

# CAMPUS

2013. OKTÓBER I. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

## ERDÉLYI DIÁKOK CAMPUSUNKON

SZEMTELEN SZEMTANÚK

SZÍNHÁZI ÉLMÉNYEK A FŐISKOLÁN

A TITKOK KÖNYVTÁROSA

A HÁZI MUST KÉSZÍTÉS

SZEPTEMBERTŐL KÖTELEZŐ A HIT- ÉS ERKÖLCSTAN

A SZIE-ABPK JÁSZBERÉNYI CAMPUSÁNAK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA



## TARTALOMJEGYZÉK

### CrAMPUS HÍREK

- 05 Főiskolai évnyitó 2013/2014
- 07 Felvétel nélkül a gimibe?
- 08 Erdélyi diákok Campusunkon
- 10 Csapatot épített a CrAMPUS

### TUDOMÁNY ÉS ISMERET-TERJESZTÉS

- 12 A Titkok Könyvtárosa
- 14 Autómentes nap

### MŰVÉSZET ÉS KREATIVITÁS

- 15 Kirakós  
2. rész

### KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

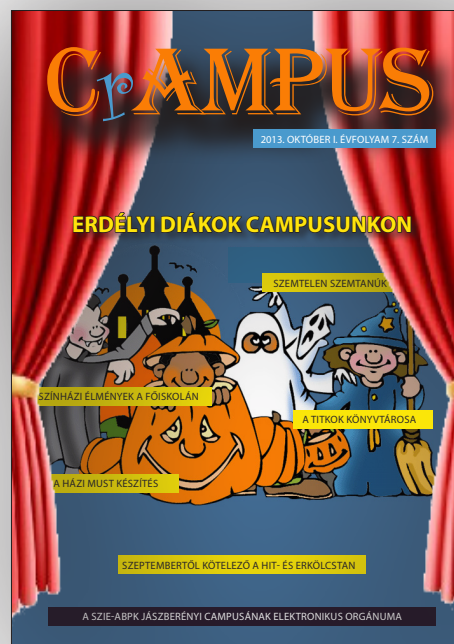
- 19 Színházi élmények a főiskolán  
A Liliomfit láthattuk a SZIE-ABPK Apponyi termében
- 22 Bemutkozik a szemtelen szemtanúk
- 30 Szigorúan kiskorú felügyelete mellett!  
A székely menyecske meg az ördög címmel bábszínházi előadást láthattunk az Apponyi teremben
- 34 Gólyalábas komédia  
Jászberényben

### ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

- 36 A sport játékonny hatásai
- 38 15 perces csokis süti a mikróban
- 38 Karcsúsít, rendbe teszi a zsíros bőrt, és nagyon egészséges
- 40 A házimustkészítés fortélyai

### VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

- 42 Szeptembertől kötelező a hit- és erkölcsstanoktatás



### 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-Morzsák

Kuli János

### Életmód és stílus

Lázók Vivien, Kellner Orsolya

### Vallás és világnézet

Szabó Ramóna

### Design

Berecz Marianna

# Kedves Olvasónk!



Felgördült a függöny a SZIE-ABPK Jászberényi Campusán, több szempontból is.

Egyrészt új tanévet kezdtek a már tapasztalt gyakorlós és főiskolai hallgatók, és megérkeztek a tanulmányaikat most kezdő diákok is intézményünk falai közé minden iskolai szintre. De konkrétan is értelmezhetjük a függöny felgördülését, hiszen szeptembertől heti rendszerességgel színházi előadásoknak ad otthont a főiskola, melyek az eddigi tapasztalatok alapján nagy népszerűségnek örvendenek kicsik és nagyok körében egyaránt. A CrAMPUS újságírói is újból megkezdték működésüket: az alapító tagok nagy része folytatja idén is tevékenységét, valamint új tagokkal is bővült a csapat, főleg tanítós hallgatók személyében, ami nagy örömünkre szolgál.

A CrAMPUS 7. számában beszámolunk az elmúlt egy hónap legfontosabb eseményeiről: a tanévnyitóról, az évadnyitó színházi előadásról, és arról, hogy székelyudvarhelyi hallgatók érkeztek főiskolánkra és egy egész hónapot töltenek Jászberényben tanulással, kikapcsolódással, kapcsolatépítéssel.

Tanulságos lehet az informatikus könyvtáros szakon intézményünkben végzett, és aktív könyvtárosként tevékenykedő Dosztály Annával készült interjú, hiszen mindig jó érzés olyan emberről hallani, aki a nálunk szerzett ismereteit és diplomáját hasznosítva pozitív tapasztalatairól számol be. A zenei világ iránt érdeklődőknek ajánljuk a Szentelen Szenttanúk zenekar tagjaival készült interjút, melynek révén bepillantunk egy lelkes amatőr együttes mindennapjaiba. Vallás rovatunkban a hit-és erkölcsstanoktatás kötelezővé válásának témakörét járjuk körül az érintettek megkérdezésével.

Rövid bevezetőmben csupán néhányat emeltem ki aktuális témáink közül, épp ezért, azok se hagyják abba az újság lapozgatását, akik az aktuális gasztronómiai vagy szépségápolási tippek iránt érdeklődnek, a sport játékon hatásairól olvasnának szívesen, vagy éppen csupán egy érdekes történet darabjait szeretnék kirakni.

Facebook oldalunkon (<https://www.facebook.com/pages/CrAMPUS/325508904217793>) vagy olvasói levél formájában várjuk olvasóink észrevételeit a legfrissebb számra vonatkozóan.

A CrAMPUS csapata nevében:  
*M. Fazekas Ágnes*

# FŐISKOLAI ÉVNYITÓ 2013/2014

dén is túlvagyunk egy ünnepélyes tanévnyitó ünnepségen, amely során köszönthettük a főiskolai tanulóit ebben az évben kezdő hallgatókat, ezzel hivatalosan is elindítva a tanévet.

Az évnyitóra 2013. szeptember 9-én, hétfőn került sor az Apponyi teremben. Az SZIE-ABPK –zömében tanító szakos első éves hallgatóin kívül természetesen jelen volt Jászberény polgármestere, a főiskola vezetősége, tanárok, felsőbb éves hallgatók és a gyakorló iskola 4. osztályosai is, akik egy színes műsorral készültek az ünnepségre.

A vezetőség bevonulása és a Himnusz közös éneklése után Dr. Varró Bernadett dékánhelyettes asszony beszédét hallhatták a jelenlévők, amely tartalmazott egy rövid útmutatást az első éves hallgatók számára, és újdonságokat is – többek között a képzések megújulásáról, új lehetőségekről. Fontos információ volt az újonnan érkezett tanító szakosok számára, hogy diplomájukat a főiskola fennállásának 100. évfordulóján vehetik majd át.

A dékánhelyettes asszony beszédét a gyakorló általános iskola 4. b osztályos diákjainak vidám tanévnyitó műsora követte. Felkészítő tanárunk Gulyásné Zsolnay Ágnes volt. A műsorban több vidám, játékos, iskolakezdéssel kapcsolatos verset, mondókat hallhattunk, ami nagyszerű ösztönzés lehet régi és új tanító szakos hallgatóknak egyaránt.

A műsor befejeztével az első évesek ünnepélyes eskütétele következett, amelyet minden hallgató elmondott már egy-egy tanévnyitó alkalmával. Miután az esküt letették, Jászberény polgármestere is köszöntötte az új hallgatókat, akik nagy lelkesedéssel hallgatták szavait.

Ezután –mint minden évben - sor került az ösztöndíjpályázatok kihirdetésére, kitüntetések és jubileumi jutalmak átadására is. A hallgatók tanulmányaikért, a pedagógusok pedig eredményes munkájukért, illetve 20 vagy akár 30 éves jubileumért kaptak kitüntetést.

Az ünnepség a Szózáttal zárult, és ezzel elindult a 2013/2014-es tanév. Mindenkinek eredményes munkát kívánunk!

*Vida Veronika*  
II. éves tanító szakos hallgató



# FŐISKOLAI ÉVNYITÓ





# FELVÉTEL NÉLKÜL A GIMIBE?

**O**rszágszerte megkezdődött az iskola szeptember 2-án. A Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium a 96. tanévet nyitotta meg idén 711 diák számára. Az első osztályt 83 gyermek kezdte, valamint 21 fővel a gimnáziumban is elindították az új évfolyamot - tudtuk meg Pomázi Imréné igazgatónő szavaiból.

Az évnyitót a résztvevők a 4.b osztály előadásában láthatták. A gyerekek egy nyárbúcsúztató műsorral készültek. Érdekes volt megfigyelni az első osztályba készülő gyerekeket. Miközben hallgatták a himnuszt, látszott az arcukon, hogy izgatottan várták mind a műsort, mind az első napot a nagy iskolában. A táncos, zenés műsort versekkel díszítették, melyek a nyár búcsúztatásáról szóltak. De nem csak a nyarat búcsúztatták a negyedikesek, hanem az elsős kisdíjakokat is köszöntötték és bevonták a műsorba. Bátorították őket, hogy ne adják fel, ha a pocakos betűk nem úgy néznek ki, mint ahogy a tanár néni rajzolja a táblára és az elsősök válaszára felvázolták, hogy mi vár rájuk az iskolában. Elmondták, hogy a tanár néni nagyon aranyosak, és hogy minden órát igyekeznek érdekessé tenni.

Megosztották élményeiket, amiket szerintem minden diák átél. Például: mikor felelés van és nem tudom a szorzó táblát, akkor lapulok a padban, hogy a tanár ne is lásson. Vagy mikor anyu és apu kérdezik, hogy hol az ellenőrző és mindenféle történetet kitalálunk, hogy meg ne kelljen mutatni azt a szekundát az ellenőrzőbe.

Ami még tetszett, hogy azt is megfogalmazták, hogy a rossz dolgok az iskolában kevesebb ideig tartanak, mint a világban, hiszen az órák 45 percesek és nem 60 percesek. És a jó dolgok is hosszabbak, 10perc helyett 15 percesek, a 3. szünetben pedig 20 percesek. Így az iskolában a jó dolgok hosszabbak, mint másutt.

A műsor végén a negyedikesek átadták az iskola kitűzőjét az elsős és kilencedikes diákok számára. Ezután Pomázi Imréné igazgatónő beszéde következett, aki köszöntötte az új diákokat, sok sikert kívánt az érettségi előtt állóknak, és felsorolta a nyári táborokat, amikben a gyerekek részt vettek. Ismertette az elsős, ötödikes és kilencedikes osztályfőnököket és sikeres munkát kívánt.

Az igazgatónő elmondta, hogy a mostani nyolcadikosoknak lehetőségük van felvételi nélkül bekerülni a gimnáziumba. Végül a szülőknek köszönte meg az eddigi bizalmat és kért még a következő tanévekhez is. Megköszönte a jászberényi képviselő-testületnek az iskolai udvar újra aszfaltozását is, majd megnyitotta a tanévet. Az ünnepség a Szózáttal ért véget.

*Szendreiné Sisa Kitti*



# ERDÉLYI DIÁKOK CAMPUSUNKON

Tíz székelyudvarhelyi tanító szakos hallgató érkezett főiskolánkra szeptember 23-án, hogy négy héten át a magyar képzés szerint tanulhassanak, új ismeretekre tegyenek szert, megismerhessék a Jászságot, és nem utolsó sorban, hogy új barátokat szerezhessenek.

