

58861
AF334

ZÁRÓ JELENTÉS



Időpont:
2011. ÁPRILIS 22. és 29.;
MÁJUS 5. és 13.
(10.00-18.00)

Helyszín:
TIK, II.emeleti Közösségi Tér
Maximális létszám: 20 fő

VITATECHNIKAI ALAPOK KÉPZÉS

SZTE-KARRIER
Szeged
www.sztekarrier.hu

ÉRDEKÜTKÖZÉS

Nehezen véded meg álláspontodat?
Nem tudsz érvelve vitázni és gyakran kudarcba is fullad érvelésed?
Problémát okoz, hogy meggyőzz másokat?

Az SZTE-n tanuló BA/BSc és MA/MSc képzésben résztvevő,
aktív jogviszonnal rendelkező hallgatók számára.

Gyere el ingyenes képzésünkre, amely fejleszti a kritikus
és logikus gondolkodást! Mert a vitatechnika és retorika tanulható.
Egy jó vita pedig izgalmas is lehet!

Elméleti és gyakorlati oktatás keretében,
szakembertől tanulhatsz meg a vitázás, érvelés és meggyőzés
minden csínját-bínját.

Bővebb információt a **www.sztekarrier.hu** webcímen a főoldalon,
illetve a **tanfolyam@sztekarrier.hu** e-mail címen kaphatsz.
Jelentkezési határidő: **ÁPRILIS 18.** (16.00)

Az SZTE ETSZK hallgatók lapja

ZÁRÓJELENTÉS

IMPRESSZUM

ZÁRÓJELENTÉS - AZ SZTE ETSZK HALLGATÓK LAPJA
2011. április

Főszerkesztő: Erdős Kata

Munkatársak: Fekete Petra, Szűcs Rózsa,
Várszegi Annamária, Hammer Zoltán, Martinkovics Dia,
Petneházi Csilla, Daraki Brigitta

Borítóterv: Iván Richárd

Tördelés: Varga Edit

Együttműködő partner: MESE Kft.

Nyomdai munkák: Planet Corp. Kft.

6771 Szeged Makai u. 4.

Tel.62/431-789, fax:62/312-519

E-mail: juhasznyomda@invitel.hu

Web: www.juhasznyomda.hu

Felelős vezető: Juhász Péter

Kiadó: SZTE ETSZK HÖK

Megjelent: 500 példányban

Hirdetésszervezés: Universitas-Szeged Nonprofit Kft.

Elérhetőség: hirdetes@univkft.hu; marketing@univkft.hu

A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal!

FŐSZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ

Üdv Mindenkinék!

Az áprilisi számunk azt mondhatnám igen színesre sikeredett. Hiszen a szokásos program és mozi ajánló mellett, most szeretnénk, ha néhány információval gazdagodnátok. Olvashattok a tavaszi fáradtságról, a gyógyteák és a sör „jótékony” hatásairól. Egy mozgástechnikát ajánlanék figyelmetekbe, amelyet akár otthon is végezhetek, s szeretnénk Titeket visszarepíteni egy kicsit a gyerekkorotokba is. Mindenkinék kellemes olvasgatást kívánok!

Erdős Kata
Főszerkesztő

TARTALOM

- A tavaszi fáradtság 2
- Húsvéti locsolkodás 3
- Mozgassuk meg a rekeszizmokat 5
- Amikor egészen kicsi voltam... 6
- Gyógyszer helyett gyógytea 8
- Sör-story 10
- Programok áprilisban 12
- S szeszélyéből áprilisnak 13
- Milyen lenne az életünk... 14
- Játék, Viccek 16

A kiadást támogatta:



Együttműködő partner:



A tavaszi fáradtság...

...avagy miért vagyunk nyomottak és lusták az év legszebb évszakában?!

A tél elhúzóásával már mindenki arra vágyik, hogy elkezdjen melegedni az idő, rügyezzenek a fák, madárcsicsergésre ébredjünk és megérezzük a tavasz illatát. Amikor pedig ideér a várva várt évszak, akkor mi leverték vagyunk, és úgy érezzük magunkat, mint akin átment egy úthenger. Ezt nevezik tavaszi fáradtságnak.

A következő tünetek utalnak arra, hogy te ebben „szენvedsz”: Hangulatod nyomottá válik, nagyon gyakori tünet az alvászavar, a fáradékonyság, az aktivitás- és teljesítménycsökkenés, közérzeted általában rossz. Ezen túl gyakori a fejfájás, szájszárazság, mellkasi-, és hasi panaszok, székrekedés, menstruációs zavarok, a szexuális vágy és aktivitás csökkenése. Valljuk be, elég rosszul hangzanak ezek a tünetek. Mi okozhatja mindezt? Először is mert muszáj, amolyan önbeteljesítő jóslat és jó kifogás is a téli lustálkodás meghosszabbítására, de ezen kívül vannak biológiai okai is. Első oka a vitaminok kiürülése. Nyáron és ősszel felhalmozzuk szervezetünkben a sok vitamint, és télen is próbáljuk a „friss” gyümölcsökkel helyén tartani háztartásunkat. Csakhogy ezek a téli vitaminforrások szedésük óta akár több hónapot is állhattak hűtőházakban. Illetve a vitamintabletták bekapkodásával úgy gondoljuk, hogy mi megtettünk mindent.

Rá kell jönnünk tavasszal, hogy van mit pótolni. Télen lelassul szervezetünk, keveset mozgunk. A tavasz elérése után felgyorsulunk, a napsütés hatására felszabaduló endorfin következtében gyorsul a szívverésünk és a légzésünk, emelkedik a vérnyomásunk, tette készen érezzük magunkat. Csakhogy, ha a változás túl gyors azt a szervezetünk nem bírja, nem tud hirtelen reagálni. Így alakul ki a fejfájás, ingerlékenység, hangulatváltozások, alvászavarok és a depresszió is. A következő nagyon meghatározó pont a biológiai óránk. Télen az éjszakák hosszabbak voltak, nagyobb volt az alvásigényünk, hormonháztartásunk is téli álmodt alszik.

A neander- völgyi embertől örökölhettük ezt, hiszen ő volt olyan szerencsés, hogy az egész telet végigdurmolhatta, mint egy mackó. Mivel, hogy mi nem tehetjük ezt meg, nehezebben állunk át az aktivitásra. Ne hagyjuk, hogy kiüssön minket a fáradtság. Le vele! De hogyan? **NAPSÜTÉS, LEVEGŐ, MOZGÁS ÉS FRISS ÉTELEK!** Tölts annyi időt a szabadban amennyit, csak tudsz és tankolj fel a napsugarakkal. Most pedig következzenek azok a tanácsok melyet egy egyetemista, kevésbé tud betartani, de minden megvalósítható csak akarni kell! Először is kelj korábban és fekjüdj le időben! Tapasztalataim szerint ez nehezen megvalósítható. Szervezetünk hajlamos átállni az éjszakai üzemmódra. Erről, pedig nehéz leszoktatni magunkat. Továbbá fontos a mozgás: sétálás, biciklizés, futás kihez mi áll a legközelebb.

Azért, hogy jól kezdődjön a napod zuhanyozz reggel hideg meleg váltózuhanyszással, mely élénkíti a testet, vérkeringést és lányok ez bizony a narancsbőr elleni küzdelmet is könnyíti! Figyeld arra, hogy hideg vízzel fejezd be a zuhanyzást. Próbáld meg minél több vitaminban gazdag gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani, szokj le a gyorséttermi kajákról és a nassolásról. Fontos, hogy minél több folyadékot vigyél be a szervezetedbe, lehetőleg vizet.

Ha rossz kedved van, ne a spájzban keress vigasztalást, inkább hívd fel barátaidat, az együtt töltött idő és sok nevetés jót tesz a lelkednek, erőt ad és segít a feszültségoldásban. Figyeld viszont arra, meddig tart a tavaszi fáradtság: ha hónapokig elhúzódik és a kimerültség állandóvá válik,

depressziós és tartósan kedvetlenek vagy, fordulj orvoshoz, hogy megbizonyosodj, nem betegség áll-e a tünetek mögött.

Végül egy kis érdekesség. Négy étel amivel felpörgetheted magad ha úgy érzed energiataralékaid a végéhez közelednek.

Zabpehely: szénhidrát-tartalma az azonnali energiapótlásról gondoskodik, rostjai pedig abban segítenek, hogy hosszú időn keresztül kitarson az „energialöket”, és ráadásul jó ideig az éhség se törjön rád.

Banán: a sportolók kedvence - gyorsan és hosszú időre feltölt energiával, mivel egyszerű és összetett szénhidrátokban, valamint káliumban is gazdag.

