kiscsillag, Kowalsky meg a Vega, Roy és Ádám, Ed Phillips and the Memphis Patrol - ELVIS Live, Kávészünet, Szabó Leslie, Yves Jamait, Tim Lothar Petersen, Gattamolesta

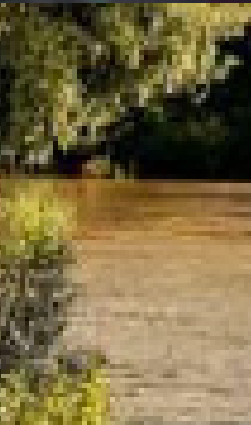
Az időjárás sajnos a Tiszavirág Fesztiválra sem volt tekintettel.

Az utolsó nap, június 22-én a hirtelen jött vihar és jégeső elmosta a rendezvényeket. Mindezek ellenére idén is elmondhatjuk, hogy a Tiszavirág Fesztivál nagy sikert aratott, rengeteg látogató gyűlt össze különböző helyszínekről, és ne felejtjük el, hogy ez egy ingyenes fesztivál, ami jövőre is megrendezésre kerül.

A nyár még igazán most kezdődött, sok rendezvényen vagyunk túl, de még több esemény van előttünk... Aki ellátogat bármilyen programra, annak nagyon jó szórakozást kívánok, de ne felejtünk el vigyázni magunkra, és ha lehet, másokra is.

Zsiros Réka





NINCS ÖTLETED NYÁRRRA? ÍME, NÉHÁNY TIPP!



A 2012/13-as tanévet ezennel lezárom. Az utóbbi hetekben minden iskolában elhangzottak ezek a szavak. A diákok örülnek: végre vakáció, nincsen iskola, se tanulás, se követelmények. Mégis, a nyár folyamán döbbenünk rá, hogy igazából nincs mit csinálnunk, szabadidőnk legtöbb részében pedig unatkozunk; ezt személyes tapasztalat alapján is mondhatom. Íme, néhány tipp, hogy a nyaradat mozgalmasabbá tedd.

Szabad idődet ne a géped előtt töltsd el napi 24 órában, hanem próbálj a barátaiddal programokat szervezni, akár át is hívhatod őket. Filmet nézhetek, itt esélyessé válik a mozizás, egy kisebb bulit is csaphattok, és a nyár folyamán sok fesztivál is van, például Pesten vagy a Balatonon, viszonylag bárhol. Azt se felejtsük el, hogy Jászberényben is rengeteg program van, sok-sok fellépővel.

Elmehettek túrázni is, esetleg strandra, vagy, ha már rég találkoztatok egy volt általános iskolás osztálytárral, vagy csak egy régi ismerőssel, itt az alkalom: az eltelt idők eseményeit megbeszélhetitek egy jó kis kávé vagy fagyalt mellett. Elvégre kisebb-nagyobb problémáit vagy épp egy rendkívül jó hírt ki nem szeret megosztani valakivel?

Ha nem vagy az a túlbuzgó, elmenős típus, akkor csak vegyél elő egy jó könyvet, merülj el a saját kis világodba, így legalább a szókinced is sokat fejlődik a nyár folyamán, és még az irodalomtanárod is büszke lesz rád. Könyvtippjeim a következők, de nem fogom túlságosan nagy kategóriákra osztani:

- Fantasy: Cyntia Hand-Angyalsors trilógiája, de Nalini Singh könyveit is ajánlom, hiszen a fantasy könyvek sose mennek ki a divatból, főleg mióta Stephenie Meyer megírta Twilight című könyvsorozatát.

- Érzelmekkel túlfűtött könyvek: a Szürke ötven trilógia nem csak az idősebbek körében, de a fiatalabbaknál is nagy sikert aratott, személy szerint engem is megfogott kedves Mr. Christian Grey titokzatos világa. Tudom, tudom, ez a könyvsorozat már mindenkinek a könyökén folyik ki, viszont itt egyáltalán nem fúj ki a tudomány, mivel egyre több ilyen témában író költő is megjelent. Ilyen szerény véleményem szerint Raine Miller- Meztelenül című trilógiája, amiből a második kötet még csak napjainkban jelent meg, de a történetvilág, a körülírások és a szereplők is magával ragadják az embert. Ha valaki nem tudott a Szürke ötventől elszakadni, van egy hozzá eléggé hasonló könyv, amit Sylvia Day író tollából olvashattok, és nagy örömünkre, kevesebbek bánatára, ma már a könyvesboltban, trilógiájának mind a három kötetét megvehetitek.