Az itt eltöltött egy hét alatt már hozzánk, első éves tanító szakos hallgatókhoz is ellátogattak néhány órára, így többek között pedagógia gyakorlat órán egy páros feladat keretein belül személyesen is megismerhettük őket. Csoporttársaim közül többen is felfigyeltek arra, hogy egy-egy magyar szónak más jelentését is használják, hiszen számukra a líceum gimnáziumot jelent, a bennlakók a kollégisták, míg a kinnlakók a „bejárós” diákok.

Hallgatótársaink ünnepélyes köszöntésére szeptember 25-én került sor főiskolánk dísztermében. A vendégeket Dr. Varró Bernadett dékánhelyettes asszony köszöntötte, majd Dr. Szabó Tamás, Jászberény város polgármesterének beszéde következett. Ünnepségszót Dr. Lengyel Györgyi EMMI közigazgatási államtitkárszónya is megtisztelte, aki beszédében megemlítette azt az időszakot, amikor gróf Apponyi Albert elnöksége alatt az iskolák fejlesztése rendkívüli ütemben zajlott. Felidézte a Trianon okozta veszteségeket, ugyanakkor bizakodással tekintett az elkövetkezendő időszakra: „A határon túli magyarok előtt újra megnyílik a kapu. Nemcsak a múltunk közös, hanem a jövőnk is.”

A jászberényi és a székelyföldi tanítóképzés eddigi együttműködéséről és az új perspektívákról Dr. Várszegi Tibor beszélt. Czegő Krisztina székelyudvarhelyi hallgató József Attila: Talán eltűnök hirtelen című versének dalváltozatát adta elő gitárkísé-



rettel, majd Bege Zsuzsától hallhattuk József Attila: A számokról című versét.

A jászberényi diákok nevében Kuti Viktor első évfolyamos tanító szakos hallgató köszöntötte székely vendégeinket: „Szeretettel köszöntjük a székelyudvarhelyi tanító szakos hallgatókat a Szent István Egyetem jászberényi Campusának hallgatói nevében. Nagy izgalommal vártuk ezt a találkozást. Kíváncsiak vagyunk mindarra, ami ismeretet ők hoztak magukkal és nagy szeretettel osztjuk meg azt a tudást, amit a főiskolai képzésünk során eddig sikerült elsajátítani. Reméljük, jó hangulatúak és kölcsönösen egymást fejlesztőek lesznek ezek az együtt töltött órák. Örülünk, hogy itt vagytok, érezték jól magukat közöttünk. Jó munkát, hasznos, kellemes időtöltést kívánunk mindnyájatoknak.”

Iskolánk énekkara két vidám, a Jászságban is ismert népdallal, valamint A muzsika hangja című musical egy vidám részletével köszöntötte erdélyi hallgatóinkat. Az ünnepség zárásaként a magyar és székely himnuszt énekeltek el közösen a jelenlévők. A főiskolánkon eltöltött egy hétről és élményeiről kérdeztem Ambrus Kingát, a székelyudvarhelyi 'Babes Bolyai' Tudományegyetem Kihelyezett Tagozatának másodéves hallgatóját.





Jártál már Magyarországon vagy itt a Jászságban?

Igen, jártam már Magyarországon. 2010-ben a Rákóczi Szövetség által rendezett történelmi verseny magyarországi szakaszán kellett megjelennem egyik tanárommal és két diáktársammal együtt. Budapesten voltunk négy napot. Ott is nagy szeretettel fogadtak és örömmel mondhatom, hogy ez alkalommal sem csalódtam.

Hogy tetszik a város, hogyan fogadtak titeket főiskolánk tanárai, diákjai?

Én úgy gondolom, szép város Jászberény. Csendes a légkör, az emberek nagyon kedvesek és segítőkészek. Minket nagy szeretettel fogadott mindenki. Hálásak vagyunk minden kedves tanárnak és hallgatónak egyaránt. Külön megköszönöm Dr. Várszegi Tibor tanár úrnak a gondoskodást, a kedvességet.

Négy hetet töltötök itt Jászberényben. Nem érzed hosszú időnek ezt ilyen távol a családotól, a megszokott környezetedtől?

Számomra nagyon nehéz dolog a távollét. Nekem a legjobban a család és a barátok hiányoznak. A csiki levegő és a fenyvesek szívem csücskét jelentik, így néha bizony elfog a honvágy. De minden lehetőség valamiféle áldozatot is takar, mi ezt bevállaltuk, és örülünk, hogy itt lehetünk.

Mennyiben térnek el a magyar tanítási módszerek, az előadások menete a ti iskolátokéhoz képest?

Az elmúlt hét előadásai mind nagyon tetszettek. Mindeniknek külön értéke van, olyan érték, amit vagy a továbbított, az új információ vagy az ismerkedési játék varázsa adott. Minden órán jól éreztük magunkat.

Mit jelent számodra az, hogy ezt az időszakot itt töltheted a campusunkon? Számodra ez nagy lehetőség?

Számomra öröm, hogy itt lehetek. Nagy lehetőségnek tartom, mert megismerhetem a helyi tanítási módokat és olyan tárgyakat tanulhatok, ami otthon, a mi képzésünkben nincs jelen (Bölcséleti alapismeretek, Beszédművelés). Ugyanakkor új embereket ismerhetek meg és a város szépségeit is megismerhetem.

A jövőben szeretnél is tanítóként dolgozni?

Igen, nagy álmom az, hogy tanítónő lehessek.

Erdélyben a tanítókra mekkora az igény napjainkban? Nincs túltelítettség ebben a szakmában?

Erdélyben elég sok tanító van. Sokan azt mondják, hogy ez a szakma telített, de én folyamatosan követem az elosztások eredményeit és azt tapasztalom, hogy aki megfelelő tudással rendelkezik, az kap helyet. Minden évben vannak üres helyek.

*Nagy Kinga*

I. éves tanítós szakos hallgató

Fotó: Bodnár Zsófia

# CSAPATOT ÉPÍTETT A CRAMPUS

**E**gy kis délutáni csapatépítő tréningre került sor 2013. október 3-án a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Kar Jászberényi Campusának 108-as termében, ahol az online újságírás kurzusra jelentkező hallgatók vettek részt Magyaré Fazekas Ágnes tanárnő vezetésével.

Ez a kis összejövetel délután két órakor vette kezdetét. A kis csapatban megtalálhatóak a CrAMPUS alapító tagjai, de új tagokat is köszönhetünk sorainkban. Elsőként egy jó kis ujjtornás feladattal kápráztatott el minket tanárnő. A gyakorlat lényege az volt, hogy mindenki feltette az egyik kézfejét az asztal tetejére úgy, hogy a középső ujj be volt hajlítva. Ezt követően a tanárnő kérdéseket tett fel, majd meghatározta, hogy ha a kérdésére igennel felelünk, melyik ujjunkat emeljük fel. A következő feladat egy ismerkedős játék volt. Mindenkinek olyan párt kellett keresnie, akit a legkevésbé ismert. Miután kialakultak a párok, riporter és alanya szerepjátékot játszottunk, ahol a pár egyik tagja volt a riporter, másik pedig a riportalany. A riporter kérdéseket tett fel, és az alany által válaszolt kérdéseket meg kellett jegyeznie, majd a játék végén be kellett mutatni az alanyt az általa feltett kérdésekre adott válaszok alapján. Miután a bemutatkozás megtörtént, a szerepjáték tagjai szerepet cseréltek, és a riporterből alany lett, az alanyból pedig riporter. A feladat végén pihenésképpen egy kis nassolás következett, hiszen az asztal meg volt terítve mindenféle finomsággal. Miután mindenki kellően belakott, egy újabb feladat várt ránk. A következő gyakorlat során mindenkinek rajzolnia kellett egy malacot. Semmilyen pontos meghatározást nem mondott tanárnő, a lényeg az volt, hogy a papíron legyen egy általunk rajzolt malac. Miután elkészültek a remekművek, egy rajzelemzésre került sor. Az elemzés kapcsán mindenki megtudta, hogy milyen típusú ember. A kis tréning utolsó feladatául pedig egy „fondorlatos” feladat várt még ránk. A feladat úgy kezdődött, hogy meghallgattunk egy történetet. A történet végén háromfős csapatokba verődöttünk, majd utasítást kaptunk, hogy a történetben megismert öt szereplőről készítsünk egyénileg egy szimpátia-sorrendet. Miután elkészültünk, a csapatok közösen is készítettek egy szimpátia-sorrendet, amit megosztottunk egymással. De, ahogy az lenni szokott: a történetnek itt még nem volt vége. Új információkat tudtunk meg a szereplőkről, ami természetesen mindenki véleményét megváltoztatta. De miről is szólt a történet? A sémáinkról. Az előítéleteinkről. Arról, hogy már azt is elfelejtettük, hogy az éremnek több oldala van. Amikor beérjük az első kézből hallott információval, és ezeket minden kritika nélkül elfogadjuk, és fél információk alapján ítélkezünk emberekről.

Mindent egybe véve egy jó hangulatú délutánt töltöttünk el együtt. Véleményem szerint a társaság minden tagja jól érezte magát, és sikerült jobban összekovácsolódnunk.

*Molnár Nikolett T2*







# A TITKOK KÖNYVTÁROSA



Dosztály Annával, volt SZIE-ABPK-s informatikus könyvtáros hallgatóval készült interjúból kiderül, hogy miért is éri meg a jászberényi főiskolán tanulnunk, mennyire fogjuk tudni hasznosítani az itt megszerzett tudásunkat.

Mikor végeztél a SZIE-ABPK-n?

Az iskolát 2010-ben fejezetem be.

Miért ide jelentkeztél?

Egyrészt érdekelt ez a szakma. Az informatika már általános iskolától kezdve foglalkoztatott, informatikai szakközépiskolát is végeztem. Nem akartam az évek alatt megszerzett tudásomat elpocsékolni, de a sima informatikai képzések nem vonzottak már. A könyvtárakat és a könyveket mindig is szerettem, így ez a szak mondhatni a kellemest és a hasznost egyaránt jelentette számomra.

Diploma után mivel foglalkoztál?

Továbbtanultam intézményi kommunikátor szakképzésen, úgy gondoltam ez jól kiegészíti addigi ismereteimet.

A munkaerőpiacon meglátásod szerint van még igény könyvtárosokra?  
Van rájuk igény, de főleg a kis falvakban, ami azért a frissen diplomázottaknak elsősre nem túl kecsesgető.

Jelenleg hol dolgozol?

Az Egri Főegyházmegyei Könyvtárban, főleg könyvtárosként, de a Barokk teremben idegenvezetőként is megtalálható vagyok.

Olyan a könyvtárosi munka, mint amilyennek elképzelted?

Ilyesminek képzeltem, bár néha kicsit monoton, hisz én konkrétan az olvasókkal csak ritkán foglalkozom.

Szeretnél maradni ezen a területen?

Erre a kérdésre nehéz válaszolni, látom a lehetőséget a könyvtáros szakmában, de azért vonz más is, majd az élet megmondja. De a Titkok Könyvtárosa (Titkok Könyvtára című filmben a könyvtárosnak Indiana Joneshoz hasonló munkaköre van, a szerk.) állásra mindenképp jelentkeznék, és nem lenne akkor kérdés, hogy a szakmában maradok! ☑

Munkahelyeden tudod hasznosítani a főiskolán tanultakat?

Nem ártott némi emlékefrissítés a munka elkezdése előtt, de az ott tanult alapokat jól tudom hasznosítani.

Mely tantárgyakkal találkozol munkád során?

Főleg a formai feltárással és az integrált könyvtári rendszerekkel kapcsolatban tanultak kerülnek elő.