Paprika: a C-vitamin kiváló forrása, amely amellet, hogy energiával tölt fel, még a zsírégetésben is segíti a szervezetedet.

Édesburgonya: tele van szénhidrátokkal és rostokkal, ráadásul a legkülönbébb hasznos tápanyagok, és antioxidánsok valóságos tárháza - ez utóbbiakra azért van nagy szüksége a szervezetednek, mert ha fáradt és stresszes vagy, a szabad gyökök termelődése valóságos repülőrajtot vesz.

Csodás és energiában gazdag tavaszi időtöltést kívánok nektek.

Csindi

Húsvéti locsolkodás

Kedves Olvasóim!



Így Húsvét közeledtével, arra gondoltam, tisztelgek egy húsvéti szokás előtt, a locsolkodást fogom kiemelni és bemutatni számotokra, hiszen sokunk részese ennek az „illatozó tradíciónak” korra és nemre való tekintet nélkül, akár szeretjük, akár sem.

Gyermekkoromban sokkal jobban szerettem a Húsvétot, a sütés-főzés, a tojásfestés nagy izgalmal töltött el, de a legfontosabb számomra Húsvét hétfő napja volt, amikor az ablakban leskelődve vártam a locsolósokat. Ilyenkor a legsebbe ünneplős ruhámat öltöttem fel, akárcsak

azok a lányok, akik több évtizeddel ezelőtt várták a csapatba verődött legényeket, hogy meglocsolják őket, ezáltal elnyerve a megtisztulást és a megújulást.

A húsvéti locsolkodás hagyományának bibliai eredetét is tulajdonítanak, miszerint a Krisztus sírját őrző katonák a feltámadás hírére vivő, ujjongó asszonyokat próbálták lecsendesíteni, úgy hogy egy vödör vízzel nyakon öntötték őket. Húsvét hétfő a magyar népeletben a locsolkodás napja, ilyenkor a legények csapatokba verődve járták a lányos házakat, kútból merített, igen hideg vízzel locsolták le őket, sőt egyes vidékeken a patakban fürösztötték a leányokat. Azonban egy-egy ilyen fürdetésnek csúnya vége lett, mivel a meglocsolt személyek gyakran komoly betegségben szenvedtek ezután. A vödörös locsolást fokozatosan váltotta fel, a rózsavízzel történő megöntözés, illetve megjelent a kölni használata is, e kölnívíz még természetes alapanyagú, illatos virágokból készült.

Számomra Húsvétkor, azt hiszem minden nőtársam nevében, mondhatom, a legnagyobb nehézséget okozza, amikor mosolyogva kell elfogadnom a különböző intenzív illatú kölnivel öntözött fiúk, férfiak locsolószándékát. Néhány évtizede megjelentek az új keletű tucat kölnik, amelyek nem

illatukkal, hanem kifejezetten a kellemetlen szagukkal riasztották el a hölgyeket a húsvéti locsolkodás tradíciójától. Azt gondolom, sokan emlékeztek a „Patchouli” nevezetű, meglehetősen intenzív illatú kölnire, amit én, személy szerint a nők elleni legnagyobb merényletnek tartok. A probléma az ilyen kölnivel csak az, hogy több éven át kitart, hiszen sok férfi csak előkapja gyorsan, a tavaly használt kölnit és megy is megöntözni a hölgyeket, nehogy elhervadjanak. Emellett meg kell említenem a kivételeket is, hiszen azok mindig vannak, általában a jelenlévők... viccet félretéve, akadnak olyan fiúk is, akik kifejezetten jó illatú parfümökkel járnak az ismerős házakat. Respect nekik! Érdekességként megjegyezném, a XX. Század elején az apróbb falvakban nehezen jutottak kölnihez, ilyenkor szappanos vízzel helyettesítették azt.

Húsvét hétfő alkalmával mindig irigykedtem ellenkező nemű ismerőseimre, hiszen a locsolások alkalmával kisebb-nagyobb vagyonokat szedtek össze, a piros tojások mellett. Húsvét hétfő délutánja már az apák ideje, a hagyomány szerint ilyenkor ők járnak sorra a rokonok, ismerősök házaiba, ahol étellel, itallal kínálták őket.

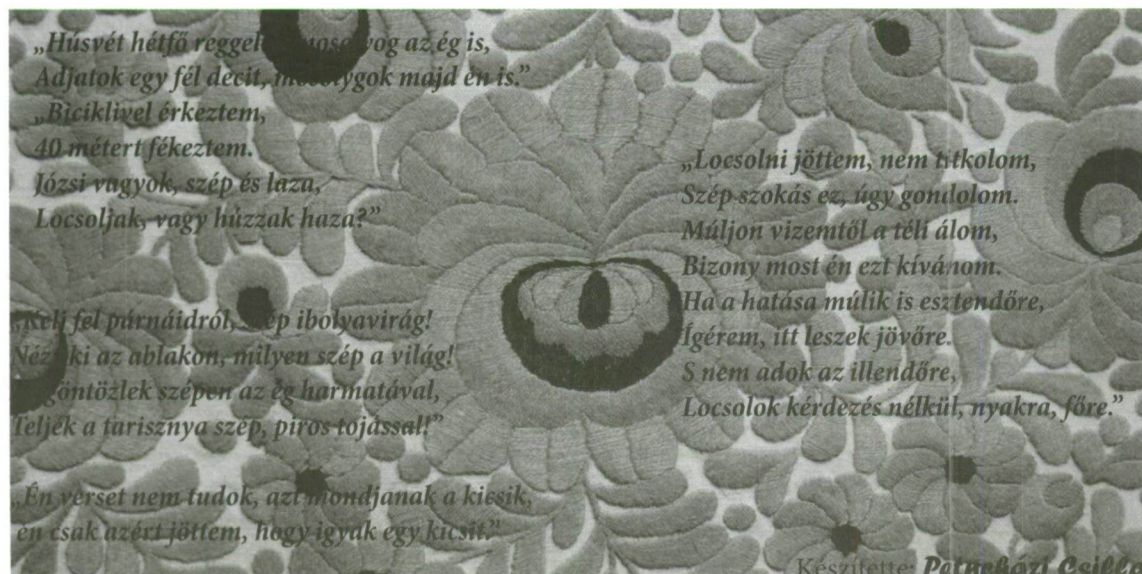
Amikor e cikk írására készültem és kutakodtam kicsit a húsvéti szokásokkal kapcsolatban, kicsit meghökkenve olvastam, hogy Húsvét kedd napján a lányok viszonozták a locsolást a férfiak felé, azonban ez a szokás a két világháború között teljesen elveszett.

A Dunántúlon a locsolkodással egyenértékű szokás volt a vesszőzés. Sibának nevezték, az általában vékony fűzfavesszőből font korbácsot, amellyel a fiúk megcsapkodták a lányokat. A lányok a vessző végére szalagokat kötöttek és borral kínálták a vendégeket.

Megfigyelhető azonban, hogy a húsvéti szokások, tehát a locsolkodás is egyre jobban elfelejtődik, a fiúk nagy rész nem megy locsolkodni, a nők általában bezárkóznak, sőt egyre gyakoribb, hogy a családok Húsvét alkalmával inkább egy szálloda akciós csomagját választják a tradíciók helyett. Az a probléma, hogy az ünnep előtt, csak a rossz érzések jutnak eszünkbe, mint például a „Patchouli” kölni illata, nem, pedig olyan mulatságos szokás, mint a tojásfestés, vagy a húsvéti sonka vagy a régi ismerősökkel való találkozási lehetőség.

Végül néhány nyomdafestéket tűrő frappáns locsolóverssel szeretnék:

*Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánni nektek!
 Lányoknak soklocsolóst, fiúknak sok-sok piros tojást.*



Mozgassuk meg a rekeszizmokat...

Egy vasárnap délután, amikor az egyik bevásárló központban töltöttem el az időt, a DVD-k felé vettem az irányt, hátha találok valamilyen filmet az esti otthoni mozizásra... s ekkor lettem figyelmes a következő felírra az egyik borítón: A mozgás, amelytől „10 alkalom után jobban érzed Magad, 20 után látványosan jobban nézel ki, 30 után pedig... a párod szemében szikra lobban, ha Rád néz”! S, hogy miről is van szó és mit kell róla tudni azt most megtudhatod, ha tovább olvasol.

