

SIC CARD Székelyföldi Diákigazolvány

A Székelyföldi Diákigazolvány ötlete 2011 őszére vezethető vissza, amikor felsőfokú tanulmányaink elvégzése után, több társammal együtt hazaköltöztünk és látványos hiányossággal találtuk szembe magunkat: Székelyföldön nem léteznek olyan kedvezményrendszerek, melyek a nyugati nagyvárosokban már mindennaposak. Ekkor döntöttünk úgy, hogy a civil és ifjúsági szférából származó tapasztalatainkat felhasználva egyesületet alapítunk, és megpróbálunk változtatni ezen az állapotban.

A Centrum Studiorum egyesület beíratása 2012 őszén indult el, és két fő célja van: egyrészt oktatásfejlesztő tevékenységet látna el Székelyföldön, másrészt diákkedvezményeket biztosítana a Kovászna, Hargita és Maros megye területén élő és tanuló középiskolások, illetve egyetemista diákok számára. A Diákok Világnapján (november 17-én) megrendezett középiskolások tiltakozó akciója megerősítette az ötletbe vetett hitünket, hogy feltétlenül szükség van a kedvezmények kidolgozására, hiszen a tanulók pontosan ezen kedvezmények hiánya miatt tiltakoztak. A Sic Card - Székelyföldi Diákigazolvány Romániában az első háromnyelvű (magyar, román, angol), vonalkóddal ellátott kártya lesz, amely középiskolásoknak is szól és a diákstátuszt hivatott szolgálni. Mivel a kártya adatai angol nyelven is elérhetőek lesznek, reméljük, hogy majd nemzetközi forgalomban is sikerül őket elfogadtatni. Oktatás- és közösségfejlesztő rendezvényeink egész Székelyföld területén ingyenesen állnak majd a diákok rendelkezésére.

A diákigazolványt 7 éves kortól 35 éves korig lehet igénybe venni, amennyiben a kérvényező érvényes tanulói jogviszonnal rendelkezik egy, a történelmi Székelyföld területén működő tanintézményben. A diákigazolvány egy vonalkóddal ellátott kártya, ezért lehetőséget nyújt az egyéni azonosításra, ezenkívül pedig kedvezményekre is feljogosítja a diákokat. A 14 éven aluli diákok számára a szülő igényelheti az igazolványt, a 14-18 év közötti diákoknak pedig csupán szülői beleegyezés szükségeltetik a kártya

átvételéhez. A kártyát már mostantól lehet igényelni, bár az első példányokat csak februárban juttatjuk el az igénylőkhöz. Februártól kezdődően viszont már a megrendelés dátumától számított két héten belül minden igénylő kézhez kaphatja.

Terveink szerint 2013-tól a következő területeken biztosítunk kedvezményeket: képzések, alternatív oktatás, konferencia részvétel, szabadegetemek, nyelvtanulás stb.; vásárlás; szórakozás (mozi, színház, fesztivál stb.); sportolási lehetőségek (uszoda, fitness, tenisz, foci stb.); egészségügy (orvosi és fogorvosi rendelők); szépségápolás (fodrászat, manikűr, masszázs stb.); turisztika (utazási irodák); tömegközlekedés (városi, illetve városközi forgalom). A hálózat folyamatosan fog bővülni.

Célunk egy olyan hálózat kialakítása, amely informálja és kedvezményekre jogosítja fel a diákokat, emellett egész Székelyföld civil szervezeteit, intézményeit és fiataljait kapcsolatba hozza egymással. Ezenkívül pedig segíti a szolgáltatói egységek működését, és támogatja a közösségek közötti partnerséget. A kártya terjesztése és forgalmazása mellett az oktatásfejlesztő tevékenységek alatt képzések szervezését, alternatív oktatási módszerek népszerűsítését, ösztöndíjprogram működtetését, iskolák felszereltségét támogató akciók lebonyolítását, karrier- és alumni központok működtetését, valamint oktatási stratégiák és törvénytervezetek kidolgozását értjük.