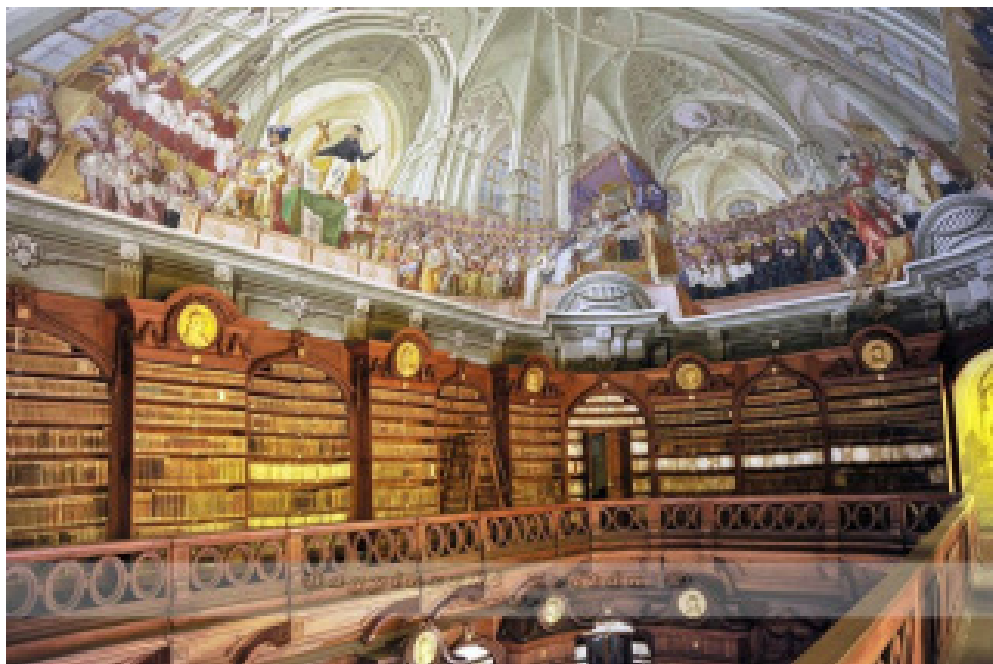
Milyen feladatokat látsz el?

A könyvtárosként elvégzendő fő feladatomban a könyvek Corvinába való felvétele, az apró nyomtatványok rendszerezése.

Milyen különleges könyvekkel találkoztál eddig munkád során?



Könyvtárosként egy olyan könyvtárban dolgozni, ahol a legtöbb könyv a 16-17-18. századból való, leírhatatlan. Mikor az ember kezében kódexek és ősnymtatványok vannak, akkor gondol rá, hogy milyen jó ez a szakma. Az élő történelem közt ülni felbecsülhetetlen érzés. A legrégebbi könyv, ami a kezemben volt, 1048-ból való, majd ezer éves, felfoghatatlan. Vagy ott van a Dante kódex, amiből összesen 3 darab van a világon (a Vatikánban, a British Múzeumban és Egerben) és a kezemben volt, fogtam, lapoztam! Ilyenkor jó könyvtárosnak lenni.



Milyen integrált rendszert használ az egri könyvtár?

Corvina integrált könyvtári rendszert.

Erről a rendszerről kaptál mélyebb betekintést, még a tanulmányaid alatt?

A tanulmányaim alatt nem, de mivel ugyanolyan alapvető, mint bármelyik másik rendszer, így a tanultakat tudom hasznosítani.

Csoporttársaiddal tartod még a kapcsolatot?

Nem mindegyikkel, de többükkel napi kapcsolatban vagyok még mindig. Évente egyszer-kétszer a SZIE-s baráti körrel igyekszünk összeülni. Bár nehéz a szervezés, mert szétszóródtunk a világban.

Ők is maradtak a könyvtáros vonalon?

Nem, az egyik csoporttársam egy ideig dolgozott könyvtárban, de már ő se. Rajtam kívül jelenleg senki sem maradt ezen a vonalon.

És végül egy személyes üzenet Annától: Ajánlom a Jávorszky tanár úr féle kirándulások színhelyéül az Egri Főegyházmegyei Könyvtárat és Barokk Termet.

Köszönöm az interjút!

*Dosztály Bianka*

# AUTÓMENTES NAP

Elkényelmesedtünk. Mindenhova kocsival megyünk vagy mennénk, még a szomszédba is. Miért lustultunk el? Sétálni, biciklizni ciki? De hiszen egészséges! Ha pedig messzebbre kell mennünk, ott a tömegközlekedés. De ha mindez nem hat meg... A Föld köhög, beteg! Ha így szennyezzük, lassan élehetetlen lesz a bolygónk. Te sem szeretnéd, igaz ?!

Sokan hallhattatok már az európai autómentes napról és az európai mobilitási hétről. Idén is megrendezték e két eseményt.

A bevezetőben kissé eltúlzottan, de megfogalmaztam mindennek a lényegét. Szerke a világban (de főképp Európában, természetesen ), rengeteg városban sokféle rendezvénnyel próbálják meg felhívni az emberek figyelmét a környezettudatosságra, az egészséges életmódra.

Az európai autómentes napot 1998 óta minden évben megtartják, méghozzá szeptember 22-én. A cél az, hogy az emberek figyelmét felhívják a különféle fenntartható alternatív közlekedési módokra, s ennek eredményeképp javuljon az emberek egészsége és életminősége. Az európai mobilitási hetet 2002 óta tartják, minden évben szeptember 16 és 22 között.

És most jöjjön pár ideai infó hazánkból. A rendezvénysorozat magyar oldala szerint idén rekordmennyiségű önkormányzat csatlakozott a mozgalomhoz Magyarországon, szám szerint 129 (köztük Jászberény is), ezzel a résztvevő országok közül a harmadik legaktívabbak lettünk.

2003-ban bélyeg is készült az európai autómentes nap alkalmából – kép forrása:

[http://philatelia.hu/galeria/európai\\_autómentes\\_nap](http://philatelia.hu/galeria/európai_autómentes_nap)

A fővárosban idén is lezárták az Andrassy út egy szakaszát,

ide nem lehetett autóval belépni. Rengeteg érdekes program közül lehetett választani, mint például elektromosautó-kiállítás, kerékpáros bemutató, koncertek vagy arcfestés.

Tennél a környezetért? Ha nem muszáj, ne vedd elő a kocsid!

*Juhász István*

harmadéves informatikus könyvtáros hallgató



Források:

- [http://hu.wikipedia.org/wiki/Eur%C3%B3pai\\_aut%C3%B3mentes\\_nap](http://hu.wikipedia.org/wiki/Eur%C3%B3pai_aut%C3%B3mentes_nap)
  - <http://emh.kormany.hu/>
  - [http://www.hirado.hu/Hirek/2013/09/20/17/Europai\\_Auto mentes\\_Napot\\_tartanak\\_vasarnap.aspx](http://www.hirado.hu/Hirek/2013/09/20/17/Europai_Auto mentes_Napot_tartanak_vasarnap.aspx)
- Nemzetközi oldal:  
<http://www.mobilityweek.eu>

1 Argentína, Brazília, Izrael, Japán, Kanada, Kolumbia és Tajvan több városa is csatlakozott



# KIRAKÓS

## 2. RÉSZ

A nappaliból halk suttogást hallott. Rosszat sejtett, hirtelen nem tudta, hogy bevágta, mint egy fúria és megtépje a gyereket, vagy magabiztosan és kegyetlenül bemenjen a szobába és felkenje a falra. Hagyott nekik, na meg magának is pár percet, és belépett.

Fruzi a dohányzóasztal előtt állt. Vörös arccal és szégyenlősen nézett keresztanyja szúrós kék szemébe.

- Jobb, ha most mész te... te... nem is tudom, hogy hívnak! És ne lássalak meg többet a keresztlányom körül, mert Isten a tanúm, szétrúgom a seggedet! – A fiú amilyen gyorsan tudott, elotródott.
- Fruzi –mondta lágyabb hangon, és odament a lányhoz. – Mivel nem vagyok az anyád, így nem kell hegyibeszédet tartanom, azt meghagyom neki...szóval rendeljünk pizzát?

Már javában ették a hawaii pizzát a kanapén, a tv-ben a Született feleségek ment, mikor megcsörrent a telefon.

- Margó az, beszélsz vele? - Kérdezte Fruzitól, aki bólintott, és a telefonért nyúlt.
- Mama? Igen, jól vagyok. Pizzázunk keresztanyuval. Oké, siess haza, puszillak. – Mielőtt letették, odaadta Grétinek.
- Hogy van a kedvenc barátnőm? – kérdezte, majd halk kuncogás kíséretében távozott a konyhába, hogy elmeséeljék egymásnak a legújabb és legszaftosabb pletykákat.

.....

Gréti nagy levegőt vett, és célba vette az öltönyöst.

- Bátor, magabiztos nő vagyok - mondogatta magában, mint egy mantrát. Már otthon, a tükör előtt is próbálgatta, de pocsékul hangzott.
- Jó napot, egy feketét szeretnék. -szólt udvariasan az öltönyös, aki megviseltebbnek tűnt, mint máskor.
- Rendben, máris hozom. Esetleg még valamit...?
- Nem, nem hiszem, köszönöm.- Azzal a férfi közömbösen kinézett az utcára, de Gréti valahogy nem bírt visszamenni a pulthoz. Jó ideig ácsorogott még, majd megköszönte a torkát.
- Ó, maga még itt? - Nézett meglepődve, és érdeklődve vizslatta a lányt.
- Én... szóval, nem is tudom, nem akarok személyeskedni, tudja. De úgy látom, hogy ön nincs túl jó bőrben, jaj, ne haragudjon. Csak már olyan régóta jár ide, és én meg úgy érzem, mintha már... – Beszéd közben egyik lábáról a másikra állt, és közben el is pirult, a szíve a torkában dobogott.

Tominak, amíg hallgatta, az járt a fejében, hogy ez a nő nem semmi. Magában még kuncogott is egy kicsit. Nem vette sértésnek, amit a lány mondott. Tudta, hogy az adósságok miatt napról napra egyre pocsékabban nézett ki.

- Szóval, ha lenne kedve egy beszélgetésre, akkor én szívesen... Ó, istenem, én itt fecsegek, a kávé meg nem hozom. Elnézést.

- Totális leégés. Biztos nem vagyok normális. Gyorsan a pult mögé sietett, próbálta légzését lecsillapítani, és a lábában lévő remegést megállítani.

- Kata, légyszi, ki tudnád vinni az öltönyösnek a kávé?

- Persze. De hogyhogy? Ugye nem vallottál neki szerelmet?!

.....

Új lány jött az osztályba. A tanárnő bemutatta, majd leültette Krisz mellé. Amit először megfigyelt rajta, hogy az arca tele volt szeplőkkel, és hogy a haja rakoncátlanul állt a fején. Frufruja mögé bújva motyogott valami köszönésként, majd a könyveibe bújt.

Krisz szívéből lassan legördültek a nehéz kövek. Nem csak ő más, mint a többi gyerek. Úgy is lett, ahogy megérezte, a padtársa, Kitti nem nagyon játszott a többi lánnyal, nem vonult el velük nevetgélni. Jóformán a könyveit bújta. Egyik reggel korán vitte el Tomi iskolába. Ahogy végigsétált a késő őszi udvaron, meglátta Kittit az egyik padnál ücsörögni. Nem tétlenkedett, leült a szeplős szőke lány mellé.