Joseph Hubertus Pilates volt az, aki kifejlesztett egy mozgástechnikát, melyet annak idején Controll-nak nevezett el. A módszer ma már az ő vezetéknevét viseli vagyis Pilates. Joseph-ről azt érdemes tudni, hogy születése óta meglévő ízületi és reumatikus problémái erősen korlátozták az olyan jellegű mozgásban és sportban, ami más gyerekek számára természetes volt. Fiatalon elhatározta, hogy megkeresi a számára ideális és hasznos testmozgási lehetőséget, így már tinédzser korában elkezdett érdeklődni a jóga és a többi keleti mozgáskultúra iránt. Tanulmányainak egyes elemeit, valamint nyugati fiziológiai ismereteit (ami az akkori fineszirányzatokat jelentette) összefonva kidolgozta saját módszerét.

A pilates módszer lényege, hogy olyan egyenletes, fokozatosan felépített és egyénre szabott gyakorlatokból áll, amelyek elősegítik izomzatunk harmonikus egységként történő működését. Egyúttal magába foglal egy olyan speciális légzéstechnikát, melynek segítségével nemcsak a szervezet oxigénellátása növelhető, hanem a fizikai teljesítmény is jelentősen fokozható és kiváló stresszoldó, csökkenti a feszültséget.

Joseph Pilates módszeréből több mint 500 különbözőgyakorlatot fejlesztett ki. Bonyolult mozdulatoktól és ugrálásoktól mentes, egyszerűen elvégezhető gyakorlatokat tartalmazó talajtornáról van szó, melyet mindenki a saját ritmusában tud végezni.



Nem az a célja, hogy felszökjön a pulzus szám, és szakadjon rólunk a víz! A Pilates - intenzitását illetően - a jógánál kicsit dinamikusabb és nem annyira meditatív jellegű mozgás, melyben 10-15-20-as ismétlésszámokkal dolgozhatunk. Az edzés ideje alatt kellemes, halk háttérzene szól, ami segít az ellazulásban, a gyakorlatokat azonban számolásra és nem a zene ütemére végezzük. A Pilatesben - a jógához hasonlóan - elsősorban a test és lélek harmóniájának megteremtésén van a hangsúly. Hatékonyan alkalmazható a pilates derékfájás, csípő, térd és más mozgásszervi betegségek esetén is ízületkímélő hatása miatt.

A gyakorlatok célja a test és a lélek összhangjának megteremtése. Ehhez szükséges, hogy tudatosan kizárjuk a külső körülményeket, a napi stresszt, a problémákat, és eljussunk arra a szintre, hogy torna közben csak a gyakorlatra koncentráljunk, és ezáltal magunkra figyeljünk. Természetesen ez keveseknek sikerül első alkalommal, de rendszeres gyakorlással el lehet érni. Segítségképpen a tornák elején és végén ajánlatos pár percig nyújtást végezni, és relaxálni. Sőt a nehezebb gyakorlatok közé is beiktatunk pihenéseket (néhány jógalégzés erejéig), így sokkal könnyebben végig lehet tornázni az egy órát, és az edzés pszichésen is kellemesebb állapotot eredményez, hiszen az ember érzi, hogy keményen dolgozott, de mégsem "halt bele". A gyakorlatok nagyon fontos része a légzéstechnika, melyet össze kell hangolni a szépen kivitelezett mozdulatokkal, így

azok hatásosabbak és könnyebben elvégezhetőek. Sokan hajlamosak úgy gyakorlatozni, hogy nagy levegőt vesznek és megcsinálják a teljes sorozatot.

A torna önmagában nem fogyaszt, hiszen nem tartalmaz aerob (pulzusnövelő) mozgást, azonban megfelelő diétával kiegészítve természetesen sokat segít a súlycsökkenésben. Nagyon előnyösen formálja át a testet, mivel karcsú, szálkás izmokat, laposabb hasat, karcsúbb derekat és combokat eredményez.

Legfontosabb a rendszeresség! Kezdőknek hetente 2 alkalom, haladóknak már heti 3-4 alkalommal is javasolt. A Pilates önmagában is rendkívül hasznos módszer aki, azonban úgy érzi, hogy szüksége van valamilyen dinamikusabb mozgásra is, mellette nyugodtan eljáráshoz futni, biciklizni vagy konditerembe kardiogépeken edzeni.

Én személy szerint nem azért vettem meg a DVD-t, mert önbizalom hiányban szenvedek és 30 alkalom után a párom előtt, szerettem volna villogni, hanem azért, mert gerinc és hát problémáim vannak. Azt nem mondanám, hogy megszűntek a fájdalmak, de enyhültek és a közérzetem is jobb.

Ha netán neked is vannak hasonló problémáid vagy ezen rövid ismertető után kedvet kaptál kipróbálni, akkor az internetről is letöltheted a mozgásgyakorlatokat vagy bármelyik nagyobb bevásárló központban, megvásárolhatod a Pilates dvd több verzióját is.

Kellemes testmozgást kívánok:

Erdős Kata

Amikor egészen kicsi voltam, azt hittem...

„... *hogy a szemérem az olyan erényöv-féle, a nemi szerveken viselik és érmékből áll.*”

Mi, földi halandók ilyen, vagy ehhez hasonló, - többnyire társasági interakciók (pl. bulik) során felmerülő- spontán gondolatok kapcsán szoktunk sírva, nyáladzva, fuldokolva nevetni, mikor a környezet-egyén viszonyában előforduló kommunikációs gátak okozta félreértelmezések napvilágra kerülnek a csoport valamely tagja által.

Nem tudom, ki hogy van vele... Én bizony sok mindent hittem. „*Homo ludens*”, azaz játész emberként egy szülők által kialakított és gondosan felügyelt, szuperbiztonságos komfortzónán belül mozogva még fogalmunk sem volt a világot mozgató események súlyáról. A hitelesség kedvéért: a jugoszláv háború borzalmainak feldolgozása Tesómban és bennem oly módon zajlott, hogy ameddig anya remegve, ájulás közeli állapotban várta a lakhelyünk felett suhanó vadászgépek „véletlen baleset” nélkül történő elvonulását, addig mi sprinteltünk a zaj irányába, mert „*Wáááóóó... repcsi!!!*”. Ezt követően – szüleink felvilágosítási kísérlete ellenére – a helyzet komolyságára való tekintettel illetve a harcok elharapózását híven tükrözve, hetekig tobozzal, kavicssal, majd fél téglával, egyre bátrabban szedtük le egymást bombázás címén. Egyéb elfoglaltság híján, nem volt mit tenni... végtelen képzelőerőnk és kreativitásunk kiaknázása nyomán, felnőtt ésszel feldolgozhatatlan elméletek gyártásába és azok kivitelezésébe fektettük minden felesleges energiánkat. A kissé hosszúú sikeredett felvezetés után rátérnék a témára, mely a „*bolondok hava*” alkalmából nem más, mint egy gyűjteménycsokor a még kiforratlan gyermeki Énünk kreálta elképesztően vad ötletek tárházából. Íme:

Az gondolat, mely szerint érdemes lenne egy külön oldalt szentelni megboldogult gyermekkorunk legfurcsább tévhiteinek, *Kőhalmi Zoltán* egyik *Showder Klubbeli* előadása nyomán merült fel bennem. A Művész Úr ugyanis a média vonalán mozogva ecsetelte: amikor egészen kicsi volt, azt hitte, hogy a filmek, sorozatok szereplői a reklám előtt felvett pózban megmerevednek, majd a hirdetésáradatot követően kezdenek csak újra mozogni. Ő úgy vélte, a heti egyszeri jelleggel

programra tűzött, folytatásos műsorok színészei is hasonló elven működnek, azzal a kikötéssel, hogy ők konkrétan 7 nappalt, 7 éjszakát töltenek egy ökölrel az arcukban, vagy szélsőséges esetben az 5. emeleti erkély és a betonra becsadódás következményeként felrajzolható krétaalak közt. Ezen felbuzdulva egy, a témához kötődő „szabad ötletek” jellegű fórumot létrehozva igyekeztem teret biztosítani ismerőseim kibontakozásához, ahová a Popcorn 5 csillaggal minősített cikis tini sztorik színvonalát is hajazó ötletáradatak tömkelege érkezett. Az Én „Balcsi környékén majdnem minden nyaraló Zimmer Ferié, illetve csak azok, ahol kint van a Zimmer Frei tábla” vagy a „Lorenzo Lamas magyar hangja Bozsó Péter, tehát a Fejvadász című sorozat sztárja magyar” meggyőződéseimhez viszonyítva akadt néhány, az egységnyi területen előforduló ittas emberek halmazának összkreativitását is meghaladó elmélet.

Egy kedves barátnóm a következő történettel ajándékozott meg:

„A tamponreklám... tudod, úgy reklámozták, hogy a csaj tartja a kezében, összezárja az ujjait, kinyitja, és a tampon megtelik kék folyadékkal...szent meggyőződésemm volt, hogy azt tenyérizzadásra használják :)”

Aaaaaztaaa... indításnak kissé keménynek éreztem... mégis, ez csak a kezdet volt. A lány unokatesója ugyanis az alábbi formában reagált az előbbi hozzászólásra:

„Akkor az én tampon=mobilwc lányoknál kombóm semmi ehhez képest.”