- Más könyvek: Simone Elkeles-A tökéletes kémia című művével már sok más országot meghódított. Itthon még nem futott be a top1-es listák közé, de a cselekménye magával ragadó, többletjelentéssel bír, miszerint ne ítéljük el másokat, csak mert más családból származnak, és ne féljük megmutatni a világnak, hogy kik is vagyunk valójában.



Egy kisebb horrortörténet Kendare Blake- Vérbe öltözött Anna története. Aki szereti a hátborzongatót, annak biztosan tetszeni fog a sztori.

Ha esetleg ezek a könyvek nem csigáztak fel eléggé, akkor irány a könyvesbolt, vagy akár az interneten is tudsz keresgélni, mivel milliónyi ajánlat van, ami csak szem-szájnak ingere.

A túlbuzgó diákoknak az ajánlatom pedig: esetleg egy kiadós, jó buli, hisz az esti élet mindig is beindította a fantáziánkat. Mint már említettem, a túrázás, mozizás, biciklizés a haverokkal, vagy akár egy séta is érdekes lehet.

Akik elutaznak külföldre, esetleg belföldre, jó nyaralást kívánok nekik. Ha van valami plusz program, amit a lakóhelyeden nem igen tudsz kipróbálni, például nagy adrenalin löketű embereknek a bungee jumping, vagy esetleg bűvárkodás, akkor ne féljetez újat kipróbálni, éljetez a mának, hisz ki tudja, mit hoz a holnap. Jó tanács: KÉP. Készítsetek sok fényképet, hogy az emlékek megmaradjanak számotokra, és hogy bármikor vissza tudjatek repülni a múlt kedves részleteibe, még hazautazásotok után is. A naptejet se felejtsetek el!

Még egy jó tanács: a szülők sem bánják, ha segítetez nekik egy-egy házimunkában, mivel nekik nincsen szünet, és így legalább több százalék lesz annak az esélye is, hogy elengednek titeket bárhová.

Remélem, e pár sorban tudtam nektez néhány tippet adni. Ez tényleg csak néhány, nektez még több száz lehetőség is eszetezbe juthat, hát használjátok ki! A nyár folyamán jó pihenést kívánok mindenkinek, és ha eljön a csúfos szeptember, ha újult erővel nem is, de próbáljunk több energiával neki állni az új tanévnek.

Puskás Petra

A HAGYOMÁNYŐRZÉS NÉHÁNY FORMÁJA

Ha a véleményemet kérdezetez, számomra nincs szebb időtöltés, mint kint a szabad levegőn íjászni, barantázni, lovagolni, vagyis a hagyományőrzés. Kis országunkban egyre több olyan ember van, aki kedvet kapott a tradíciók ápolásához. Fokozatosan nő a lovasok, táncosok, vívók köre. Gyakorló hagyományőrzőként mindenkitez csak biztatni tudok arra, hogy ha kedvet kap hozzá, biztos, hogy valamelyiket ezek közül megkedveli, illetve tehetséges lesz benne.

Az anyagiak sem szabad, hogy elvegyék a kedvünket! Egy alap íjfelszerelés belekerül ugyan néhány tízezer forintba, de ha megfelelően gondját viseljük, akár 16 évig is használni tudjuk. Egy jobb fajta karikás ostort már 15 ezer forintért megvehetünk, ami az egész testet képes megfelelőképpen átmozgatni.

A másik ok, amiért érdemes belevágni az említetez tevékenységezbe, hogy más sportokkal ellentétben itt nincs korhatár, akár 25 évesen is elkezdhetjük. Ezen kívül a napi stresszt is segít levezetni, jól átmozgatva az egész teste.