- Szia! – Próbált jó hangosan köszönni, de saját hangját csak egércincogásnak hallotta. Kitti valami csoda folytán mégis meghallotta és felnézett rá.

- Szia! Hogyhogy ilyen korán itt vagy?

Ekkor Krisz tudta, hogy megtört a jég. Így bevetette a huncut szép fiús mosolyát.

- Hamarabb hozott a nagybátyám. Mit olvasol?

- Szent Johanna Gimi. Jó kis könyv, van több része is.

Végigbeszélgették a szüneteket, és mind a ketten tudták, hogy ez egy kitűnő barátság kezdete.

.....

Tomi és Krisz az asztalnál ültek és kínait ettek. Ilyenkor szokták megbeszélni, hogy mi történt velük aznap.

- Mi van veled kölyök? Nagyon fel vagy dobva! –Kérdezte kíváncsian Tomi.

- HHHát, jött egy új lány az osztályba...

- Ajaj, ne is mondd tovább, rosszul kezdődik. És? Tetszik neked?

- Azt hiszem, igen. Nagyon kedves, bármiről tudok vele beszélgetni. És veled mi van?

- Hát tudod, van az a kávézó a sarkon, nem messze az irodától.

- Igen tudom, oda jársz kávézni.

- Nos, ott van egy pincérnő. És hát, mit ne mondjak... nem semmi az a nő. De érdekel. És ezt figyeld: miután megállapította, hogy milyen rosszul nézek ki, felajánlotta a lelki támogatását.

- Erre te?

- Akkor nem mondtam semmit. Majd odajött egy másik pincérnő, neki meg megsúgtam, hogy holnap este a kis olasz étterembe jöjjön el a barátnője, és ott lelkizhetünk.

Kíváncsi vagyok, hogy el jön-e a terapeutám. Na, leszedem az asztalt, irány a munka.



- Irány a házi!

.....

Gréti több, mint 2 órán keresztül készülődött. A ruhakupac pedig egyre növekedett.

- Ez se jó, meg ez se jó. –Erre a hadi állapotra jött be Fruzszi, és meglátta keresztanyját a legrosszabb pólójában és melegítőjében.

- Így nem mehetsz sehova.

- Hát már nem is akarok menni sehova. Nincs egy rongyom sem, ami meg van, ahhoz meg nincs cipőm, se kiegészítőm.

- Majd én segítek. Irány a fürdő, addig kitalálok neked valamit.

Újabb egy óra elteltével Gréti készen állt a randijára. Egy fekete pántos ruhát vett fel piros magas sarkúval, és egy fekete retikült szorongatott a kezében.

- Hogy festek?

- Istennő vagy. Siess, nehogy elkéss nekem.

.....

Tomí percenként nézte az óráját. Az olasz étterem előtt állt, megborotválkozva, a legjobb öltönyében.

- Még nem késett csak 5 percet. Nyugi haver, eljön – motyogta maga elé.

Egy fehér Suzuki állt meg nem messze tőle. A pincérnő szállt ki belőle, teljesen más formában. A lány gyönyörű volt.

- Szia! Nagyon csinos vagy.

- Ó, köszönöm, de te sem panaszkodhatsz. Még be sem mutatkoztam, Gréti vagyok.

- Én meg Tomi. Nos, akkor menjünk beljebb. – A pincér egy félreeső asztalhoz vitte őket. A csendes sarkot a gyertya halvány fénye tette meghitté. Étlapot kértek, és Tomi bort rendelt.

- Én spagettit eszek – mondta Gréti. –És te?

- Még nem is tudom. Szerintem pizzát. - Egy két percig elvesztek egymás tekintetében, majd jött a bor, és megtört a csend.

- És te mivel foglalkozol?

- Mérnök vagyok. Volt a húgommal egy közös cégünk a városban. - Gréti érdeklődően várta a folytatást.

- Szóval a húgom meghalt autóbalesetben a férjével. A kisfiukat, Krisztiánt most én nevelem.

- Nagyon sajnálom. Nem megy a cég?

- Nem nagyon. A húgom intézte a pénzügyeket, ami nekem nem igazán az erősségem.

- Értem. Én is most úgymond gyerekezek. A keresztlányom lakik nálam egy kicsit, mert az anyja üzleti úton van.

Lassan megérkeztek a rendelések. A bor és az étel fogyasztásával a hangulat is feloldódott. Rengeteget nevettek, és mind a ketten jókedvűen távoztak az étteremből.

- Lassan ideje mennem. Nagyon szépen köszönöm ezt az estét. Nagyon jól éreztem magam.

- Egyetérték, én is jól éreztem magam.- Érezhető volt az enyhe feszültség, hogy hogyan váljanak el. Végül puszit nyomtak egymás arcára.

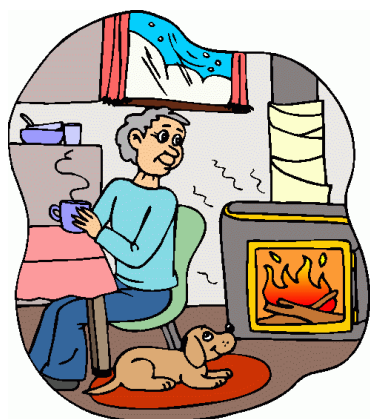
- Remélem, legközelebb is jön a kávézóba!

- Erre mérget vehet. - Gréti mosolyogva szállt be az autóba. Ücsörgött pár percet, aztán káromkodva kiugrott.
- Tomi várj! A férfi nem járt még messze az étteremtől. Visszafordult, ahogy meghallotta a lány hangját. Gréti futólépésben közeledett a férfihoz. Mikor odaért hozzá, megcsókolta. Ez volt Tomi eddigi élete során a legvarázslatosabb pillanat.

.....

Papus leült a kedvenc karosszékébe a nappaliba. A tűz még parázslott és kellemes meleget adott. Újra Mamusra gondolt. Aki mindig a kedvére tudott főzni, de pocskék kávéét csinált. Emlékezete visszakalandozott egészen arra a bizonyos első randira a kis olasz étteremben. Szinte újra érezte az első csók varázslatos ízét. Majd lehunyta a szemét, és Mamussal újra együtt voltak.

*Podlaviczki Anna Barbara*



# SZÍNHÁZI ÉLMÉNYEK A FŐISKOLÁN

## A LILIOMFIT LÁTHATTUK A SZIE-ABPK APPONYI TERMÉBEN

Egy átlagos irodalom órának ígérkezett, de már az óra elején jelezte felénk Várszegi tanár úr a színházlátogatás lehetőségét. Sokunk érdeklődését rögtön felkeltette. A színházjegyeket közvetlenül Várszegi tanár úrtól is be lehetett szerezni, vagy a helyszínen is megvásárolhattuk.

Ezt követően a várakozásteljes izgalom érzése vett rajtunk erőt. Szaktársaimmal több alkalommal beszélgettünk erről a kihagyhatatlan lehetőségről. Mivel kollégista vagyok, így csupán három percet vett igénybe, hogy eljussak az iskolában megrendezett színházi előadásra, valamint a belépőjegy összege is csupán ötszáz forint volt, ami jelképesnek minősül.

Sokszor feltettük a kérdést, hogy vajon milyen lesz a darab, tetszeni fog?

Várszegi tanár úr előzetesen közölte velünk, hogy egy népszerű, vidám hangulatú darabra lehet számítani.

És eljött a várva-várt nap, az előadás napja. Három szaktársammal együtt indultunk el az iskolába. Már az úton láttuk, hogy sokan tartanak velünk egyetemben a főiskolára. Számomra meglepő volt, hogy meglehetősen sok kisgyerek is megjelent az előadáson. Nagyon sok ember tömörült a teremben, a kezdést várva. Úgy gondolom, hogy érvényesült a híres szólásmondás, miszerint: sok jó ember kis helyen is elfér.

Az Apponyi terem viszonylag nagyméretű, jelentős befogadóképességgel rendelkezik, de felmerült bennem a kérdés, hogy elférnek-e majd a színészek, ill. a díszlet?

A valóságban az volt a helyzet, hogy csak szűkösen fért el a társulat mozgatható kocsija, és a díszlet is. A hely szűkösége a táncos részeknél is megnehezítette a színészek játékát. De ők ezt is ügyesen megoldották. A darab zenés, vidám, könnyed volt, amelyet megfűszereztek néhány táncos elemmel is. Nagyon jónak találtam, hogy a színészek hangszereket is felhasználtak a színdarab színesítéséhez. Mi a színpadnak kijelölt rész előtt ültünk, padokon. Én örültem ennek, mivel így mindent közelről megnézhettem, az apró részleteket is megfigyelhettem.

Egy aprócska hiba is csúszott az előadásba: a főszereplő egy alkalommal elcsúszott a „színpadon”. De mindez csupán lehajolásnak tűnt, rögtön felpattant, és minden folytatódott tovább. Számomra a leginkább magával ragadó, a színdarab dinamikussága volt. Az előadás alatt folyamatosan újabb és újabb események történtek. Nem volt olyan momentum, amely alatt lankadhatott volna a figyelem.

A darab 3 felvonásból állt. Nem tartottak a felvonások között szünetet. A díszletet maguk a színészek alakították át, az egyes felvonások után, hihetetlenül gyorsan.

Amit még mindenképpen ki kell emelnem, az a színészi elhivatottság. Lehetett látni azt a mérhetetlen örömet, amely a művészekből áradt, miközben játszottak. Megjelent az adni akarás a részükről. Az a vágy, hogy többek legyünk a darab után, legyen mit elvinni, elraktározni magunk számára.

Egy kellemesen eltöltött este emléke, amelyet a szaktársaimmal együtt élhettem át. A közös élmény is fontos volt számomra. Mivel az előadás után megbeszéltük egyikünk kollégiumi szobájában, hogy kinek mi tetszett leginkább.

A darab mondanivalójára kitérve, a szerelem áll a középpontban. Egy magasztos, minden akadályt leküzdő érzelmen volt a legfőbb hangsúly. Megjelent a bonyodalom a szerelmespárok között, amely egy félreértésen alapult. A régi korok hagyománya átlengi teljes egészében az előadást. Csupán egyet ragadnék ki ezek közül: a társadalomban elfoglalt hierarchia alapján történő házassági szándék. De az ilyen módon kijelölt személy, szinte sohasem egyezik meg a szerelem erejével kiválasztott személlyel. Ezzel kapcsolatosan elgondolkodtam... Az előző tanulmányaimba mélyedve is csak egy személyről tudok, aki sze-









relemmel szerette az előre meghatározott társát, és ő Mária Terézia volt.

Már az előzőekben említettem, hogy sok kisgyermek is eljött megtekinteni az előadást. Személyes észrevételem az, hogy a 8-10 éves, vagy még ennél is fiatalabb gyermekek nem tudják élvezni a 2 órás előadást. Számukra ez túlságosan hosszú, és sok mindent még nem értenek meg belőle. Mellettem (jobb oldalról) kicsik ültek, akik egy óra elteltével izegni-mozogni kezdtek. Az előadás vége felé, olyannyira látványosan tették mindezt, hogy a főszereplő, aki akkor nem mondott dialógust, azt mondta nekik, hogy „nemsoká végzünk, már mindjárt vége”.

Végülis érthető, hogy a kisgyermek számára nem természetes magatartás az, hogy két óráig egy adott helyen kell ülniük, és csendben kell maradniuk.

Az eddigieket összegezve: számomra élvezetes volt az előadás, nagyon jól éreztem magamat. A terveim között szerepel, hogy a következő előadást is megtekintem.