Ezen a ponton kihalt belőlem minden objektivitást elősegítő illetve fenntartó tényező, majd a billentyűzetet csapkodva, sikítva kezdtem röhögni. Azért lássuk be, sok minden eszünkbe jut egy tampon kapcsán, de a tenyérnedvszívó illetve a pelenka nekem személy szerint pont nem. Ahogy az idő előrehaladtával bejegyzések sokasága halmozódott fel, számos egyezést véltem felfedezni az egyes történetek eredete közt, melyek világos logika mentén, különböző fogalomterületek köré szerveződtek. Vegyük a testrészekre alapozott mítoszokat:

„Egyszer valami filmben az öreg bácsi fogta a térdét és mondta, hogy fáj a gyomra én abban a hiszemben éltem, hogy a térdünk közepét hívják gyomornak, egészen addig, amíg biciklivel el nem estem és sírva mondtam anyának, hogy felszakadt a gyomrom...”

Íííí...hát nem lettem volna szerencsétlen anyuka helyében, mikor a szeme fénye összegörnyedve, véres kezekkel (mert a sebet törvényszerűen össze kell fogdosni), véres szájjal (mert a vért ezek után meg kell kóstolni) elé állt, majd előadta magát annak érdekében, hogy a szülő valamely létfontosságú élettani folyamata helyben megszűnjön. Ezen a logikán továbbhaladva, az sem egészséges, ha egy gyerek úgy gondolja: „akinek szemüvege van az vak, akinek eltört a keze, annak le van szakadva.”

Az anatómiai kérdések tisztázását követően szeretnék egy pár, utazáshoz köthető gyöngyszemet megosztani veletek:

„Mikor kicsi voltam és Mórahalomról Szegedre mentünk mindig azt gondoltam, h az egy másik ország. Úgy gondoltam, hogy Magyarország csak Mórahalomra korlátozódik.”

Milyen élményekben gazdag gyermekkorra volt az illetőnek?! Számára Szeged, a napfény országa olyan lehetett, mint egy 20 éves magyar ember szemében az USA, a megváltás földje. Ezt az elgondolást csupán az alábbi példa multa felül:

„Kicsinek azt hittem, hogy minden ország külön bolygón van és mikor repülővel utaznak az emberek ,akkor egy másik bolygóra mennek”... hát nem!?:)

Felvállalva a nyilvánosság következményeit, névvel ellátva írom a cikkeimet... az alábbi sztori azonban kitűnően fogja szemléltetni, hogy ez miért kifejezetten rossz ötlet a részemről:

„Unokatesóm 3-4 évesen azt hitte, hogy a felhőkarcolók húzzák a kondenzcsíkot”; nos... 3-4 évesen nem tudtam, hogy léteznek felhőkarcolók... 20 éves koromig fogalmam sem volt, hogy mi

a „rák” az a kondenzcsík... tehát no comment. Én legalább nem vélekedtem úgy, hogy „mindent csak Érdén lehet megvenni”, mert az összes létező reklámtábla tartalmazta az „Érd: 0670...” feliratot!

A következő pont az idő kérdéskörének értelmezési nehézségeit veszi alapul:



„Általános iskola első osztályáig meg voltam győződve róla, hogy a kirakós játékokon található például "0-3 év" besorolás a kirakó helyes összerakásának az időtartamát jelenti.” Oh, hát nem aranyos? Milyen menőnek érezhette magát a gyerek, akinek az alapvetően 3 éves munkát igénybevevő, 9 kockából álló Bambis képkirakóást sikerült teljesítenie egy óra alatt... egyfajta speciális önbizalom-növelő terápiának is beillene ez a módszer.

Végül az évek múlásának jelképei, a születésnapok minden ember életének szükségszerű és

többnyire kellemes velejárói... így főként gyermekfejjel ki ne szeretne volna egy évben többször, ajándékokkal és tortával ünnepeltetni magát? Nos... ez egyáltalán nem volt jó ötlet:

„8 éves elmúlhattam, és nagyon boldog voltam, hiszen úgy gondoltam jó nekem, mert két születnapom van egy évben. A tényleges születési dátum mellé, úgy gondoltam, még egy, a névnap = vagyis még egy születésnap is társul, és már nem is nagyon tudtam hány éves is vagyok valójában.” Ez mekkora trauma lehetett?! 8 évesen azt hinni, hogy kb 16 vagy?! Az előbbi esetben a kislányokat minden érdekli, kivéve a kisfiúkat... egy tinédzser csajt viszont semmi nem köt le... a pasikat leszámítva. Valahogy ilyen törések kapcsán szülehetnek a téveszmés sorozatgyilkosok (Őrizték a pánikot... az illető szintén ETSZK-s:)

Sajnálatos módon nem kerülhet sor az összes történet papírra vetésére; mindenesetre bízom benne, hogy legalább egy üdítő mosollyal, esetleg néhány nosztalgikus perccel gazdagodtatok az olvasás folyamán; és talán az éppen aktuális, reménytelenül unalmas előadás okán fenyegető kínhalált is sikerül elkerülnötök, miközben éppen azon gondolkodtok:

„Amikor kicsi voltam nem mertem kimenni Wc-re egymagam, mert volt egy sötétebb folt a falon, és azt hittem, hogy az egy átjáró egy másik világba XD”

Szűcs Rózsa

Gyógyszer helyett gyógytea?

Minden apró fájdalomra, betegségre gyógyszereket szedünk be, de azt elfelejtjük, hogy hosszútávon ezek a szerek többet ártanak, mint használnak szervezetünknek. Ha valamilyen problémánk van, a fájdalomcsillapító beszedése előtt ne sajnáljuk az időt és nézzünk utána, milyen teával lehet orvosolni bajunkat. Ezzel rengeteg pénzt is megspórolunk, valamint a gyógyteák nagy részének csak pozitív mellékhatásai vannak (ha nem vesszük túlzásba).

Paracelsus szerint: „Minden mérég, és semmi sincs mérég nélkül, csupán a mennyiségtől függ, hogy valami mérég-e, vagy sem.” Ez a megállapítás a gyógynövényekre is igaz.

Bennünket, Magyarokat régen sámánok, javasasszonyok, füves emberek, csontkovácsok gyógyítottak. Úgy tartják, hogy a természetben mindenre megtalálható a gyógyír, így sok esetben nem kell orvoshoz mennünk. Személy szerint csak végső esetben használok bármiféle gyógyszert, egyébként pedig gyógyteákkal szoktam magam kúrálni. A gyógyteákat fogyaszthatjuk megelőzőképpen, fogyókúra/diéta kiegészítőjeként, salaktalanítás/méregtelenítés, valamint betegségekből való kilábalás céljából. Tapasztalatom szerint a filteres tea helyett előnyösebb a szálás teák fogyasztása, hiszen a bennük lévő

hatóanyag jobban eléri a kívánt hatást, sokkal jobb az íze, és emellett olcsóbb is. A gyógyteákat forró (nem forrásban lévő) vízzel le kell önteni, majd érdemes 10-15 percig áztatni, mert az illóolajok és értékes vitaminok csak így tudnak „kiszabadulni”. Lássuk, mely gyógyteák milyen hatást fejtenek ki szervezetünkre, és mely betegségek esetén javasolt fogyasztani.



1.) Kamilla: Gyógyhatása sokrétű, amelyet külső és belső alkalmazása révén lehet kihasználni. A kamillában előforduló illóolajok főleg gyulladáscsökkentő hatásúak. A kamillás gőzölés enyhíti a köhögést és a vírusos, illetve bakteriális légúti fertőzések tüneteit. A tápcsatorna gyulladással járó megbetegedései esetén is Szájban lévő sebek, afták esetén sokszor a kamillás öblögetés a megfelelő gyógyír. Tea formájában rendszeres fogyasztása enyhíti a gyomorpanaszokat, rosszulétet, a hányingert és a bélgyulladás tüneteit. Külsőleg bőrbetegségeket, pattanást, tályogot, nehezen gyógyuló sebeket, illetve körömágygyulladását kezelnek vele. Anyafűnek is nevezik, mely arra utal, hogy a nőgyógyászatban is használták menstruációs görcsök enyhítésére és a vajúadás idejének lerövidítésére. A kamillaolaj csökkenti az idegességet a gyermekeknél, s játékos hatással van a hiperaktív gyerekekre, mivel enyhe "nyugtatószer". A homeopátiában fogzási fájdalmak enyhítésére és fájdalom iránti intolerancia esetén használják. Nagyon hatásos még kötőhártya gyulladásra is.

