

FOLYTATÁS A 10. OLDALRÓL

Bár nem az lenne a lényeg, hogy pár hét alatt megtanuljunk több száz oldalnyi jegyzetet, hanem az, hogy meg is maradjon az anyag nagy része a szürkeállományban, ez a jelenlegi egyetemi vizsgáztatási rendszerben nem valósítható meg” – véli.

Hevele Lili az idén államvizsgázik, újságírásszakon végzett Kolozsváron. Több egyetemistához hasonlóan csöndben, nyugodt körülmények között tud a leghatásosabban tanulni, amit a bentlakásos, esetleg több lakótárral betöltött élet nem könnyít meg. Lili a reggeli, délelőtti órákban tud a leginkább koncentrálni. Ezért ha tanulnia kell, már a korai órákban felkel. Ha teheti, hangosan tanul, közben vázlatokat készít, illetve a szövegkiemelőket is előszeretettel használja. Elmondta, mindig kitűz maga elé egy célt, és csak annak elérése után enged meg magának egy kis pihenőt.

„Ha már pár órája mást sem teszek, csak tanulok, nehéz fenntartani a lelkesedést és a figyelmet. Gyakran elkalandoznak a gondolataim, sok időt veszítek ezzel. Ilyenkor általában kicsit félreteszem a tanulnivalót, és valami mással foglalkozom, mert hiába ülök a könyv mellett, úgysem jegyzek meg semmit. De megkönnyítik a tanulást a vázlatok, a jegyzetek, amelyeket kézzel szoktam írni, mert sokkal jobban meg tudom tanulni a kézírásos szövegeket, mint a nyomta-

nem is tud jól teljesíteni. Nem szeret, de nem is tud magolni: számára az a fontos, hogy megértse azt, amit tanul. Ha ez nem sikerül sem órán, sem otthon, akkor a leckét ejti. Viszont jó a műszaki érzéke, ezért inkább ilyen pályára készül.

Júlia odahaza is sok időt tölt a tankönyvek mellett. Kolozsvár egyik jó nevű kollégiumába jár, ahol eleve magasabb a mérce. Ez a legtöbb gyerek számára kihívás, így ő sem szeretne kimaradni a legjobb öt tanuló közül. Bevallja, bizonyos leckeiket bemagol, de a tematikát – amelyben olimpiászra is eljutott – csak sok feladat elvégzésével tudja jól megtanulni. Mindenképp szeretne jó lenni, így nincsenek kiemelten kedvelt tantárgyai, és olyanok, amelyeket nem szeret. Mivel matematikából az egyik legjobb az osztályban, mindig azzal kezd a házi feladatokat és a nyelvekkel folytatja. Az angol, német és román szavakat bemagolja, mert másként nem megy.

Csinján az agyserkentőkkel

Az érettségi vagy félévi dolgozat előtt álló tanulók és az egyetemisták körében népszerűek az agyserkentő étrendkiegészítők, amelyeket sokszor a szülők szereznek be, hogy elősegítsék csemetéik tanulmányi sikereit. Tóth Vajás Timea kolozsvári háziorvos azonban figyelmeztet, az úgynevezett okosdrogoknak komoly mellékhatásai is lehetnek: álmatlanság, fej-

FOTÓ: BARABÁS ÁKOS



A gyerekeknek minél hamarabb meg kell magyarázni, hogyan kell tanulni

tottakat. Mindemellett szerintem a hangos tanulás segíti leginkább az összpontosítást” – osztotta meg tapasztalatait a leendő újságíró.

Fontos, hogy kedvelje a tanárt

Júlia ősztől hatodik osztályba jár, András idén nyáron fejezte be a kilencediket. Júlia jeles tanuló, András jó közepes. Tanulás szempontjából a szülők számára szembe-tűnő különbség, hogy míg a kislány késő estig is a tankönyv mellett ül, ha nem sikerül idejében befejeznie a házi feladatát, addig a fiú délután egy óra alatt végez a tanulással. András szerint, ha jól odafigyel órán, otthon sokkal könnyebb a munkája, de azt is bevallja: a napi hét órányi iskola után sokszor nehezebb esik újra kezébe venni a tankönyvet. Rendszerint azokból a tantárgyakból van jó jegye, amelyet olyan tanár tanít, akit kedvel, aki-re felnéz. Van olyan tantárgy, amit a tanár miatt nem szeret, és abban

fájás, hányás. De alkohollal társítva halálos kimenetelű is lehet. A doktornő elmondta, e tabletták a kávéhoz, koffeinhez hasonló hatással bírnak, azaz serkentik a vérkeringést az agy bizonyos pontjain. Az okosdrogok pozitív hatásai miatt sokan előszeretettel ostromolják meg a patikákat a szesszió kezdetén, ezzel azonban nem biztos, hogy jól időzitenek.

„Az agyserkentők növelik a koncentrációképességet, javítják a kommunikációs készségeket, de senki se várja el, hogy a gyógyszerektől egyik napról a másikra sokkal okosabb legyen. Főként, hogy hosszú távon fejtik ki hatásukat” – magyarázta a doktornő. Ő ritkán ír fel ilyen gyógyszereket, inkább növényi kivonatú étrendkiegészítőket ajánl, amelyeknek nincs mellékhatásuk, ilyen a lecitin vagy a Gingko biloba, az ismert Piracetam például már nem növényi kivonatú.