*Szabó Ildikó*

II. éves tanító szakos hallgató

## BEMUTATKOZIK A SZEMTELEN SZEMTANÚK

Aktuális cikkemben bemutatok egy zenekart, amely öt fiatal farmosi srácból áll. Saját szavaikkal mondják el, milyen érzések dominálnak bennük a bandát illetően, hogyan tudnak együtt dolgozni, mennyi munkát kellett arra fordítaniuk, hogy a saját tehetségüket ne hagyják veszni, és megismerhetjük kicsit emberi oldalukat is egy interjú keretein belül.

Vége a nyárnak, befejeződött a fesztiválszezon, egyre inkább jól esik csak úgy pihengetni a saját kis szobánkban, zenét hallgatni, olvasni, esténként a Facebookon a barátainkkal beszélgetni vagy esetleg az újraindult tehetségkutató műsort nézni szombat este. Néhányan közülük tényleg tehetségesek, van, aki soha nem tanult zenét, egyszerűen csak kiáll és énekel. Van köztük olyan is, aki úgy megy oda, hogy rengeteg munka van már az előadása mögött.

Néha azonban nem kell ahhoz bekapcsolni a tv-t, hogy tehetséges fiatal zenészeket ismerjünk meg, akár a közvetlen közelünkben is. Szeretnék most bemutatni nektek egy olyan zenekart, amely tagjait tekintve öt fiatal srácból áll, akik az élet különböző területein tevékenykednek, mégis nagyon jó barátok, és van egy dolog, ami mindenképpen összeköti őket: a zene. Megpróbálok a csapatot objektíven, elfogultság nélkül bemutatni, nem lesz könnyű! A cikk írása közben többször elbizonytalanodtam, hogy menni fog-e, nem voltam biztos benne. A srácok viszont sokat segítettek, hálás lehetek nekik, mert az interjú elkészítése előtt egy egész napot velük tölthettem, megismerhettem őket saját környezetükben, láthattam, honnan indultak, de vágjunk is bele!

A zenekar Farnoson alakult meg 2011. október 8-án. A fiúk jelenleg is itt élnek, így természetesen a próbákat és a zenekarral kapcsolatos teendőiket is itt oldják meg.

Az alapító tagok: Fehér Gábor (Gucy), Horváth László, Kenyó Csaba és Urbán Jenő. A zenekarhoz 2012 júliusában csatlakozott még Tóth Norbert.

A név: Szemtelen Szemtanúk, spontán ötlet volt. Hogy mivel magyarázzák? Jól hangzik, mert alliterál.

A banda kezdetben a klasszikus 4 hangos punk nótákat játszotta, majd tavaly, 2012 őszén kicsit módosult a téma: komolyabb dalszövegek és a punk motívumok mellé a hardcore is bekerült a repertoárba. Erre sokan a post hardcore műfaj megnevezést használják, de a fiúk úgy gondolják, amíg nem lehet nyilvánvalóan belőni, hogy mit is játszanak, addig egyediek. A fellépéseiken 80%-ban inkább saját számokat adnak elő, és egyre kevesebb feldolgozás kap helyet. Utóbbiak közé tartozik például a Nirvana, Alvin és a Mókusok, Tankcsapda és a Téveszme hatalmas slágerei.

A zenekarban a következő a felállás:

Urbán Jenő	énekes
Kenyó Csaba	szólógitár
Fehér Gábor (Gucy)	basszusgitár
Tóth Norbert	ritmusgitár
Horváth László	dob

Az interjú elkészítése közben, a feltett kérdéseimre a fiúk egyéniségüknek megfelelő válaszokat adtak:

Hogyan lehet összeegyeztetni a próbákat, fellépéseket a családdal, barátnőkkel?

Kenyó Csaba:

„Elég nehezen sikerült, nem a családdal, hanem inkább a barátnőkkel, mert itt azelőtt mindenki szingli volt és elég nehezen fogadták legtöbbször, mikor én akár egy-két próbára nem mentem el. Megfontoltam már a kilépést is, mint ahogy közülünk mindenki, mert többet ért volna a barátság, minthogy ezen összevesszünk, de végül is rendeződtek a dolgok.”

Tóth Norbert:

„Hát ebből voltak már kisebb problémák, hogy ki mikor ér rá. Pont az egyéb teendők, barátnők, illetve bulik és a család miatt. De eddig nem történt olyan dolog, amit ne tudtunk volna megoldani.”

Horváth László:

„Igazából nem nagyon voltak gondjaim az ilyesmivel, inkább a szomszédokkal volt kényes téma egy ideig a dobolás meg a próbák.”

Fehér Gábor (Gucy):

„Külön mesterségemnek tekintem, hogy mindenkit utáljak, ha nem úgy jönnek össze a dolgok, ahogy kellenének. Aztán jön Jenő és megbékíti a piciny lelkem.”

Urbán Jenő:

„Végül minden sikerül, de imádunk papucsozni és hardulni egymásra.”

(Jenő válaszát átfogalmazhattam volna, de jobbnak láttam, ha szó szerint adom át. Aki esetleg nem értené, arra gondolt, hogy a zenekarral kapcsolatos teendők mellett imádnak a barátnőikkel lenni.)

Vannak-e példaképeitek, és ha igen kik?

Kenyó Csaba:



„Persze hogy vannak, de nem vagyok fanatikus. A Parkway Drive minden gitárosát tisztelem és elismerem, Jimi Hendrix, John Frusciante, Téveszme, de sorolhatnám reggelig.”

Tóth Norbert:

„Vannak természetesen, ha neveket kell említenem, akkor kiemelném Oliver Sykes, Jona Weinhofen, Pete Wentz. Ők mind akkora egyéniségek, és bőven tettek már le annyit az asztalra, hogy tiszteljem őket. De ha zenekarokat említek, akkor ott az egész Fall out Boy, Bring Me the Horizon, Nirvana, Day to Remember, és még rengeteg bandát sorolhatnék. Igazából, aki zenél, és van valami egyedi a zenéjében, azt elismerem, annak ellenére is, ha az a műfaj nem az én világom.”

Horvát László:

„Igen, Jimmy „The Rev” Sullivan, az Avenged Sevenfold néhai dobosa. Igazából, ahogy saját stílust próbálok összehozni a lelegején az ő dobtémáit választottam alapul.”

Fehér Gábor (Gucy):

„Nem bálványozok senkit, nagyon sokan vannak, akiket elismerek és tetszik amit csinálnak, mint például Lovasi András, Beck Zoltán, Eminem, Sum41, Nirvana, System of a Down. De nem példaképeim, nem akarok hasonlítani senkire, semmilyen módon, a saját egyéniséget szeretném kialakítani.”



## 2013. Mezőtúr, East Fest



Urbán Jenő:

„Rengeteg ember van, akiket istenként bálványozok. A szobám fala velük van teli. Kurt Cobain, Sonny Moore, Oliver Sykes, Jeremy McKinnon, Winston Mccall, Corey Taylor, Brian Molko, Lovasi András, Beck Zoltán, Christopher Drew, Hayley Williams, Lights és még annyi sok sok sok nééééé!”

Milyen zenéket hallgattok?

Kenyó Csaba:

„Igazából nagyon szeretem a hardcore zenét, kedvenceim között van az összes példaképem. Megemlíteném reklámként a Black Hourglass-t, és a Pianos Become The Teeth-t, de más műfajokban is vannak kedvenceim.”

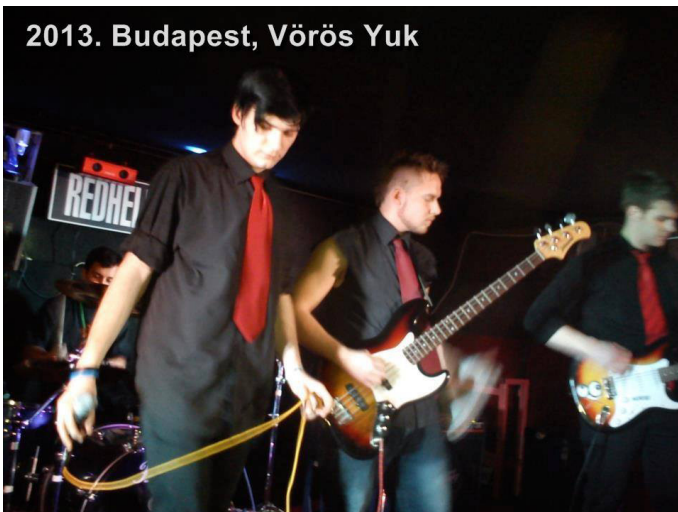
Tóth Norbert:

„A standard műfaj, ami szóba jöhet az csak a rock! Kedvenc bandáim: Fall out Boy, Bring Me the Horizon, Nirvana, Day to Remember..”

Horváth László:

„Elég változatos a repertoárom, de főleg punk, metalcore meg más post-hardcore (pl. screamo) zenéket hallgatok. A szóba se jöhet kategóriában meg nem akarok olyan egyértelmű műfajokat megemlíteni mint pl. mulatós.”

## 2013. Budapest, Vörös Yuk



Fehér Gábor (Gucy):

„Nem kezdem el sorolni, nálam is szinte kimeríthetetlenek a nevek, de a kedvenc stílus, ami megfogott az az amerikai new rock/punk, de ezen kívül nagyon sok műfajban megtalálom azt, ami nekem tetszik.”

Urbán Jenő:

„Rengeteg stílust hallgatok. Elektronikusokból Drum and Bass-t, Dubstepet, Trance dolgokat, Rengeteg magyar hip hop-ot (Barbárfivérek, Siska Finuccsi, Fluor Filigran (igen a régi Fluor), The Show Crew, Akkezdet Phiai). Reggae-t, Ska-t, Jungle-t. Magyar alternatív zenéket (Kispál és a Borz, 30y, Esti Kornél). Külföldi alteresebb dolgokat (Placebo, Bloc Party, Never Shout Never). Hardcore cuc-

cokból a Bring Me the Horizon, Parkway Drive, A Day to Remember, From First to Last, Alesana, Alexisonfire, Suicide Silence, Téveszme, Szükségállapot, Fuck Like Bunnies. Szeretem még Janis Joplin-t, a Beatles-t, Kovács Katit, Cseh Tamást, Jimi Hendrix-et és a Doors-t. Hát igen rengeteg mindent hallgatok. Meg még tényleg rengeteg minden kimaradt.”

Mennyire nehéz sulis időszakban, vagy akár vizsgaidőszakban összeegyeztetni a dolgokat?

Kenyó Csaba:

„Nekem egyáltalán nem nehéz, mert úgyis hétféteken van a próba.”

Tóth Norbert:

„Nem egyszerű, de nem is megoldhatatlan. Ha igazán akarja valaki, akkor mindenre lehet ideje.”

Horváth László:

„Ezt megoldja az a körülmény, hogy szorgalmi/vizsgaidőszakban Pesten lakom, dobolni/próbálni viszont csak Farnoson tudok, hétféteken a próba könnyen megoldható.”

Fehér Gábor (Gucy):

„Ha nem papucsosodnak el az emberek, nem vészes.”

Urbán Jenő:

„Szerintem meg tök könnyű, hehe.”

Változtál pozitív vagy negatív irányban valamit, mióta a zenekarban játszol?

Kenyó Csaba:

„Én ezt nem tudom, de annyiban biztos jobb, hogy nem adom fel, ha valami nem megy.”