2.) Csalán: A csalán minden része gyógyító hatású: gyökerétől kezdve a szárán és a levelein keresztül a virágjáig. A csalán a legjobb vértisztító és egyúttal vérképző gyógynövényünk, ugyanis rengeteg mag a vastartalma. Mivel kedvező hatással van a hasnyálmirigyre is, a csalánteával a vércukorszintet is csökkenthetjük. Gyógyítja a húgyutak megbetegedéseit és gyulladásait éppúgy, mint a vizelet pangást. A csalántea hetekig tartó ivókúra formájában máj- és epebántalmak, lépmebetegedések, tumor, a gyomor és a légzőszervek hurutos megbetegedései, gyomorgörcsök és -fekélyek, bélfekélyek és tüdő-megbetegedések ellen javasolt. Ellenállóbbá tesz bennünket, ha hajlamosak vagyunk a megfázásra, segít köszvényes és reumatikus panaszok esetén is.

3.) Hársfavirág: Virágzata izzasztó, köhögéscsillapító hatású illóolajat, nyálkaanyagokat tartalmaz. A belőle forrázással készített tea megfázás, meghűlés, légúti panaszok esetén fogyasztandó, télen melegítő hatású. Gyógyító hatását növeli, ha a hársfateát mézzel izesítjük. Gyógytea alapanyagának csak 2 faj, a kis levelű, és a nagylevelű hársfa alkalmas. Alkalmas még gyomorbántalmakra is, valamint erősíti a gyomrot és védi a gyomornyálkahártyát.

4.) Csipkebogyó: A csipkebogyó tízszer annyi C-vitamint tartalmaz, mint a citrom. A C-vitamin növeli a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket, ezért kiváló meghűléses betegségek ellen. Ám ezen kívül szép számban találhatunk benne, cukrot, pektint, gyümölcssavakat, magnéziumot, vasat, kalciumot, illóolajat, cseranyagot, nyomokban karotint, B1-, B2-, K- és P- vitaminokat. Magas magnéziumtartalmának köszönhetően fontos szerepe van a szív-és érrendszeri betegségek, keringési zavarok gyógyításában, ugyanakkor serkenti a gyomornedvek működését, csökkenti a vérnyomást és idegnyugtató is. A bogyóból készített gyógytea influenzás időszakban, meghűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó. Ismeretes gyógyhatása vese- és hólyagbántalmakra, bélhurut és hörghurut esetén.

Én ezeket tartottam a legfontosabbnak, de természetesen a gyógynövények jóval szélesebb tárházzal rendelkeznek. Mindenkinek nyugodt szívvel ajánlom ezen „csodanövények” fogyasztását, hiszen mint olvashattátok, számos betegségre jelentenek gyógyírt. Ha minden nap fogyasztotok 1-2 csészével valamelyik gyógyteából, már sokat tettetek az egészségetekért. Ugyanis ha nem is kínoz benneteket semmiféle betegség, akkor is segít a szervezet megtisztulásában. Mindenkinek jó teázgatást kívánok!

Darafi Brigitta

Sör-story, avagy a meleg nyári esték hideg szponzora

...melyik az az ital, amelyből 7 év alatt a legtöbbet fogyasztunk? Elárulom, a Cola, a Pepsi vagy az ilyen stílusú italok és négy italoknál kell keresnünk a sörből rögzest mindenképp meg tudja válaszolni: Igen, a sör az!

De mi is ez az ital, mely ilyen nagy népszerűségnek örvend? Tudunk róla valamit, hogy mióta létezik, miből készül, hogyan készül? Isszuk a végtelenségig, de ennyi erővel lehetne akár húsvéti kolni is. Akkor most egy sebészt idéznék: vágjunk bele! Irány a sörtörténelem sörét nélküli sörhabbal átítatott mámora!

A sörgyártás nem mai találmány, hisz egyidős körülbelül az emberiséggel (elképzeltém, ahogy kicsit szőrösebb kicsit hajlottabb hátú őseim két mammutvadászát közepette egy korszó kőkorszaki világgal koccintanak egy fa tövében).

Azért ne menjünk annyira vissza az időben, inkább kutakodjunk kissé ismertebb berkekben, akarom mondani pusztaságban, hisz az egyiptomiak már körülbelül 7000 évvel ezelőtt bizonyíthatóan már söröztek a Szfinx árnyékában. Milyen vicces lehetett, ahogy a korszó sör fölött éppen egy rabszolga nekikezd a piramisok tövében a viccének: Két fáraó beszélget... Nehogy azt higgyétek, csak a szegények fogyasztották eme nedűt! Mind gazdagabb mind szegényebb rétegben a sör nagy kedvencnek számított, ízesítették már.

A minőségre is volt elég figyelem fordítva! Olyannyira, hogy a sörök minőségének biztosítására vonatkozó szabályokat Hammurápi törvényoszlopán szabályozták, és azok megszegőit súlyos büntetésekkel illették. A mendemondák és mítoszok sem maradhattak ki a sör legendájából így hát az Égi Tehén mítosza címen ismert egyiptomi szöveg szerint Ré főisten az Elefantos szigeti papok és a sör segítségével menti meg az emberiséget. A megmenekülésről az áradás évszak első hónapjának 20. napján emlékeztek meg, amely napot a „Részegség ünnepe” néven ismerték. A sörnek és az élelemnek

a neve az egyiptomi nyelvben közös gyökerű. Több előkelő személy sírfeliratában olvasható a következő fordulat: „Megvédtem a szegényeket a gazdagoktól, kenyeret, sört, lepényt adtam az éhezőknek, ruhát a mezteleneknek.” Azonban az ókori és kora középkori söröket inkább árpalének kellene nevezni, mintsem sörnek, mert hiányzott belőlük a komló.

A sörfőzés hagyománya nagyban kapcsolódik a kolostorokhoz. A parasztok az egyházi adót gyakran sörben fizették meg, illetve a szerzetesek saját maguk is főzték a sört, hogy megkönnyítsék a böjtölést, mivel az ivás nem tilos a böjt alatt sem. A szerzetesek sokat javítottak a sörfőzés technikáján, úgy tartják, hogy ők terjesztették el Nyugat-Európában a komlót a sör ízesítéséhez.



Nah, de persze hozzá kell tennünk, a sör fogyasztása csak mondható mitikusnak, ha az ember fia-lánya betartja a határokat! Ugyanis a sör korlátok közötti fogyasztása az egészségünk szempontjából is meghatározó lehet! Pedig a sör is számos egészségügyi szempontból előnyös tulajdonsággal bír. Nem csupán a vesekő kialakulását akadályozza meg, és csillogóvá te-

szi a hajadat, sok más gyógyhatással is rendelkezik. Gyulladáscsökkentő és baktériumölő.

Az aranylő nedű a B-vitaminok biztos forrása. Különösen B2-vitaminban gazdag: egy üveg sörben 0,1 -0,7 mg található, ami fedezi a napi szükséglet felét. Ez a vegyület hozzájárul az immunrendszer helyes működéséhez. Rendkívül fontos továbbá a szövetek épségének fenntartásához, csökkenti a nyálkahártya-gyulladásokat.

Az úgynevezett komlópolifenolok nem csupán antioxidáns hatással bírnak, hanem megakadályozzák a kórokozó baktériumok szaporodását. Gátolják egyes streptococcusbaktériumok elterjedését a szervezetben, sőt, akár a gyomorfekély kialakulásáért felelős *Helicobacter pylori* ellen is bizonyos fokú védelmet nyújtanak. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) húsz év felettiiek számára a napi italfogyasztás felső határát 40 gramm alkoholban állapította meg. Ez körülbelül másfél üveg sört jelent, ám tartsd szem előtt, hogy legfelső határról van szó, tehát ennél inkább kevesebbet érdemes innod – és csak étkezést követően. Nőként napi 3-5 deciliter sör ajánlott, ez a mennyiség a téli hónapokban is csökkenti a bakteriális fertőzések és a különféle gyulladásos betegségek kialakulásának valószínűségét. Különösen ajánlott számodra a búzasör fogyasztása, mely nagy mennyiségben tartalmaz gyulladáscsökkentő és vérképző hatású B-vitaminokat. Nem csupán a hajadat teheted szebbé, csillogóbbá a sörös öblítéssel, de bőrödöt is ápolhatod. A sörélesztő, illetve a sörben található vitaminok – például a már említett B2, vagy a B6-vitamin – kimondottan jó hatással vannak a bőrre. A pantoténsav – vagyis a B3-vitamin provitaminja – elősegíti a bőrsejtek anyagcseréjét. Mivel a B-vitaminok mind egyike vízben oldódik, a szervezet nem tudja hosszú időn át raktározni, tehát szükség van a folyamatos utánpótlásra. Egy ókori enciklopédista – Pilius – írásai nyomán fény derült rá, hogy már az egyiptomiak is ismerték a sörbőrre gyakorolt jótékony hatását.