Remélem, soraim felkeltetez néhány érdeklődő figyelmét a hagyományőrző művészetek iránt.

Kaszás Máté





Nyáron mindenki a barna bőrre vágyik, ám a túlzott napozásnak káros hatásai lehetnek. Bőrtípusunknak megfelelően védekezzünk, ugyanis vannak, akik leégnek, így nem barna lesz a bőrük, hanem vörös.

Mitől barnul le a bőrünk?

A barnulásért a napfényben található ultraibolya (UV) sugarak a felelősök. A barnulás a bőr védelmi reakciója. Az UV fény hatására a bőrben található bőrfestéket termelő sejtekben fokozódik a pigment termelődése, ezért a bőr sötétebbé, barnábbá válik.

Hogyan védekezzünk a káros napsugarak ellen?

Délelőtt 11 és délután 3 óra között ne napozzunk.

Megfelelő fényvédők használata elengedhetetlen. A készítményeken található SPF (sun protection factor) azt a szorzót mutatja meg, hogy a bőrtípus által megengedett maximális időnél hányszor hosszabb ideig lehet a napon tartózkodni leégés nélkül. Az emberek többségének elegendő a 20-as védőfaktor, de az érzékeny, fehér bőrűeknek a 30-as, akár 50-es is javasolt. Zsíros bőrűek inkább naptejet, száraz bőrűek napolajat válasszanak. Mindenképpen olyat vásároljunk, amely az UV A és az UV B sugarakkal szemben is véd. A fényvédőt fél órával a napon történő tartózkodás előtt már fel kell vinni a bőrre, 2-3 óránként újra kell kenni. Még a vízálló készítmények is csak 2x 20 perces vízben való tartózkodást tolerálnak.



Milyen következményei lehetnek a túlzott napozásnak?

A többszörös leégések, túlzásba vitt napozás korai bőröregedést okoznak, kezdetben finomabb, majd mélyebb ráncokkal, tárgult hajszálerekkel. A bőr elveszti rugalmasságát, fénytelené, érdessé válik, pigmentfoltok alakulhatnak ki. Az UV sugarak tehetők felelőssé a laphámsejtes bőrrák, a bazálsejtes bőrrák és szervezetünk egyik legrosszabb indulatú daganata, a festékes bőrrák (melanoma malignum) kialakulásában. Ennek a veszélye nagyobb azoknál, akik gyermekkorukban többször leégtek.

- A napozás pozitív hatásai:

Élettanilag a legfontosabb D-vitamin-szintézis, mely a csontok épségét biztosítja, de fokozza a „boldogsághormon”, a melatonin termelődését is. És ne feledkezzünk meg a csinos kis barnaságról, amit a biztonságos napozás útján szerezhethetünk.

- A napozás negatív hatásai:

A nem megfelelő napozási szokásokkal öregszik, vízhiányossá válik a bőr, pigmentfoltok jelennek meg a felszínén, súlyosabb esetekben bőrrák is kialakulhat. Mindezt elkerülheted, ha jó minőségű napozótermékekkel véded és ápolod a bőröd.

A CITROMFEHÉRÍTI A FOGAT ÉS ERŐS RÁNCTALANÍTÓ IS!

Ráncok ellen

A citromot magas C-vitamin-tartalma tökéletesen alkalmasá teszi a bőrfeszítésre, ráadásul belülről támogatja a bőrt. Az aszkorbinsav számtalan más kedvező tulajdonsága mellett a kollagéntermelést is segíti. Ez a fehérje felelős a bőr és a kötőszövetek feszségéért, és csökkenésével alakulnak ki a ráncok. A vízben oldódó vitamin folyamatos pótlásával kitolható az öregedés, főleg, hogy antioxidánsként is viselkedik. Egy citrom leve már fedezi nagyjából egy felnőtt ember C-vitamin-szükségletét.

Külsőleg hámlasztóként használható remekül. Mézzel összekeverve szuper fertőtlenítő elegyet kaphatsz, amit aknés bőrre is bátran lehet használni. Az arcon peelingként alkalmazva eltünteti a felületi ráncokat. Használható magában is, de jobb, ha finomra őrölt kristálycukorral vagy éppen zabliszttel használod. Körkörös mozdulatokkal masszírozd át a bőrd, majd alaposan mosd le, és hidratálj.