Tóth Norbert:

„Igen, és teljesen pozitív irányba. Azóta, ha hallok egy zenét sokkal jobban kihallom belőle a dolgokat, sokkal nagyobb fogalmam van róla, mint korábban. Nem hiába mondják, hogy ha zenélsz valamit, azzal már több ember vagy.”

Horváth László:

„Megtanultam dobolni! Viccet félretéve, szerintem inkább pozitív irányban változtatott meg a zenélés, bár ennek mibenlétét nem tudnám megmondani.”

Fehér Gábor (Gucy):

„Pozitív irányt illetően, valamilyen szinten megtanultam gitározni.”

Urbán Jenő:

„Nekem ez folyamatos lelki kielégülés, mindig is ez volt a vágyam.”

Szoktatok egymás agyára menni?

Kenyó Csaba:

„Állandóan, mindenkinek vannak bajai, de kiemelném Norbit, mert ő aztán mindig kiidegel, ha van rá mód.”

Tóth Norbert:

„Hát volt már példa erre is. Kisebb viták vannak zenekaron belül, de ezek nagyon rövid ideig tartanak. ALAPvetően szeretjük egymást, baráti a hangulat alapjáraton.”

Horváth László:

„Elvétve, de szerintem a szokásos zenekaros feszüléseken túl nagyon durva dolgok nincsenek. Általában.”



Fehér Gábor (Gucy):

„Rühellem őket (Neeeeem igaaz) Szerintem ez mindenkinél így van 5 ember 2 külön felfogási mód.”

Urbán Jenő:

„Persze, mindenki mindenkiére, káosz.”

Volt már olyan, hogy egy pillanat erejéig is akár, de nem volt kedved az egészhez?



Kenyó Csaba:

„Sosem gondoltam bele, hogy mi lenne, ha nem lenne banda, mert sosem gondoltam annyira komolyan, hogy bele tudjak gondolni.”

Tóth Norbert:

„Volt, de nem szabad feladni.”

Horváth László:

„Még szerencsére nem, bár azért mindenben megvan a fent és lent.”

Fehér Gábor (Gucy):

„Számталanszor abba akartam hagyni az egészet, de már leszoktam róla. Próbálunk mindig közös nevezőre jutni.”

Urbán Jenő:

„Volt, de szerintem mindenkinek, ezt nem személyenként, inkább zenekarként éljük meg.”

A fiúk közül ketten tanultak egészen rövid ideig zenét (Csaba és Jenő), de hangszeren játszani tulajdonképpen mindannyian autodidakta módon tanultak meg, ami miatt még becsülendőbb az, amit eddig elértek.

A dalszövegírásban és a zeneszerzésben kezdetben Jenő volt a frontember, aztán ahogy a zenekar fejlődött, mindegyik tag aktív részesévé vált ezeknek a feladatoknak is. Készítettek már egy demót, de az első komolyabb albumuk elkészítéséhez az idén augusztusban fogtak hozzá. Saját bevalásuk szerint ebben már most több a munka, mint az első demóban volt.

A zenekar már egész sok helyen fellépett, Jászberényen, Cegléden, Szolnokon, Budapesten, Egerben és természetesen Farnoson is. Az eddigi legnagyobb és legsikeresebb fellépésük a mezőtúri East Festen volt. Névtelen bandaként kerültek be, mert egy Facebook játékon megnyerték a szereplés lehetőségét. A srácok kicsit félték, de végül megoldották a feladatot. A fiúknak természetesen vannak már állandó rajongóik, és ők minden rajongónak nagyon hálásak tudnak lenni. Itt szeretnék még - az erre vonatkozó kérdésekre adott válaszukból idézni - a teljesség igénye nélkül:

- „Vááá, szenzációs, ilyenkor érzem azt, hogy van miért fejlődni, és csinálni ezt az egészet.”
- „Én elszégyellem magam, hogy valaki kíváncsi rám, vagyis inkább hihetetlennek találom még mindig.”
- „Szerintem ez elég egyértelmű, természetesen marha jó érzés.”

Bónusz kérdésként csak, hogy oldjam a feszültséget, megkérdeztem őket, szoktak-e a zuhany alatt énekelni, eredetileg nem szándékoztam a cikkbe beleírni a válaszokat, de ha elolvassátok, rájöttök, kár lett volna kihagyni:

Kenyő Csaba:

„Én mindenhol éneklek, főleg régi popslágereket, népdalokat, karácsonyi dalokat Jenővel átköltünk mindent amit lehet.”

Tóth Norbert:

„Persze, mindenfélét a rádiódaloktól kezdve, a leghörgősebb metálig bármit, kedvtől függően. Egyszerűen imádom, a zuhany az én színpadom, ami az éneklést illeti.”

Horváth László:

„Hogyne, üszök screameket szoktam veretni.”





Fehér Gábor (Gucy):

„Nem, én ott is basszusgitarázom, az éneket meghagyom Jenőnek.”

Urbán Jenő:

„Imádom a zuhany alatt énekelni! Ott még én is úgy érzem, hogy tudok is! Valószínűleg az akusztika miatt vagy nem tudom.”  
Civilben van köztük, aki már dolgozik, és van, aki még tanul. A jövőre vonatkozó vágyaik majdnem ugyanazok, mint bármely másik hétköznapi embernek: „legyen egy jó munkahelyem és zenélhessek”.

Ránézésre tűnhetnének akár teljesen átlagembernek, de nem azok! Képesek voltak arra, hogy tegyenek valamit az álmaikért, és ami nem elhanyagolható, mindeközben megmaradtak egyszerű, közvetlen, kedves emberkének. Saját közegükben ismerhettem meg őket, hallgathattam, ahogy egy spontán örömmel összeülnek, és egy percig sem éreztették velem, hogy egy idegen vagyok közöttük. Azt hiszem, a mai felgyorsult és néha értékek, célok nélküli világban, ez az öt fiú példakép lehetne bármelyik fiatalnak. A srácok köszönik a lehetőséget, hogy ilyen módon is bemutatkozhatnak a nyilvánosság előtt, én pedig hálás vagyok nekik, hogy aktuális cikkemet róluk készíthettem. Akik kíváncsiak a Szentelen Szenttanúkra, keressenek rájuk Youtube-on, vagy elérhetik őket a Facebook oldalukon is:

<https://www.facebook.com/pages/Szentelen-Szenttan%C3%Bak/349504041748584?fref=ts>

*Zsiros Réka*

másodéves andragógia szakos hallgató





# SZIGORÚAN KISKORÚ FELÜGYELETE MELLETT!

A SZÉKELY MENYECSKE MEG AZ ÖRDÖG CÍMMEL BÁBSZÍNHÁZI ELŐADÁST

LÁTHATTUNK AZ APPONYI TEREMBEN

Várszegi Tibor tanár úr kezdeményezésének köszönhetően számos lehetőség adódik különböző színdarabok megtekintésére, melyeket főiskolai hallgatóként igyekszünk kihasználni. A színes színházi és művészeti előadások sorozata egy bábszínházi produkcióval folytatódott a SZIE-ABPK Jászberényi Campusán.

A bábszínházi előadás ezúttal egy népmesét dolgozott fel, amelynek címe A székely menyecske meg az ördög. Ennek a darabnak a p r e m i e r e 2011. május 14-én 14 órakor volt. A jászberényi előadás időpontja a m a g y a r n é p m e s e n a p j á r a , szeptember 30-ára esett. Ezzel a nappal Benedek Elek, „a nagy mesemondó” születésének évfordulójára emlékezünk.

A népmese központi gondolatát, tartalmát a gyermekszínház portálján vendégcsalogató módon így foglalják össze: élt egyszer, valamikor régen egy székely menyecske. De az a világon mindent a visszájára cselekedett. Makacs dacosságával még az ördögnek is igen meggyűlt a baja. Legtöbbször említett mondása: „Csak azért es!” És talán még ma sem szabadult volna az asszony fogságából, ha meg nem menti egy huszár... A mese fonalát ördög-szállta királykisasszonyok, ördögtől kapott ördögűző képesség, igaz mátkaság, lakodalom és még sok minden ékesíti! „S hogy miként kacsint vissza történetünkbe vad menyecskénk, azt megláthassák, csak kerekítsék szemüket, s élesítsék pupillanyílásukat!”

Az előadás első momentumaként a műsort létrehozó színész, Fabók Mariann, a mesélő szerepében jelent meg. A népmeséhez megfelelően ízes tájszólásban beszélt. A darabot jellemzően kiskorúak, alsó tagozatos diákok és az őket kísérő pedagógusok tekintették meg. Már az első monológ alapján nyilvánvalóvá vált, hogy vidám, vicces darabról lesz szó. Például az a mondat is ezt erősítette, amely így hangzott: „Játékunkat, negyven percben, szigorúan kiskorú felügyelete mellett ajánljuk!”

Ahogy az bábelőadások esetén gyakori, a színész egy személyben testesítette meg a mesélőt, a dacos székely menyecskét, és a többi bábót is ő mozgatta. Továbbá említést érdemel, hogy a művésznő a hangját is bravúros módon változtatta meg, ez egyes karaktereknek megfelelően. Nagy energiabefektetést igényelt a folyamatos „átöltözés” mesélőnek, valamint a bábok mozgatása is. Ahogy a Fabók Mariannal az előadást követően készített interjúból kiderült, ő rendezte a darabot és a szövegkönyv megírása is a nevéhez fűződik. A műsort zenei aláfestés is kísérte (felvételtől), amellyel tökéletes összhangban volt az előadás. Ez is pontosságot követelt meg a színésznőtől.

A díszlet, tehát a szép székelykapu, Mátravölgyi Ákos keze munkáját dicséri. A bábokat Lellei Pál készítette el.



A továbbiakban szeretném ismertetni Fabók Mariann életének, színészi munkájának fontosabb állomásait:

- 2008-tól a Miskolci Nemzeti Színház színésze
- 2004-2008. Színház- és Filmművészeti Egyetem színész szakának elvégzése (színész és bábszínész diploma megszerzése)
- 2007-ben három hónapos szakmai gyakorlatot töltött Nürnbergben, a Theater Salz-und Pfeffer- nél.
- 2001- 2004 a budapesti Kolibri Színház stúdió gyakornoka (színész és bábszínész II. képesítés)
- A színésznő születési ideje: Budapest, 1982. 10. 27.

Egyéb színházi szerepei:

- Schiller: Ármány és szerelem / Lujza Miskolci Nemzeti Színház
- Barta Lajos: Szerelem / Lujza Miskolci Nemzeti Színház
- Gorkij: Éjjeli menedékhely / Anna Miskolci Nemzeti Színház
- Katajev: A kör négyzögesítése / Ludmilla Miskolci Nemzeti Színház
- Richard Rodgers: A muzsika hangja / Liesl Miskolci Nemzeti Színház
- Shakespeare: Szeget szeggel / Izabella Miskolci Nemzeti Színház
- Jókai Mór: Az Aranyember / Noémi Egri Gárdonyi Géza Színház
- Én és a kisöcsém / Frici Színművészeti Egyetem
- Bábszínházi előadásai:
- Kapós Böske -pajzán história-
- A székely menyecske meg az ördög

Kitekintés

A darab megtekintése közben felötlött bennem, hogy az itt megelevenített népmese nagyon emlékeztet engem Arany János által írt pórregére, amelynek a címe Jóka ördöge. Arany eme művét 1851-ben vetette papírra. A két mű között több hasonlóságot is fel lehet fedezni: a zsémbes, házsártos asszony megléte, ördög és ember között létrejövő kapcsolat, az ördög által megszállt királylányok, ember által megszerzett „ördögűző-képesség”, amit csupán egyszer lehetne alkalmazni, és megjelenik a fondorlat. De alapvető különbség a két mű között, hogy az Arany János által írt regében a férj hajtja végre a csodálatos cselekedeteket, míg a bábszínházi előadás esetében beékelődik egy harmadik szereplő, egy bátor huszár. Illetve másként végződik, fejeződik be a történet a két mű tekintetében.