A sör belsőleg fogyasztva (csajok figyelem!) is kifejti bőrszépítő hatását, de kipróbálhatsz egy speciális sörös fürdőt is, mely a téli hóna-

pokban gyorsan kiszáradó bőrnek hatásos ápolást nyújt. Három dl sört keverj össze egy dl almaecettel, adj hozzájuk két evőkanál tejet, végül pedig az egészben oldj fel egy teáskanál tengeri sót. Öntsd az egészet a fürdővízhez, majd fekdj benne húsz percig!

A sörrrel szemben az egyik leggyakoribb ellenérv, hogy hizlal. Ám valójában alacsonyabb az energiatartalma, mint a kólának, az almalének, a pezsgőnek vagy szőlőlének. Nyugat-európai felmérések tanúsága szerint a fogyasztott alkohol típusa, mennyisége, illetve az életvitel között szoros összefüggés van. A sörkedvelők rendszerint dohányoznak is, kedvelik a zsíros ételeket, és a borivóknál alacsonyabb életszínvonal jellemzi őket.

Mindezek együttes hatására alakult ki az a sztereotípa, miszerint a sörkedvelők szükségszerűen túlsúlyosak is. Természetesen azt is illik tekintetbe venni, hogy almaléből, kólából vagy épp pezsgőből többnyire jóval kevesebb fogy el egy baráti találkozó alkalmával, mint a folyékony kenyérből.

Egyszóval elmondhatom, hogy a sör kultusza, íze már évezredek óta csiszolódik jobbá és jobbá, s ez által a zamata, az íz is speciálisabb, kifinomultabb lesz. De mindenkit kérek: CSAK FOKOZOTTAN fogyasszatok, hisz az alkohol, mint kisördög itt is itt bujkál, és kit tudja, a kis vasvillájával kit hogyan szúr meg.

==Sprite==



Programok áprilisban

Itt van a tavasz, itt van újra, s szép, mint mindig, énnem. Tudja isten, hogy mi okból szeretem? De szeretem. Más tollával ékeskedem, bár kicsit átköltve. A lényeg az Kedves Olvasó közönség, hogy megérkeztek a várva-várt áprilisi programok!

A szegedi IH Rendezvényközpontban 2011. április 15-én, pénteken 10 órától, majd 16:30-tól a népszerű **Halász Judit** ad koncertet.



Minden felnőtt volt egyszerű gyerek, és a rég elfeledett élményeket bizony Halász Judit dalai minden felnőttből előcsalogatják. A nosztalgizáló anyukák meghatódva, olykor könnyes szemekkel hallgatják a Csiribiri régi slágereit, miközben az ölkében ülő kisgyermekük mosolyogva tapsol a dalokra. Jegyek: elővételben 1600, koncert napján 1900 Ft.

A szegedi IH Rendezvényközpontban 2011. április 22-én, pénteken a népszerű stand up nevetető Bődöcs Tibor humorestje várja a szórakozásra éhes közönséget. A sajátos stílusú és a vidékies vonalat képviselő Bődöcs Tibor az élet legkülönfélébb pillanatait ragadja meg és csinál mindenből viccet. Szem nem marad szárazon.

Húsvét idején különös vadászatra invitál kicsiket és nagyokat a **Szegedi Vadaspark**. Méghozzá **Húsvéti tojásvadászatra!** Itt nincs szükség puskára, csak szorgalmas kis kezekre és éles látásra, esetleg a felderítés megerősítéséhez egy látcsőre. Aki a Vadaspark területén a jól eldugott több száz lúdtojás közül egy húsvéti lúdtojásra lel, majd meg tudja válaszolni a tojásra írt kérdést, az ajándékra számíthat.



A **Szegedi Tavasz Fesztivál** rendezvényein belül a Szegedi Vadaspark egy programokkal teli családi nap keretében, izgalmas nyereményjátékokkal várja a látogatókat. 2011. április 24. és 25.-én 9 órától 17 óráig Húsvéti Tojásvadászat!



A nagy mesélő, **Bercz András** 2011. április 29-én 19 órától a szegedi IH Rendezvényközpontban mondja el kacagató meséjét. Bercz András az ország mesélője és népdaléneke, a Magyar Örökség-díj és a Magyar Köztársasági Arany

Érdemkeresztet birtokosa, olyan saját gyűjtésű történetekkel áll a publikum elé melyek méltóképpen őrzik a néphagyományainkat. Sajátos előadásmódja mosolyt csal az orcákra. Jegyek: 1500, 1900 Ft.

Azt a betyár mindenit! Micsoda jó multság vár minket 2011. május 7-én az **Ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékpark** portái között! A betyárok, pásztorok és pandúrok puskaropogtatása és ostorcsapkodása a hajdani zsványvilágba repítenek bennünket. Láthatjuk, hogy miként zajlott a Betyártoborzó és kipróbálhatjuk miféle mesterségük volt ezeknek, a legényeknek. Lesz muzsikaszó, csárda és kézműves vásár. A betyárok mellett a magyar terelőkutyák is bemutatkoznak. Tudtad, hogy a leghíresebb magyar „betyárvezér” Rózsa Sándor betyárfészke Csongrád megyében volt? Az ő emlékének is adózik a Betyártoborzó programsora.

Az elmúlt évek sikerei után Szeged városának egyik legnépszerűbb és legfontosabb a kultúrát és a gasztronómiát összefogó ünnepe a **Szeged Napja Ünnepsorozat**, amely már egy 10 napos fesztivállá nőtte ki magát. 2011. május 13-án nyit a város ünnepsorozata, amely 10 napon, 6 helyszínen, 100 borász és 180 kézműves részvételével, 250 programmal várja a szegedieket és a Szegedre látogatókat.

Pampogi

S szeszélyéből áprilismak

Az áprilist ismertem eddig a legszeszélyesebb hónapnak, viszont ebben az évben, az előző hónap mindent megdöntött, ami ebbéli hitemet illeti. Egyre közelebb érezhetjük a következő vizsgaidőszakot, felváltva cseréljük a zárt és a kissé nyitott cipőket, vagy a napsütés és szél mellett átkozzuk az esős napokat. Éppen ezekre, a napokra szól az ajánlóim, filmben, zenében és könyvben sem lesz hiány.

Az előző hónapokból áttekintve látható, hogy az a 3D-s technika és az animációs mesék, mondhatni legnagyobb divatjukat élik jelenleg. Nem telik el olyan hónap, amikor a műsorkínálat legalább egy mesét tartalmaz, elővéve a gyermeki énnünket. Az első ajánló, ezek közé illeszkedik. Kicsi koromban, gyakran ülve a Cartoon Network előtt, nagy vágyam volt ott lenni az Yellystone Parkban. Ismerős a helyszín? Biztos vagyok benne. Maci Laci barátunk most a mozivásznon is igyekszik elcsenni a piknikezők elemozsiáját.



Viszont sajnos nagy veszély fenyegeti a parkot, csőd miatt a polgármester el akarja adni így Maci Lacinak és társának, Bubunak nincs más választása, mint szövetkezni Smith vadórral...

Maci Laci és Bubu hangjának megtestesítője Dan Aykroyd és Justin Timberlake. A Warner Bros filmstúdió újabb klasszikusa április 7-től látható a mozikban.

Klasszikus feldolgozásokból sincs hiány a film gyártók háza táján. Áprilisban a nagyszerű Sikoly sorozat 4. része lesz vetíthető a hazai mozikban. A szereplők élete megváltozott az elmúlt évek alatt, Woodsboro városkája azonban még mindig ugyanaz. Sidney Prescott író lett, egy önsegítő könyv népszerű szerzője, aki előadókörútja állomásainak sorában hazaér. A seriff és a kotnyeles riporternő összeházasodtak, unokahúga felnőtt, és Katie nénije is változott az elmúlt évek alatt. De nem csak a kedves ismerősök, hanem Szellemfoga is szeretné méltóan üdvözölni Sidney-t.

A Dimension Films Stúdió ismét együtt dolgozhatott a szereplőket alakító stábbal: Neve Campbell, David Arquette, Courteney Cox Arquette, Emma Roberts, Hayden Panettiere, Marielle Jaffe, Rory Culkin csapatával. A filmet április 14-től láthatjátok.