Társadalmi hasznosága mellett a kártya nagyon fontos szerepet kap a regionális öntudat kialakításában és a szolidaritás erősítésében is, hiszen reméljük, hogy ezáltal a fiatalság erőteljesebben fog kötődni otthonunkhoz, Székelyföldhöz. Az ötletet nem szeretnénk kisajátítani, ezért bármilyen civil, ifjúsági, szakmai szervezettel, intézménnyel, céggel, médiaorgániummal, magánszeméllyel és közéleti szereplővel, alapítvánnyal és önkormányzattal szívesen együttműködünk, aki elfogadja egyesületünk céljait. Várjuk tehát mindazok jelentkezését, akik partnereink lennének Székelyföld fejlesztésében.

Köszönjük a támogatást mindazoknak, akik nélkül e program nem indulhatott volna el, legfőképpen Antal Árpád Andrásnak, Sepsiszentgyörgy polgármesterének, Tamás Sándor elnök úrnak (Kovászna Megye Tanácsa), valamint Borboly Csaba elnök úrnak (Hargita Megye Tanácsa).

Zsigmond József
SIC CARD-Székelyföldi Diákigazolvány



SZÉKELYFÖLDI DIÁKIGAZOLVÁNY
Legitimajie pentru Elevii din Ținutul Secuiesc/Schooler's Identity Card for Szeherland

Praktikus háztartási tippek

Hogyan fényesítsük ki cipőnket természetesen, ha nincs otthon cipókrém?

Ragyogóvá lehet tenni a bőrcipőt a banánhéj belső, fehér részével.

Dörzsöljük be a matt felületet, majd egy puha ronggyal töröljük át.

Hogyan szedjük le a feleslegessé vált matricát?

A hűtőszekrényről vagy a gyerek bútoráról előbb utóbb el kell távolítani a feleslegessé vált, elkoszolódott matricákat.

Először próbáljuk meg lassan lehúzni a sarkánál kezdve milliméterről milliméterre haladva, majd minél nagyobb felületen fogva, hogy ne tépdődjön el.

Helyezzünk a maradékra vizes rongyot, szivacsot és jól áztassuk át vele a matricát, majd dörzsöljük le. Ha nem megy maradéktalanul, akkor vessünk be mesterséges szereket, pl súroló-

krémet, hagyjuk rajta picit, majd dörzsöljük tovább.

A legmakacsabb foltokra pedig vessük be denaturált szeszt (főleg műanyag, kerámia, üvegfelületen hatásos), illetve végső megoldás lehet a benzín, aceton vagy a szilikonoldó.

Bútortisztítás bolti tisztítószer nélkül

Keverjük össze 2-3 rész növényi olajat 1 rész citromlével vagy 1 rész olivaolajjal 5 rész ecettel és az így elkészült keverékkel tudjuk a felfelületeket ismét széppé varázsolni.

Ha víz által hagyott foltot szeretnénk eltüntetni, akkor fogkrémmel dörzsöljük át, majd nedves ronggyal töröljük le, vagy hagyjuk a folton pár percig a következő keveréket: só és növényi olaj 1:1 arányban.

Rozsdafolt eltávolítása: 2 rész só és 1 rész citromlé elegyével töröljük át a felületet.



Nagyné Szalai Melinda:

A gyógytea készítésének szabályai

Fitoterapeutaként különböző bajokra különféle gyógytea keverékeket ajánlok. De valahogy tévhitnek élnek a gyógyteákkal kapcsolatosan. Sokan azt gondolják, hogy leöntik a gyógynövényt és kész.

Ez nem így van! Vannak arany szabályok, amelyeket érdemes betartani, mert különben nem azt a hatást éri el az ember, amit szeretne.

Íme egy kis leírás:

1. Önmagunktól egy "kotyvaszunk" otthon teát! Ez alatt azt értem, hogy különböző gyógyfüveket ne keverjük ízlésünk szerint. Kérjük ki minden esetben szakember tanácsát. Hiszen vannak olyan gyógynövények, amelyeket áztatni szabad, másokat meg csak forrázni, avagy csak külsőleg lehet alkalmazni.

2. Nevezzünk ki egy kis kannát, a gyógyteák készítésére, illetve egy bögrét, amelyből elfogyasztjuk. Azzal, hogy mindig abban az edényben készítjük el a teánkat energiát viszünk bele. Töltetet adunk a víznek, így sokkal gyorsabban jut el az adott szervhez az információ.