Az előadást összefoglalva leginkább a lendületes, humoros, mozgalmas, jelzőkkel lehetne jellemezni. A nézőközönséget túlnyomó többségben alkotó kisgyermekek látszólag élvezték az előadást, több alkalommal nevettek a humoros részekben, de az is megfigyelhető volt, hogy viszonylag sokat mocoogtak.

*Szabó Ildikó*

2. évfolyamos tanítószakos hallgató





# GÓLYALÁBAS KOMÉDIA JÁSZBERÉNYBEN

Mélyen tisztelt publikum, kéretik egy kis csend, Ki nem szökött meg eddig, most már maradjon is bent, Hisz a gólyalábas társulat a C(r)ampusba érkezett!



A II. Jászság Expo és Fesztivál keretében 2013. szeptember 13-án többek között gólyalábásokkal is találkozhattunk, akik a vásári forgatógot színesítették jelenlétükkel.

Ilyenkor aztán nem marad el a móka és a kacagás! Az élőzenés, óriásbábos komédia garantált szórakozást nyújtott minden kíváncsiskodó korosztály számára.

De honnan ered a gólyalábas tradíció?

Eredetileg sáros, vizenyős terepen gyalogjáráshoz használták. Egyes afrikai népek szerartásainak, maszkos és kultikus táncainak elengedhetetlen kelléke. Szórványosan előfordul az európai kultúrák maszkos táncaiban is.

Azonban a gólyaláb jelentősége a sáros talajon való átkelésen és törzsi táncokon jóval tovább mutat, hiszen először Kínában jelent

meg a mutatványos kultúra kialakulásának fontos kellékeként.

A 19. század második felében kezdték felismerni a gólyalábas figyelemfelkeltés varázslatos világát. Azóta pedig a világ legkülönbözőbb országaiban cirkuszi jellegű produkciók látványos eszköze...

Személyes véleményem, hogy egy gólyalábas produkció akkor az igazi, ha az illető szívből csinálja... és hát valljuk be, olyankor bárkit csodálatba ejt.

*Bodnár Zsófia*







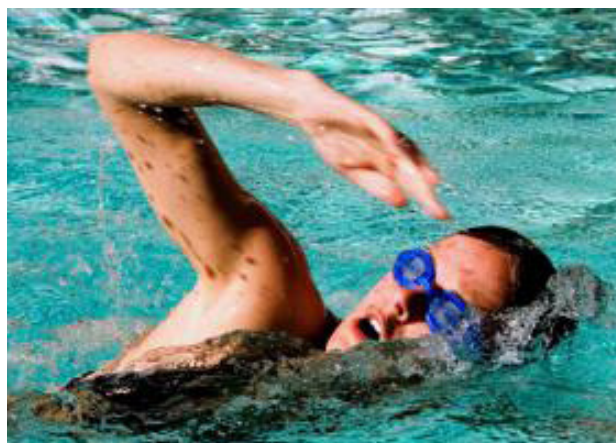
# A SPORT JÓTÉKONY HATÁSAI

*A rendszeres mozgással egészséges életmódot alakíthatunk ki. Bármilyen sportot is válasszunk, mindegyiknek megvan a maga jótékony hatása. Segít a mindennapokban, hogy jobban érezzük magunkat, nemcsak lelkieg, hanem fizikailag is. Betegségek megelőzésében is sokat segít. Ezért próbáljunk ki többféle sportot, ami számunkra megfelelő.*

Íme néhány példa a sport jótékony hatásaira:

Úszás:

- növeli az állóképességet
- kedvezően befolyásolja a légzőrendszer, a szív-és érrendszer és az anyagcsere működését
- a szövetek és sejtek javulása
- fokozza a szellemi teljesítményt
- javítja az ideg-izom koordinációt
- megdolgoztatja az izmokat
- hangulatjavító



Aerobik:

Számos jótékony hatása van: nem csak fizikai állapotunkon javít, hanem a hangulatunkon is. Zene, tánc, jó hangulat: már emiatt megéri.



Ezenkívül számos jótékony hatása van:

- fejleszti állóképességünket
- segít a helyes testtartásban
- javít a közérzetünkön
- jót tesz a szívnek, keringésnek
- növeli a teljesítményünket
- növeli az izomtömeget
- segít a fogyásban
- koordinációs képességünket fejleszti



Z u m b a :

Egy olyan mozgásforma, amely különböző tánclépésekből épül fel. Hangulatfokozó, átdolgoztatja az egész testet. Bárki elkezdheti, aki szereti a zenét és a mozgást.

Jótékony hatásai:

- javít a fizikai kondíciókon
- zsírégető
- jó hatással van a szív és vérkeringésre
- javítja a helyes testtartást
- koleszterinszintet csökkenti
- fejleszti az egyensúlyérzékelt
- kiegyensúlyozottabbak leszünk, egészséges életmódot alakít ki bennünk
- csökkenti a stresszt
- önbizalomnövelő



Forrás:

[http://www.old.szentkoronaradio.com/sport/2011\\_03\\_04\\_sportszertar-az-uszas-jotekony-hatasai-es-az-uszasfajtak](http://www.old.szentkoronaradio.com/sport/2011_03_04_sportszertar-az-uszas-jotekony-hatasai-es-az-uszasfajtak)

<http://endorfin-aerobik.hu/aerobik/pozitiv-hatasai-a-szervezetre>

<http://www.bien.hu/zumba-azaz-fogyj-es-szorakozz-egyszerre-plusz-video/egeszseg/sport-fitness/112868>

*Szakács Annamária*  
Andragógia II. évf.

# 15 perces csokoládés süti a mikróban

## Lehetetlen elrontani!

A mikros sütik nem a legkomolyabb darabok, de néha jólesik a gyors és finom desszert.

Ha sohasem készítettél még édességet házilag, és egyébként sem vagy kifejezetten a konyha ördöge, ez a sütemény akkor is sikerülni fog, egy percig se aggódj! És az elkészítési ideje is csupán 15 perc.

### Hozzávalók:

- 4 evőkanál liszt
- 4 evőkanál porcukor
- 3 evőkanál olaj
- 2 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- 1 dl tej
- 1 tojás
- 1 teáskanálnyi sütőpor
- pár csepp rumaroma

### Elkészítés menete:

Mire összeszeded a hozzávalókat, szinte kész is vagy. Végy elő egy mélyebb levesestálkát vagy valami nagyon hasonlót, amiben össze tudod készíteni a masszát, és van helye megnőni is, merthogy ez fog történni, ha berakod a mikróba. Keverd össze az összes hozzávalót a tálkában, majd nyisd ki a mikrót, helyezd bele, és három percre tedd a legmagasabb fokozatra. Miután ez letelt, kész van a süteményed. Vaníliafagyival vagy -sodóval kiegészítve az igazi, de akár lekvárral is nagyon finom lesz, variáld bátran!



# Karcsúsít, rendbe teszi a zsíros bőrt, és nagyon egészséges

## Mi az?

Tudod, melyik az egyik legfinomabb és leghasznosabb őszi gyümölcs, és mi mindenre jó?

Az ősz, sőt, talán az egész év egyik legértékesebb gyümölcse az alma. Rengeteg fajtája ismert, de mindegyik igazi vitaminbomba.

Az ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag finomság nemcsak fogyasztásra alkalmas, de pakolásként vagy fogfehéřítésre is használhatod.



## Bőrápolás

Ha rendszeresen fogyasztasz almát, az a bőrödön is meglátszik majd, hiszen a gyümölcs méregtelenítő hatása itt is érvényesül. Azonban nemcsak belsőleg hat: zsíros bőrre kifejezetten jó az almapakolás. Érdeemes kipróbálnod, ha ilyen problémával küzdesz, mert ez az egyik legjobb természetes megoldás.

Reszelj le egy almát, és alaposan keverd össze egy evőkanál mézzel. Az így kapott pépet egyenletesen vidd fel az arcodra, és hagyd hatni 15 percen át, majd bő, langyos vízzel öblítsd le.



A pattanások elleni harcban is bevetheted az alma fertőtlenítő hatását. Ha fájdalmas pattanás jelenik meg az arcodon, vágj le egy szelet almát, áztasd forró vízbe, amíg felpuhul, majd helyezd a problémás területre negyed órára.

## Alakformálás

Az alma a fogyókúra eredményességét is fokozza, hiszen a gyümölcssavaknak és enzimeknek köszönhetően felgyorsítja az anyagcserét, könnyíti az emésztést. Az éhségérzetet is csökkenti, mivel nagyon tápláló. Vízhajtó hatású, beállítja a koleszterinszintet, és salaktalanítja a szervezetet. Az alma B-vitamin- és magnéziumtartalma az idegrendszert is erősíti, ami az akaraterő miatt jól jön a fogyókúra során.



## Szépség és egészség

Érdeemes gyakran almát rágcálni, mert ez nemcsak kalóriaszegény nasi, de a szépségedért és az egészségedért is sokat tesz. Az őszi gyümölcs fogfehérítő hatású, ezért érdemes naponta beleharapnod egy szép nagy példányba. Különösen jó, ha a betegségek szezonjában fogyasztod, mert erősíti az immunrendszert, és ellenállóbbá teszi a szervezetet még az olyan betegségekkel szemben is, mint az influenza.



# A házi mustkészítés fortélyai

Hogyan készítsük?

A must akkor a legízletesebb, ha azt egészséges szőlőből készítjük, és még nem kezdett el erjedni.

Mindenek - előtt a szőlőfürtöket alaposan mossuk meg és miután lecsorgattuk róluk a vizet, egy tálba leszemezzük a bogyókat, ezután egy nagyalakú szűrőbe tesszük a szőlőszemeket.

Helyezzük a szűrőt egy nagyobb tál fölé, majd fakanál segítségével préseljük ki a szemekből a szőlőlevet. Az így nyert szőlőlé a must. Ezt frissen fogyasztjuk, mert 1-2 nap után erjedésnek indul.



Ha tartósítani kívánjuk, a házi mustkészítésnek több változata is van:

1. A pasztőrözés az élelmiszeripar egyik legtisztább tartósítási módja, mivel a musthoz nem kell semmilyen adalékanyagot adnunk, de a készítés során figyelniünk kell a tökéletes tisztaságra. A mustot egy fazékba legalább 15 percig forralni kell. Ekkor nagyon sok seprő feljön a tetejére, ezt kanállal leszedjük. Utána gondosan kimosott üvegekbe merjük azon forrón, lekötjük és száraz dunsztba tesszük.
2. Napjainkban a must lefagyasztása is divatba jött, ez az eljárás is adalékanyag – mentes, és nagyon jól megőrzi a must érzékszervi és beltartalmi értékeit. A műanyag palackokat vagy a papír alapú italos dobozokat alaposan mossuk ki és töltjük bele a mustot. Olvasztáskor várjuk meg a felolvadást és ne sietessük mikrohullámú készülékkel vagy másfajta melegítéssel.
3. Ha áttetsző tisztaságú mustot szeretnének nyerni, akkor a következőket kell tennie: A mustot a cukorral felforraljuk (1 liter musthoz 5 dkg kristálycukor). Forrástól számítva 5 percig főzzük. Hagyjuk hűlni, majd leszűrjük. Újraforraljuk, hűtjük, szűrjük. A műveletet addig ismételjük, amíg teljesen tiszta nem lesz a must. Hosszú nyakú üvegbe töltjük, két réteg celofánnal. Szárazgőzben hagyjuk kihűlni. A celofánok közé késhegynyi nátrium – benzoátot vagy szalicilt tegyünk.