2010 (c) www.vizipablog.com

Fehérítőként

A citromban található anyagok egy része fehérítőként is működik, melyet bevethetsz akár házi fogfehérítőként, akár a körmeid elszíneződésének eltüntetésére.

A citromlevet keverd el egy kevés szódabikarbónával, majd moss ezzel a keveréssel a fogat. Ezt a módszert nem szabad gyakran használni, mert károsítja a fogzománcot, de kéthetente bevetheted, hogy eltüntesd például a kávé nyomait.

Ezt a keveréket használhatod a körömökre is, egy tálkában vízzel összekeverve, 15 percet áztatva, majd egy kicsit átmasszírozva a körömöket, de a citromlé magában is bevállik, ha sokszor van színes lakk a körömön, és nem szeretnéd, ha sárga maradna utána. Ha a bőrd sérült, akkor inkább ne próbáld ki, mert eléggé csíphet.

A NYÁRI MELEG IDEJÉN, A LEGEGYSZERŰBB ÚTJA A FOGYÁSNAK, A FAGYLALT DIÉTA!



A monodiéták közé tartozik, amelynek a lényege, hogy egy ideig csak egyfajta étel kerül a szervezetünkbe, így egyfajta tisztítókúraként, méregtelenítésként is felfogható, hiszen pihen az emésztőrendszerünk.

A diéta leginkább akkor hat, ha mellette gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, hiszen ez segíti a méregtelenítést. Fontos, hogy a fagyó fogyókúra előtt mindenképpen könnyítsünk az étrenden.

A fagyidiéta időtartama egy hét és ezalatt heti 1-3 kiló feleslegtől szabadulhatunk meg. A lényege, hogy a lehűtött szervezet sokkal kevesebb táplálékot kíván, így kevesebbet eszünk, tehát veszítünk a súlyunkból is.

A megengedett kalória mennyiség napi 1100, azonban ebből csak 500-at számíthatunk a fagyira. Fontos, hogy nem a csokis, mogyorós és egyéb édes fajtákat válaszd, hanem a víz vagy gyümölcsalapú fagyikat részesítsd előnyben.

Figyeld arra is, hogy a fogyókúra időtartama alatt megfelelő mennyiségű folyadékot fogyassz, tehát mindenképpen igyál meg napi 2-3 liter ásványvizet, vagy cukormentes teát. Ami pedig szintén fontos, hogy mozogj, mert a fogyás és a tartós eredmény megtartása csak az életmódváltással lehetséges, vagyis szükséges, hogy beépítsd a mindennapjaidba a mozgást.

Fontos, hogy ne lépjük túl az előírt kalóriamértéket, hiszen azzal tönkretesszük a fogyókúra lényegét.

Továbbá, bár csábító lehet, de ne tegyünk a fagyira se tejszínhabot, se csokiöntetet, ha mindenképpen szeretnénk valamit tenni rá, akkor mértékkel tegyünk rá egy kis gyümölcsöt, ha lehet akkor itt is a kevésbé édes gyümölcsöket választjuk, hogy sikeres legyen a diétánk.

A sárgabarack és a tejszín hűsítő egyvelege egy fa árnyékában elfogyasztva igazi frissítő élmény egy nehéz munkanap vagy egy pihenéssel töltött hétvége után.

Joghurtos-sárgabarackos desszert

- 50 dkg sárgabarack
- 6 dl joghurt
- 2 dl tejszín
- 1 csomag vaníliás cukor
- 4 levél zselatin
- 2 dl citromlé
- 5 cl baracklikőr
- méz, mogyoró

A barackokat mosd meg alaposan, magozd ki őket, majd áztasd be a likőr és a citromlé egyvelegébe. A tejszínt verd kemény habbá, majd ha kész vagy vele, a joghurtot és a mézet keverd egybe, és add hozzá a vaníliás cukrot.