A mozi ajánló után mindig furcsa egy kicsit átvezetni a zeneajánlóba, de ez most nem így van. Az e havi zeneajánlóm főszereplője Mette Lindberg, a dán zenekar - The Asteroids Galaxy Tour - énekesnője. A sok koncert és fellépés mellett, a legutóbbi Heineken reklámban tűnik fel az együttes, de a fókusz az énekesnőn van. Egyedi és figyelemfelkeltő hangja nagyon jól passzol az együttes hangzásvilágához. A The Golden Age című slágerük nagyon népszerű, a 2009-ben megjelent albumuk egyik mérvadó dala is egyben. Az együttes 2008-ban alakult, aminek az énekesnő és Lars Ivensen alkotják a tagokat. Nemsokára piacra dobják legújabb albumukat, aminek az egyre nagyobb rajongótábor várakozóan örül. Dolgoztak már Katie Perry-vel és Amy Winehouse- al is. Tehát, ha kedvet kaptatok ehhez a stílushoz. Vagy megragadott az Mette egyeid hangja, ezek az együttes dalok mindenképpen a zenei tárházat kell, gazdagítsák.

Ha már végigülte a mozit, vagy csak meghallgattad az előbbi együttes fülszendítő akkordjait, itt az ideje egy jó könyvet is olvasnod, amennyire az időből telik. A hazai könyvpaletta számos fantasztikus, mesebeli lényel, attraktív ifjúsági irodalommal, megbecsült szerzők új kiadásaival, romantikus film előhívogató történetekkel és az önsegítő könyvek tömkelegével szabadítja rá magát a lelkes olvasóra.



Ezek közül szeretném kiragadni Szalai Vivien *Hamis gyönyör* című dokumentumregényét, amely egy luxusprostituáltal készült interjú és riportsorozat írásban megjelenő elbeszélése. A regény színhelye, Magyarország. Van egy olyan felsőbb társadalmi kör, ahol az euro megtölthetne egy folyót is, a pénz nem számít, és a luxusprostituált státuszszimbólumnak számít. A könyv ajánlójából pár sor ízelítő: „Nyílt titok, hogy a felső tízezer tagjai között számos olyan férfi akad, aki tökéletes testű, fizetett szerető segítségével kívánja kiélvezni a megvásárolható szexuális gyönyöröket - a pénz nem számít! Ebben a vendégkörben egy menet ezer euró, viszont csak a fantázia szabhat határt az aktus mibenlétének - szegényérzet vagy gátlások soha. A luxusprostituált csókolózik, túri a perverziókat, és vállalja a kockázatot azzal, hogy nem használ óvszert.

A szerző újságíró, akinek egy magyar luxusprostituált vallott az életéről, tabuk nélkül. Az ő történetei alapján született meg ez a regény.”

Amennyiben kedvet kaptatok a könyvhöz, vagy az ajánlott filmekben, esetleg a zeneajánlóm sem hagyott hidegen, mindegyikhez jó szórakozást és kellemes kikapcsolódást kívánok. Szép tavaszt!

Babi

Milyen lenne az életünk hungarikumok nélkül?

A hungarikum különleges, egyedi, jellegzetes, csak Magyarországra jellemző dolog, amelyről a magyarok ismertek a világban. A hungarikumok közé tartozhat egy magyar feltaláló vagy alkotó műve, egy magyar termék, az őshonos vagy nemesített állatok és növények, a népművészet, a zene, a nyelv és a magyar irodalom. E jelzőt esetenként alkalmazták társadalmi vagy közéleti jelenségekre is. Habár kis hazánk a mienk, még is sok-sok magyar szimbólummal, tárggyal büszkélkedhetünk. Vegyük most sorba, mik és kik nélkül nem tudnánk ma már létezni sem!

1. GYÓGYHATÁSÚ HUNGARIKUMOK: Itt két igen neves férfit tudnék megemlíteni (sajnos már nem élnek), *Szentgyörgyi Albert*, aki a C-vitamint fedezte fel a paprikában, valamint *Béres József*, akihez a Béres- csepp neve fűződik.

2. ZENEI ÉLETÜNK NAGYJAI VOLTAK: *Kodály Zoltán*, háromszoros Kossuth-díjas zeneszerző, illetve *Bartók Béla* szintén zeneszerző és zongoraművész.

3. SPORT LEGENDÁI: *Puskás Ferenc* közülük a legkiemelkedőbb, ha ezt a nevet meghallják bárhol a világon, mindenki tudja ki volt ő. Kiváló labdarugó volt. Az Aranycsapat vezetője, s Nemzetünk nagy élsportolója. Nagy magyarnak számít, és méltán lehetünk rá büszkék, csakúgy mint *Papp László* olimpiai bajnok ökölvívóra.

4. TUDOMÁNYOK TERÜLETÉN: *Teller Ede*, mint magyar-amerikai származású atomfizikus vált közismertté és 1991-ben Nobel Béke-díjjal jutalmazták.

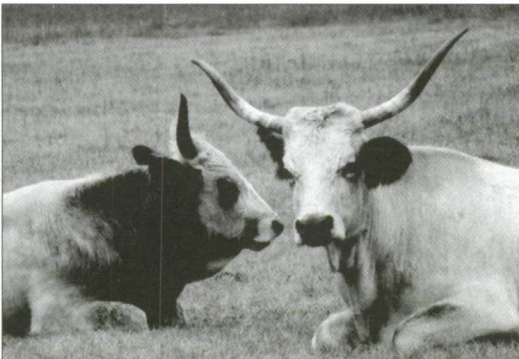
5. BŰVÉSZ VILÁG: *Rubik Ernő*, eredetileg építész, feltaláló. Még is leginkább mindenkinek a Bűvös kocka, azaz a Rubik-kocka jut róla eszébe. Számos magas rangú, elismert díjjal jutalmazták élete során. Nélküle a világ nem ismerte volna meg a kocka bűvöletét, mely rabul ejt kicsit és nagyot egyaránt. *Gács Rezső* neve hallatán, nem hinném, hogy sok minden az eszünkbe jutna, de ha véletlenül *Rodolfóként* tennék róla említést, már is sokak számára lenne ismerős. Profi bűvészként kápráztatta el, szívélyes nagy közönségét.

6. ÁLLATOK ÉS NÖVÉNYEK: kis hazánk méltán büszkélkedhet olyan állatokkal, mint például: *puli, kuvasz, komondor, magyar vizsla, magyar agár, mangalica és a szürke marha*. A tenyésztésük során gondos odafigyeléssel próbálják a tenyésztők fenntartani a jelenlegi állományt. Jellegzetes magyar növényként megemlíthetjük az *Arany sárfehér* borszőlőfajtát, valamint ide sorolhatnám a makói hagymánkat és a kalocsai fűszerpaprikánkat.



7. ÉTEL, ITAL: Most kérek mindenkit, hogy ízlelő bimbóit keszítse fel a következő ínycsiklandozó finomságokra. Ilyen többek között a „*gulas*” leves, *paprikás csirke*, kis édességként a *szaloncukor és a túró rudi*. Lehetne még a *lecsó és a Csabai kolbász* is éppen, de a legfontosabb a szegedi Pick szalámi. Mi magyarok szeretjük a kiváló és jó minőségű italokat. A *pálinka* és a *Tokaji szamorodni* mindig üdítő nedűként gurgulázik végig torkunkon. Nem a teljesség igényével szedtem össze eme becses remekeket, de remélem, még nagyon sokáig meg tudjuk mutatni a világnak, hogy kis ország ez a Magyarország, de földje telis tele van gazdagabbnál gazdagabb kincsekkel.

”*Nincs karikás ostrom, nem vagyok betyár, és nem hordok bő gatyát. A világ egyik legszebb és legnehezebb nyelvét beszélem, és rajtam kívül még több millióan értik, hogy mire gondolok, amikor azt mondom, anyám tyúkja. A családnevem megelőzi a keresztnévemet és nem örülök, hogy ha a turisták összekeverik Budapestet Bucharest-el. Büszkén gondolok Mátyásra, az igazságosra, az anyák megmentőjére, Rodolfóra és Pap Lacira. Szeretem a déli harangszót, erőspistát, a sárga villamost, a mákos gubát. Itt élek Európa szívében. Vízilabdában mi vagyunk a császárok és igen is nálunk élnek a világ legszebb női! Magyarország! Én így szeretlek.*”

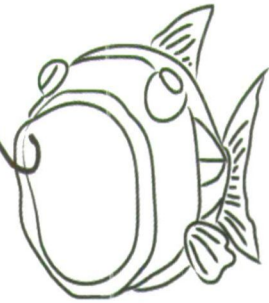


Pampogi



HUNGARIKUM®

Játék



Vilma három barátnőjével beszélget fiaik sportteljesítményéről. A fiúk életkora 10-13 évig terjed, és minden nőnek csak egy fia van. Állapítsd meg a nők teljes nevét, hogy hívják a fiát, mit sportol és hány éves!