Az őszi hónapokban szervezetünk legfontosabb feladata, hogy feltöltődjön energiával. A vitaminokban, ásványi anyagokban szegény táplálkozás gyengíti védekezőképességünket a vírusokkal, baktériumokkal szemben. Akkor táplálkozunk jól, ha megfelelő mennyiségű vitamint és ásványi anyagot fogyasztunk. Különösen fontos, hogy ebben az időszakban A-, C-, és E-vitamin, szelén és cink folyamatosan jusson be a szervezetbe.

Felhasználva a piac aktuális zöldség- és gyümölcskínálatát, változatos, energiapótló őszi italokat készíthetsz az alábbi támpontok figyelembevételével:

- Az évszaknak, hónapnak megfelelő gyümölcsből dolgozz, vagyis az őszi idényben elsősorban alma, körte, áfonya és a citrusfélék és néhány bogyós növény (pl. csipkebogyó) jöhetnek számításba. Ezeknek a gyümölcsöknek magas a víz- és rosttartalmuk, nagy mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, és különösen a citrusfélék (citrom, narancs, grépfruit) nagyon hasznosak.
- A gyümölcsöt, zöldséget frissen elkészítve facsarva, préselve, vagy melegen, tea formájában fogyaszd.
- A tea a gyümölcs (pl.: körte, alma) természetes aromáját felhasználva, legfőképpen annak héjából készüljön. Ízfokozónak hozzáadhatsz egy-két ciktet a húsból, sőt a főzetbe beledobhatod a gyümölcs magházát is, így magasabb lesz az ital vitamintartalma.

**Almatea (Két adag):** Hámozz meg egy nagyobb darab almát (felhasználhatod csak a héját is), és vágd fel cikkekre a húrát. Adj hozzá 5 dl forró vizet, tegyél bele 3-4 szem szegfűszeget és kis lángon főzd tovább, nagyjából 10 percig, majd szűrd le. A teát mézzel és egy csöppnyi citromlével ízesítheted. Próbáld ki birsalmából is!

**Feketeáfonya-tea (Egy adag):** Egy maroknyi bogyót 3 dl vízzel főzz 10-15 percen át, keverj bele egy-két evőkanál barna cukrot, 0,5 dl vörösbort és főzd addig, amíg a cukor felolvad benne.

**Fűszeres főzet (Két adag):** Forralj fel 5-6 dl vizet néhány darab ánizzsal, fahéjúddal és egész szegfűszeggel. Néhány percnyi pihentetés után szűrd le, és mézzel ízesítsd.

**Körtetea (Két adag):** Hámozz meg egy nagyobb darab körtét (felhasználhatod csak a héját is), és vágd fel cikkekre a húrát. Adj hozzá 5 dl forró vizet, egy rúd fahéjat, és kis lángon főzd tovább 5-10 percig, majd szűrd le. A tea mézzel ízesítve a legfinomabb.

**Sárgabarackos almalé (Két adag):** Főzz meg 5 db aszalt sárgabarackot annyi vízzel, amennyi éppenhogy ellepi. Amikor a barack megpuhult, önts le ezt a vizet róla, majd a barackot turmixold össze 3 dl almaléval és 1 dl joghurttal. Fűszerezheted fahéjjal, őrölt szerecsendióval, és ízesítheted 1 kiskanál mézrel.

**Sárgarépale (Két adag):** Egy nagyobb sárgarépát reszelj le, és a következő hozzávalókkal turmixold össze: 2 kiskanál méz, 4 dl szénsavmentes ásványvíz, fél citrom vagy narancs reszelt héja, egy kiskanál darált mandula.

*Készítette: Lázók Vivien és Kellner Orsolya*



# SZEPTEMBERTŐL KÖTELEZŐ A HIT- ÉS ERKÖLCSTANOKTATÁS



2013. szeptember 1-je számos változást hozott a közoktatásban; többek között azt, hogy minden általános iskolásnak kötelessége erkölcsstant vagy hit- és erkölcsstant is tanulnia a többi alaptantárgy mellett. A szülők szabadon választhatnak, melyikre járjon gyermekük, és azt is eldönthetik, mely egyház elvei szerint szeretnék taníttatni csemetéjüket. Még csak pár hete kezdődött el az iskola, mégis nagyon megoszlanak a vélemények ezzel a két tárggyal kapcsolatban. Lássuk, hogyan vélekedik ezekről a dolgokról egy igazgató, egy tanítónő, négy gyermek és négy szülő.

*„Számomra nagy örömet jelent az, hogy diákjaink tanulhatnak hit- és erkölcsstant, valamint általános erkölcsstant. Látok egy kis reményt arra, hogy a felnövekvő nemzedékből lehet valami, illetve valaki. Manapság nagyon népszerű már a fiatalok körében is az erőszak, a kábítószer, a pénzsóvárság, a mások kihasználása. Bízom abban, hogy ha ezek a tanulók már kisgyermekként megtanulják a helyes erkölcsi viselkedést, a későbbiekben is kitűnően helyt fognak állni az életben: megbízhatóak és szeretetre valóak lesznek. Nem vagyok naiv, így tudom, hogy nem fog minden egyes gyermek megjavulni e két tantárgy tanulása során, de azt mondom, ha csak egy gyermek is jó irányba változik, már megérte!”(M. János, igazgató)*



*„Nekem, mint elvált nőnek, nagyon nehéz volt elvállalni az erkölcsstan tanítását. Néhány szülő eléggé támadó volt velem szemben, és igazuk is volt. Ettől függetlenül próbálom megtanítani a gyerekekkel az illemszabályokat. Egyébként nem gondolom, hogy az én, vagy kollégáim feladata lenne az, hogy a gyerekeket neveljük ilyen téren. Szerintem ez a szülők dolga lenne. Heti egy óra erkölcsstantól még nem lesz jobb semmi sem. Ráadásul, ha kényszerítjük a gyerekeket az illetan tanu-*

*lására, annál jobban szembe fog menni az erkölcsösséggel. Tehát én nem értek egyet azzal, hogy a diákoknak erkölcsstant kell tanulniuk. Ennek otthon, családi körben lenne a helye.”(Metzinger Éva, erkölcsstan tanár)*

*„Nekem nincs bajom a hittannal. Amúgy is jártam. Szeretem, mert a tanár bácsit nagyon szeretem, és jól tartja az órát. Érdekesen szokta elmesélni a bibliai történeteket. Még el is játszuk őket, ha van rá idő. Nekem tetszik ez az óra. Az unalmas matek után pont jól jön egy kis laza és vicces óra.”(Bálint Amanda, diák)*

*„Szerintem tök jó, hogy van hittan óránk. Nem vagyok vallásos, és a szüleim se járnak templomba, de úgyis illik mindenkinek ismernie a Bibliát, itt meg megtudhatunk mindent. A nővéremék pont most tanulják gimiben a Bibliát. Én legalább előnyben leszek vele szemben, mert már az általános suliban megtanulom. És szerintem amúgy is mindenki ötös lesz belőle. Potya ötös meg mindig jól jön.”(Gaál Viktor, diák)*

*„Én nem szeretem az erkölcsstant. Maga a tanárt se csípem, de az óra se nyugtáz le. Minden gyerek tudja, hogy mit illik és mit nem. Az más dolog, hogy nem él mindenki a szabályok szerint. Főlöszlegesen tartom az egészséget. Ezzel csak egy órával többünk van, aminek szerintem senki sem örül, még a tanárok se.”(Nagy Botond, diák)*

*„A szüleim erkölcsstant választottak nekem. A tanár néni úgy tartja az órát, hogy először megkérdezi tőlünk, hogy mit tudunk elmondani például a barátsággal kapcsolatos etikettéről. Mondunk valamit, aztán ő leadja az anyagot, de érdekesen. Az osztálytársaimmal szokott példálózni, így jobban megértjük. Viszonylag jó óra, csak az a kár, hogy osztályzatot is kapunk, szóval kívülről is kell tanulni, azt meg nem szeretek.”(Jaksüzt Fanni, diák)*

*„Felesleges erkölcsstant tanulnia a fiamnak, mert úgy is megtanítom vele azt, amit kell. Így is sok tanulnivalója van, és akkor most még erre is kell neki készülni. Nem tudom, mit akarnak még a gyerekektől. Túl sok tantárgyuk van.”(Szamosiné K. Andrea, szülő)*

*„Jó véleménynel vagyok az erkölcsstanoktatásról. A mai szülők nem érnek rá elmagyarázni a gyerekeknek a dolgokat, mert sok a munkájuk. Az általános iskolában úgyis kötelező délután 4-ig maradniuk a lurkóknak. Így akkor erkölcsi nevelést is kapnak ennek a tantárgy keretein belül. A lányom is mindig örömmel mesél, hogy azon a napon, amikor van ilyen órája, gyorsabban telik számára a nap, mert élvezzi, hogy hasznosat és érdekeset tanulhat.”(Pfiszter Ármin, szülő)*



*„Nem vagyunk vallásosak, így nem is tudom elfogadni, hogy a gyerekeimnek kötelező hittant tanulniuk. Miért kényszerítik rá az emberre azt, amit nem akar? Jól elvultunk mi mindenféle vallásoktatás nélkül is.” (Geiger Attila Krisztián, szülő)*

*„Református hívőként természetesen nagyon örülök, hogy lehetőség van az iskolákban a hit- és erkölcsstan tanulására. Szerintem akár minden nap is taníthatnák. Szükség van a diákoknak a lelki felüdülésre egy-egy fárasztó nap után. Mert igen! Az, hogy hallanak a fiatalok Isten szeretetéről és jóságáról, lelkileg jó hatással van rájuk. Tehát a férjemmel 100%-osan támogatjuk az iskolai hitoktatást.”(Norman-Táry Anikó, szülő)*

Bátorítok minden kedves gyermeket, akik ezen új tantárgyak taníttatásában részesülnek, hogy tanulják ugyanúgy ezeket is, mint a többi tárgyat. Ne egy kötelező rossznak vegyétek, hanem próbáljatok úgy hozzáállni, hogy akár még hasznosak is lehetnek számotokra. A legtöbb diák a reáltárgyakról, mint például a matematikáról is azt gondolja, hogy felesleges tanulnia, semmi haszna, azonban később, felnőttként rájön, hogy szükséges volt annak elsajátítása. Lehet, hogy ezzel a két új tantárggyal is ez a helyzet. Ki-ki döntse el magában!

*Szabó Ramóna*









# CrAMPUS

ASZIE-ABPK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

A 2013. októberi számában közreműködtek: Magyarné Fazekas Ágnes, Szabó Ramóna, Lázók Viven, Kellner Orsolya, Szakács Annamária, Bodnár Zsófia, Szabó Ildikó, Zsiros Réka, Podlaviczki Anna Barbara, Juhász István, Dosztály Bianka, Molnár Nikolett, Nagy Kinga, Szendreiné Sisa Kitty, Vida Veronika, Holló Dénes Márton, Berecz Marianna

**Elérhetőség : [www.issuu/crampus](http://www.issuu/crampus)**

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