A zselatint készítsd el, add hozzá a joghurtos-mézes keverékhez, ahogyan a tejszínt is, majd készíts elő megfelelő tálkákat, amiben tálalni fogod a kész édességet. Ezután a tálkákban rétegesen oszlasd el a krémet és a barackokat, majd szórd meg a tetejét mogyoróval vagy bármilyen, neked szimpatikus ropogós reszeléssel.



Mojito

- 1 db lime
- 6 db mentalevél
- 4 cl fehérrum
- 4 kiskanál porcukor
- szénsavas ásványvíz
- zúzott jég

A pohába belerakunk egy gerezdekre szedett lime-t, ízlés szerint porcukrot és a friss mentalevelet.

Beleöntjük a fehérrumot.

Törőfával összezúzzuk a pohárba tett összetevőket. Színültig töltjük a poharat zúzott jéggel.

Feltöltjük szénsavas ásványvízzel.

Bárkanál segítségével összekeverjük az italt.

Beletesszük a szívószálat és limeszelettel díszítjük.



NEMZETI DOHÁNYBOLT...

...VAGY SZEKBOLT?



Július 1-től megnyitottak az első Nemzeti Dohányboltok. Mi az, ami ránézésre rögtön szembetűnik? A 18-as karika, a nemzeti színek. Nincs kirakat, nem lehet belátni. Rengeteg turista úgy vélekedik, és számos cikk is szól arról, hogy ezek láttán szex-kellékboltoknak gondolják, hiszik. Semmilyen „nemzetközi jelzés” nem árulkodik róla, hogy mi is lehet a boltban. Pár évvel ezelőtt a dohányosok még el sem tudták volna képzelni, hogy ne gyűjtsanak rá bárhol. Pedig annak a korszaknak is vége van. Szoktam mondani, hogy a dohányzás fejben dől el. Nem hiszek semmiféle leszoktató kúrában... csak Magamban. Vagy akarom, vagy nem.

Örömmel tapasztaltam, amikor nyaralás kapcsán szállás után kutattam, hogy egyre több dohányzómentes szállodára találtam. A nyár nagy slágerei közé tartoznak a fesztiválok. A napokban a hírekből elkaptam egy részletet, miszerint a legnagyobb problémát az jelenti, hogy a fesztiválokon hogyan lehetne dohányt árusítani, mivel a törvény kimondja: mozgó árus



nem árusíthat. A Nemzeti Dohányboltok szóvivője pedig - maga ellen beszélve - azt válaszolta, hogy a fesztiválok zömére fiatalok járnak és nem az a cél, hogy őket ellássák, hanem védjék a dohányzástól.

Kedves dohányosok! Itt a nagyszerű lehetőség, hogy ne legyen probléma az, hogy hol, mikor, mennyiért tudtok hozzájutni a kedvelt dohányhoz... Élvezzétek az életet egészségesen!

Pete Márta

AZ IMA JELENTŐSÉGE

„Ha segítségül hívtok, és állhatatosan imádkoztok hozzám, akkor meghallgatlak benneteket. Megtaláltok engem, ha kerestek és teljes szívvel folyamodtok hozzám.”(Biblia – Jeremiás könyve 29:12-13.)

Ahogy a testünknek szüksége van táplálékra, úgy a lelkünknek is. Hogy hogyan lehetséges ez? Úgy, hogy odaszenteljük életünket Istennek. Fontos a rendszeres Bibliatanulmányozás, istentiszteleteken való részvétel, közösségápolás és az ima. Ezek csak néhány elemei a hívő létnek. Ezen alkotórészek közül most az imádkozás jelentőségét emelem ki.

Minden ember számára fontos a kapcsolatteremtés. Szükségünk van barátokra, ismerősökre, akikkel megoszthatjuk örömeinket, bánatainkat. Isten is ugyanezt a megértést tudja nyújtani nekünk. Sőt, még többet is, mint embertársaink. Hozzá bátran fordulhatunk imádságban. Ugyanúgy beszélhetünk vele, mint bárki mással. Elmondhatunk neki bármit, hisz Ő meghallgatja. Mindig van ránk ideje. Sosem fogja azt mondani, hogy „Most nem érek rá ilyesmikre.”