- Deák Sára fiát nem Bélának hívják és nem is focizik.
- A kosárlabdázó fiú a legfiatalabb. A Kiss vezetéknevű hölgy fia egy évvel fiatalabb, mit az a fú aki röplabdázik, de egy évvel idősebb, mint Sára fia
- A legidősebb fiú neve nem Márk, ám édesanyja Timi és nem szereti a hokit.
- Aki röpzik, egy évvel idősebb, mint az a fiú, aki hokizik.
- A legfiatalabbtól a legidősebbig a fiúk így jönnek sorba: Márk, Teri fia, a Nagy vezetéknevű hölgy fia és Erik.
- A Budai vezetéknevű hölgy fia két évvel idősebb, mint Tomi.

A helyes megfejtéseket április 30-ig várjuk a zarojelentes.etszk@gmail.com címre. A megfejtők között egy ZÁRÓJELENTÉS pólót sorsolunk ki. Az előző szám nyertese Sántha Emese, nyereményed átveheted a HÖK irodán.

Viccek

Pistike megkérdezi az édesanyját:

- Anya, ugye hogy a húsvéti nyuszi tojja a tojást?
- Igen Pistike.
- És az is igaz, hogy a tojásból kicsi-be kel ki?
- Igen Pistike.
- Hát nem mondom, szép kis erkölcsök uralkodnak a nyúléknál!

Az agresszív kismalac mohón fal egy tábla mogyorós csokoládét. A nyuszika odamegy hozzá, nézi, nézi, csurog a nyála, annyira megkívánta a csokit.

Azt mondja neki:

- Te, malacka, én még sose ettem ilyen csokoládét.
- Hát nyuszika, most sem fogsz!

- Mi az előnye a szenilitásnak?
- Hogy elrejtetheted magadnak is a húsvéti tojásokat!

Nyuszika az erdő közepén lévő tóban nézi a tükörképét, amikor meglátja a róka:

- Mi az nyuszi, pubertás?



SZTE *age*

SZÍNHÁZ*MOZI*KIÁLLÍTÁS*KONCERT
ÁPRILIS HAVI PROGRAM



FILM

FELOLVASÓ ÍRÓ,OLVASÓ

KONCERT

BULI

4.H 16:00 16:00 **Fennsíkok Csavargója**

5.K 16:00 16:00 **Pár dollárral többért**

6.SZ 16:00 16:00 **Butch Cassidy és a Sundance kölyök**

7.CS 16:00 16:00 **Keoma**

8.P 16:00 16:00 **Nevem: Senki**

11.H 16:00 16:00 **Forgószél (1946)**

12.K 16:00 16:00 **Róma, nyílt város (1946)**

13.SZ 16:00 16:00 **Biciklitolvajok (1948)**

14.CS 16:00 16:00 **A vihar kapujában (1950)**

15.P 16:00 16:00 **A sorompók lezárulnak (1952)**

18.H 16:00 16:00 **Mindent járó malmocska**

19.K 16:00 16:00 **Királykisasszony cipője**

20.SZ 16:00 16:00 **Kacor király**

21.CS 16:00 16:00 **Csillagszemű juhász**

22.P 16:00 16:00 **Aranyszőrű bárány**

25.H 16:00 16:00 **Behajtani tilos**

26.K 16:00 16:00 **Meseautó**

27.SZ 16:00 16:00 **Az én lányom nem olyan**

28.CS 16:00 16:00 **Halálos csók**

29.P 16:00 16:00 **Hyppolit a lakáj**

18:00 18:00 **Grecsó Krisztián: Tánciskola**

18:00 18:00 **Grecsó Krisztián: Tánciskola**

18:00 18:00 **Grecsó Krisztián: Tánciskola**

18:00 18:00 **Grecsó Krisztián: Tánciskola**

18:00 18:00 **Grecsó Krisztián: Tánciskola**

18:00 18:00 **József Attila emlékére a költészet napjára**

18:00 18:00 **tudSZTEMINDENT tanulmányi vetélkedő I. Forduló**

18:00 18:00 **Díszgráfia**

18:00 18:00 **E. A. Poe - Krimi**

18:00 18:00 **Tim Burton:Rim Burton**

18:00 18:00 **Irvine Welsh - Acid house novellájának felolvasása**

18:00 18:00 **Irvine Welsh - Acid house novellájának felolvasása**

18:00 18:00 **Irvine Welsh - Acid house novellájának felolvasása**

18:00 18:00 **Irvine Welsh - Acid house novellájának felolvasása**

18:00 18:00 **Irvine Welsh - Acid house novellájának felolvasása**

18:00 18:00 **Csáth Géza - Napló**

18:00 18:00 **tudSZTEMINDENT tanulmányi vetélkedő I. Forduló**

18:00 18:00 **Csáth Géza - Napló**

18:00 18:00 **Csáth Géza - Napló**

18:00 18:00 **Csáth Géza - Napló**

20:00 20:00 **Budavári Orsolya Kiállítás és előadása**

20:00 20:00 **Dr Rock**

20:00 20:00 **SZTEage játszóház**

20:00 20:00 **Ripo de la pamapa koncert**

20:00 20:00 **Tavaszszünet záróbuli Dj Mézga**

20:00 20:00 **Vese est**

20:00 20:00 **Dr Rock**

20:00 20:00 **Albertné Dancsó Angéla pszichológus**

20:00 20:00 **Rhyme theatre**

20:00 20:00 **Kravaiar**

20:00 20:00 **Köpmacsi vetítő est**

20:00 20:00 **Borneo koncert**

20:00 20:00 **The Fiction Stop Koncert**

20:00 20:00 **Albertné Dancsó Angéla Színház az élet**

20:00 20:00 **SZTEage tarsulat: Beszélő fejek**

20:00 20:00 **Nemzeti Színház színészei: Danis Lilla, Lazók Mátys beszélgető: Készó Viktória**

20:00 20:00 **tudSZTEMINDENT tanulmányi vetélkedő eredményhirdetés**

20:00 20:00 **SZTEage tarsulat: Beszélő fejek**

20:00 20:00 **Sweet Sixteen koncert**

20:00 20:00 **Szeverényi Orsolya gitár estje**

22/23/22/22/22/22/22/22 **ZMK-s szakest**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Dr Rock**

22/23/22/22/22/22/22/22 **BTK Pszichológus szakest**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Szabad verselés a Rhyme theatre tagjaival**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Kravaiar**

22/23/22/22/22/22/22/22 **A pircingek művészeti kiállítás III. előadás**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Blues betyárok**

22/23/22/22/22/22/22/22 **the pfl koncert Giccsparty**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Zártkörű**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Gyémánt András: A kiégés purgatóriuma című előadása**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Reggie, Hip hop, Dance Hall**

22/23/22/22/22/22/22/22 **tudSZTEMINDENT tanulmányi vetélkedő záróbuli**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Kassai Krisztián és Adányi Dániel zenés estje**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Karaoke est**

22/23/22/22/22/22/22/22 **Beatbox est (Lovas Attila etc..)**

CÍM: 6722 SZEGED KÖLCSEY UTCA 4.
NYITVATARTÁS: HÉTFŐ-VASÁRNAP 14:00-6:00
CSENGESS BÁTRAN!

PROJEKT ÉS PÁLYÁZATÍRÁSI ISMERETEK TRÉNING

SZTE KARRIER
iroda
www.sztekarrier.hu

ÁPRILIS 29-30. (9.00-17.00)
Hallgatói Centrum Tárgyaló (Honvéd tér 6.)

**EGY MINDENKIÉRT,
MINDENKI EGYÉRT!**

Jelentkezési határidő: ápr. 21. (16.00)
Maximális létszám: 12 fő

A képzés főbb témakörei:

- a projekttervezés és ütemezés kulcsfogalmai, feladatai;
- a projektek indokoltsága, szükségletfelmérés, cél és tevékenység megfogalmazása;
- költségkalkuláció;
- esélyegyenlőségi és környezet fenntarthatósági tudatosság.

Kiknek ajánljuk?

Az SZTE-n tanuló BA/BSc és MA/MSc képzésben résztvevő, aktív hallgatói jogviszonnyal rendelkező hallgatók számára.

A képzés **ingyenes**, de előzetes jelentkezéshez kötött!
A jelentkezési lap letölthető a www.sztekarrier.hu weboldalon a Képzések/tréningek menüpont alatt.

A kitöltött jelentkezési lapokat **ápr. 21-**ig várjuk a **trening@sztekarrier.hu** e-mail címre!

Bővebb információ e-mailben, vagy személyesen az SZTE Karrier Irodában, vagy a 62/546-680-as telefonszámon!