3. Ne használjunk fém eszközöket! A gyógynövényeknek árt a fém, nem azt a hatást érik el velük, amit szeretnénk. Érdemes a gyógyfüveket egy porcelán tartóba helyezni. Ma már lehet olyan bögréket kapni, amelyekben eleve benne van egy porcelán szűrő.

4. Lehetőség szerint ne vegyünk filteres, aromás teákat. Sokszor találkoztam olyan filteres gyógynövényes teákkal, amelyekben - súly szaporítás miatt - homokot raknak. Az aromák pedig csak az "élvezhető" ízt fokozzák, nincs gyógyhatásuk.

5. Ne cukrozzuk, illetve ne rakjunk a teánkba citromot. Ezek mind csökkentik a teánkat hatását, akár így nem is érnek semmit. Ha mindenképpen ízesíteni akarjuk a teát, akkor mézet használjunk.

6. Szánjuk rá az időnket a teázásra. A gyógyteák akkor fejtik ki hatásukat, ha nem csak lehörpintjük a teát, hanem elkortyolgatjuk. Élvezzük a gyógynövények ízeit, zamatát.

7. Ne ragadjunk le csak egy fajta teánál! Ízlelgesünk, kóstolgassuk a teákat. Mint ahogy a jó borokat is válogatjuk, válogassuk meg a teáinkat is.

8. Legyen egy kis házipatikánk! Válogassunk össze gyógynövényeket, amelyeket többször használunk. Tároljuk kis üvegekben, ne érje napfény! Így mindig kéznél van az a növény, amire éppen szükségünk van.

9. Kérjük ki szakember tanácsát! Olykor egy egyszerű fejfájást lehet kezelni gyógynövényekkel, s nem kell a pirulákhoz fordulnunk!

10. Legvégül Teázzunk! Ne csak télen, s idényjellegűen, hanem minden évszakban. Hiszen meg van minden egyes évszak maga gyógytea keveréke. A gyógynövények lúgosítanak, segítenek a méreganyagok eltávolításában, támogatják az immunrendszert, frissítik az erek állapotot, kényeztetik a testünket-lelkünket! és még sorolhatnám, hogy milyen hatással vannak ránk a növények!

Csipkebogyó tea készítése

A csipkebogyó egy csodálatos adománya a természetnek. Ezt a növényt már a Krisztus előtti időkben is ismerték. Vadrózsa termésé. Miután elvirágzik a rózsza virág része, ott marad utána a termése, melynek a színe élénk piros.

A csipkebogyó tartalmaz: C-vitamint, A, B, E, K vitaminokat, cukrot, pektint, alma-és citromsavat, fehérjét, karotint, magnéziumot.

Hátasai közé sorolható:

- immunerősítő,
- roboláló - hosszú betegségből való felépülést segíti
- általános erősítő,
- enyhe hashajtó,
- gátolja a meszesedést,
- máj-, és mellékvese működést serkentő
- antioxidáns (fontos azok számára, akik sokat ülnek számítógép előtt!)

Ebből a teából érdemes akár minden nap egy csészével elfogyasztani, így fedezhető természetes a napi C-vitamin egy része.

Elkészítése:

- este egy evőkanálnyi csipkebogyó húst beáztatunk 2 dl hideg vízbe

- másnap reggel leszűrjük, majd feltesszük 2 dl vízzel együtt melegíteni, de nem forraljuk fel. Csak éppen elkezd jobban melegedni, akkor elzárjuk.

Ezáltal kapunk összesen 4 dl csipkebogyó levét. A felmelegített levét langyosra hűtjük, majd összeöntjük a két levét.

Ezt fogyasszuk egész nap.

Ezen módszerrel az összes vitamint kinyerhettük a terméskből - a héjából és a magjából is -

A csipkebogyót nem szabad forrázni, mert a benne lévő C-vitamin hő hatására kicsapódik, így elvesztjük eme értékes vitamint!

Gyerekeknek rakhathatunk hozzá hibiszkusz virágot is, így ők is nagyon fogják szeretni! Üdítő helyett fogyasztható!