KÁDÁR HANGA

Húsmentes ínycségek

Ételeink többsége hússal készül, így nem árt időnként szünetet tartani, és húsmentes menüket beiktatni mindennapi étrendünkbe. A piacokon kapható friss zöldségből kis leleményességgel kiváló ízű fogások készíthetők – hús nélkül is.

GYÖRGY OTTILIA

Zellerropogós

Hozzávalók: 1 közepes zeller gumó, 15 dkg reszelt füstölt sajt, 2 tojás, kb 4 evőkanál zsemlemorzsza, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 evőkanál magos mustár, só, bors, olaj a sütéshez.



Elkészítés: A megtisztított zellert és a sajtot egy tálba lereszeljük, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyemzöld, a tojásokat, a zsemlemorzsát, és a mustárt. Ízesítjük sóval és borssal, majd állni hagyjuk 10 percig. Kézzel golyónyi masszát veszünk a tenyerünkben és lepényeket formázunk belőle, majd forró olajban kisütjük. A ropogóst fokhagymás tejjel kínáljuk.

Zöldhagymás túrókrém



Hozzávalók: 25 dkg tehéntúró, 3 evőkanál tejföl, 1 evőkanál édes mustár, 2 szál zöldhagyma, 6 darab apró paradicsom, só, fehér bors, kevés citromlé
Elkészítés: A zöldhagymát apróra, a paradicsomot kisebb darabokra vágjuk. A túró-t a tejjel simára keverjük, majd hozzáadjuk a zöldségeket. Mustárral, borssal és sóval, valamint citromlével ízesítjük, és pár órára hűtőbe rakjuk, hogy érjenek össze az ízek.

Spárgás lepény

Hozzávalók: 25 dkg fagyasztott leveles tészta, 20 dkg ricotta sajt, 1 csokor petrezselyemzöld, 50 dkg vékony zöldspárga, 1 marék hámozott napraforgó mag, só, tojás a lekenéshez

Elkészítés: A leveles tésztát kinyújtjuk téglalap alakúra, a széleit körbe villával megnyomjuk, lekenjük tojással. A közepét villával megszurkáljuk és előmelegített sütőben elősütjük 10 percig. A ricottát elkavarjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel és megsózzuk. A spárga szárát lehámozzuk (ha szükségesnek érezzük) és megmossuk. Amikor a leveles tészta 10 percet sült, kivesszük a sütőből lekenjük a ricottával, ráhelyezzük a spárgát és megszórujuk maggal. Visszarakjuk a sütőbe további 20-25 percre.



Töltött cukkinis palacsinta

Hozzávalók: 2 darab cukkini, 3 tojás, 1 cikk fokhagyma, ½ dl olaj, 1,5 dl tej + 0,5 dl ásványvíz, egy marék friss kapor aprítva, 30 dkg liszt, kevés só, olaj a sütéshez; a töltelékhez: 20 dkg telemea vagy feta sajt, 1,5 dl tejföl, 1 zsenge fokhagymaszár vagy 2-3 cikk fokhagyma aprítva

Elkészítés: A cukkiniket megmossuk, és egy nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Kicsit besózzuk, és állni hagyjuk. A tojásokat elkeverjük egy kevés sóval, a zúzott fokhagymával és az

olajjal. Apránként hozzáadjuk a lisztet, és csomómentesre keverjük. Fokozatosan hozzáadjuk a tejet és a vizet, és kézi habverő segítségével simára dolgozzuk. Beletesszük a felaprított kaporot és a kinyomkodott cukkiniet. Kb. fél órára hűtőbe tesszük. Ezután egy kevés olajon, a szokásosnál vastagabb palacsintákat sütünk belőle. A töltelék hozzávalóit összekeverjük, majd amikor a palacsinták félig kihültek, megtöltjük a töltelékkel és feltekerjük.



Padlizsános rakott puliszka

Hozzávalók: 25 dkg kukoricaliszt, 1,2 liter víz, 2 padlizsán, 1 doboz hámozott paradicsom konzerv, 30 dkg friss juhsajt (vagy másfajta), só, oregánó, bazsalikom, kakukkfű, 2 cikk fokhagyma, kevés olaj, 2 szelet házi szalonna

Elkészítés: A padlizsánokat megmossuk, majd karikára vágjuk és lesózzuk. Amikor levet enged, megtörölgetjük, majd egy grillsütőben minden szeletet elősütünk. Egy lábasban felforraljuk a vizet, beletesszük a sót, és a lángot mérsékelve állandó keverés mellett hozzáöntjük a kukoricalisztet. Kevergetve sűrűre főzzük. Kiolajazunk

egy hőálló tálat, és belesimítjuk a puliszka felét. Amíg hűl a puliszka, elkészítjük a paradicsomszószt. Kevés olajon megfuttatjuk a finomra vágott fokhagymát, hozzáadjuk a paradicsomot, a szárított fűszerekkel megszórujuk, sűrűre főzzük a szószt, majd végül megsózzuk. A puliszka tetejére padlizsánkarikákat teszünk, majd ráöntjük a szószt felét, végül megszórujuk a reszelt sajt felével. Erre még egy réteg puliszka, padlizsán, paradicsomszósz és sajt kerül. Végül ráhelyezzük az előzőleg kisütött szalonnakockákat. Előmelegített sütőben