„Te hallgatod meg az imádságot, hozzád fordul minden ember.”(Biblia – Zsoltárok könyve 65:2.)

Gyakran nem teljesíti azonnal óhajainkat. Ilyenkor el kell gondolkoznunk, hogy az Ő akaratával megegyező dolgot szeretnénk-e, vagy csak türelemre int bennünket. Olykor szándékosan várhatja gyermekeit, de ezt soha sem azért teszi, mert nem szeret minket, vagy nem teljesítené ígéreteit. Valamit el akar érní az életünkben, csak sokszor ezt nem vesszük észre, vagy nincs hozzá toleranciánk. Ne sürgessük Istent! Kérjünk, és higgyük, hogy meg fogja adni azt a kellő időben!

Lehet, hogy nehézségek, problémák közepette vagyunk. Ilyenkor gyakran elcsüggedünk, és azt gondoljuk, hogy Isten elfeledkezett rólunk, elhagyott minket. Nem! Ő mindig velünk marad! Ilyen helyzetekben sem szabad elfelejtkeznünk az imádkozásról. Fohászkodjunk erőért és kitartásért! Biztosak lehetünk benne, hogy meg fogjuk kapni.

Azt mondd, hogy neked nincs időd az imádságra? Bármit is cselekszel, közben is könyöröghetsz az Úrhoz. Nincs helyhez kötve. Bárhol, bármikor felemelheted szavad Istenhez: utcán, iskolában, vizsga közben, boltban, munkában, utazás során...

Az sincs megszabva, hogy csak az idősek imádkozhatnak. A fiataloknak is szükségük van arra, hogy imában beszélgessenek Istennel, s így megtapasztalják jelenlétét, szeretetét, mely kiárad egész lényükre, lényünkre.

Amikor fohászkodunk, úgy érezhetjük, mintha az Atya közvetlenül ott lenne velünk. Olyan ez, mint mikor a barátunkkal beszélgetünk. Megtapasztalhatjuk szeretetét, kedvességét, bátorítását, gondoskodását, de olykor a feddését is, ha arra van szükségünk. Isten olyan, mint egy szerető édesapa, aki nem hagyja gyermekeit tévelyegni. Hibáinkra, illetve jó cselekedeteinkre a Biblián és az imán keresztül mutat rá.

Fontos, hogy ne csak kérjünk Istentől, hanem hálát is adjunk. Ahogy a gyermek megköszöni a szüleinek, nagyszüleinek azt, amit kapott, úgy nekünk is meg kell köszönnünk mindazt a jót, amivel az Atya megajándékozott bennünket.

„De Isten meghallgatott. Áldott legyen Isten, mert nem utasította el imádságomat, szeretetét nem vonta meg tőlem.”(Biblia – Zsoltárok könyve 66:19-20.)

Imánk fakadhat bűnbánatból is. Lehet, hogy olyan dolgot követtünk el, amit még a legeslegjobb barátunknak sem mondanánk el. Istenhez ilyenkor is bizalommal fordulhatunk. Ő az egyetlen, akivel mindent megoszthatunk, még legféltettebb titkainkat, vágyainkat is. Higgyük el, hogy a vele való beszélgetés során lelkünk lecsendesül, megnyugszik! Az összetört, megsebzett szíveket bekötözi, életünket megvidámítja.

Így kívánom mindenkinek, hogy minden sóhajtása legyen egy-egy ima az Úr felé. Ne felejtjük: Istennek mindig van ideje meghallgatni fohászunkat! Mi is szánjunk rá időt!

Szabó Ramóna





CrAMPUS

ASZIE-ABPK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

A 2013. júliusi számában közreműködtek: Magyarné Fazekas Ágnes, Vida Vera, Dosztály Biana, Szabó Judit, Zsiros Réka, Kaszás Máté, Puskás Petra, Berecz Marianna, Lázók Vivien, Kellner Orsolya, Szabó Ramóna, Juhász István, Gál Alexandra, Holló Dénes Márton, Podlaviczki Anna Barbara, Sisa Kitti, Benedek Dia, Pete Márta

Elérhetőség : www.issuu/crampus

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