

**A JÓZSEF ATTILA KÖZÉPISKOLAI
KOLLÉGIUM DIÁKÚJSÁGA**

OKTÓBER-NOVEMBERI SZÁM

Kedves olvasók!

Immár harmadik éve jelenik meg elektronikus formában a kollégiumunk diákjai által szerkesztett újság.

Az idei évben kilenc lelkes kollégista igyekszik majd megosztani az érdeklődőkkel a kollégiumi élet eseményein kívül olyan témákat, amelyekből reményeink szerint új ismereteket szerez az olvasóközönség, de legalábbis kellemesen szórakozik majd.

Köszönjük a figyelmet!

**A József Attila Középiskolai Kollégium
diákújságíró csapata**

Kulturális programok a 2014/2015-ös tanév első részében



SZEPTEMBER

- Szeptember 9-én Látogatást tettünk az **ARC plakátkiállításra**, amelyet minden év szeptemberében rendeznek meg évek óta a kollégiumunk közelében. A plakátok idén a *Miben higgyek?* kérdésre reflektáltak.
- Az első évfolyamosok és az új kollégisták bemutatkozása** is ugyanerre a napra esett. A IV. évfolyam tagjai az elsősök rövid bemutatkozását szervezték meg játékos formában.
- Szeptember 18-án zajlott az **elsős tanulók hagyományos városnézése**, amelyről bővebb összefoglalót Soós Dorián cikkében olvashattok.
- A hónap 25. napján a kollégium 28 tanulója vett részt a **Magyar filharmonikusok koncertjén a Művészetek Palotájában**
- Az előző tanévben meghirdetett „Nézz, ne csak láss!” fotópályázaton Nagy Viktória két kategóriában is a dobogón végzett. Budapest öröm és bánattérképe volt a téma. Viki öröm kategóriában I., bánat kategóriában II. helyezést ért el.



OKTÓBER

- Október 1-én , a **Zene világnapján megrendeztük a zenész tanulók bemutatkozó estjét** teaház keretein belül. Félépelt: Szalai Lotti, Szalai Molli, Sebesy Zekő, Szokola János, Molnár Dániel, Czako Kata, Miklós Annamária, Kalányos Norbert, Kardos Eszter, Kovács Anita, Palotás Dóra. A konferálást megköszönjük Molnár Dánielnek, aki igazán jó hangulatot teremtett.
- Október 6-án az **Aradi vértanúk emléknepjén az I. évfolyam színvonalas megemlékező műsorral készült**, amelyet évfolyamvezetőjük, Belházy Szilvia tanárnő rendezett.
- Október 08-án kollégiumunk három tanulója, Haraszi Kitti, Kubis Lotti, Nagy Livia vett részt a **Medáliák egyesület** által meghirdetett „Így írtok ti...” online kreatív íróversenyen.



- Október 7 és 11. között zajlott a **Gólyahét programsorozat**, melynek szervezője a IV. évfolyam volt. A gólyahetet a **Gólyaavató ünnepség** zárta, ahol az I. évfolyamosok bemutatkozása, vetélkedő, avatási szertartás zajlott le. A gólyahét utolsó momentuma a **Kollégiumi kirándulás volt**, melynek keretében látogatást tettünk a Budakeszi vadasparkba.
- Október 21-én **megemlékeztünk az 1956-os forradalomról és szabadságharcról**, a Mansfeld című filmet néztük meg.

NOVEMBER

- November 04-én a **Magyar Tudomány Napján vetélkedőt** rendeztek Almási Adrienn és Buda Marianna tanárnők. A vetélkedő eredménye a következőképpen alakult: I. hely: *Kreknyák Bálint, Kiss Dorina, Palik Titusz, Sznopka Liliána, Royer Zsófia, Szabó Cintia*, II. hely: *Kolnhófer Petra, Juhász Sára, Juhász Réka, Mészáros Martina, Pocsai Dorina*, III. hely: *Kiss Benedek, Seemayer Péter, Chen Meng Jia, Konc Róbert, Torma Balázs*
- November 06-án néhány kollégistánk, *Holló Ildikó, Lovas Dóra, Czakó Kata, Miklós Annamária, Nagy Krisztina* az **Erkel Színházba** látogatott, ahol **Bizet: Carmen** című operáját nézték meg.
- November 11-én megrendezésre került a hagyományos **házi tehetségkutató szavalóverseny** a kollégiumban. A következő eredménnyel zárult a verseny: I. hely: *Nagy Livia (V. évf.)* II. hely: *Gubis Rebeka (IV. évf.)* III. hely: *Haraszi Kitti (III. évf.)* Különdíj: *Kalányos Norbert, Nagy Krisztina*
- A november 17-i fővárosi szintű **Városismereti vetélkedőn** kollégium csapata a 6. helyezést érte el. A csapat tagjai: *Garamvölgyi Dávid, Kolnhófer Petra (II. évf.) László Péter, Nagy Livia (V. évf.)*. A csapatot Buda Marianna nevelőtanár készítette fel.
- November 19-én a Vécsei János Leánykollégiumban évente megrendezésre kerülő **Amatőr zenei versenyen** kollégistáink idén is szép eredményeket értek el: I. hely: *Czakó Kata (II. évf.)*, II. hely: *Miklós Annamária (II. évf.)*, Népdal kategória: II. hely: *Inger Mira (V. évf.)*
- November 20-án kollégiumunk két tanulója vett részt (*Haraszi Kitti és Nagy Livia*) az **Erzsébet Királyné Szépészeti Balladamondó versenyen**, ahol Nagy Livia I. helyen végzett.
- ugyanezen a napon megtartottuk a kollégiumunkban hagyománynak számító házi **Szépíróverseny**et, amelyen a következő eredmények születtek: I. helyezett lett *Kubis Lotti (II. évf.)* II. helyen *Fábián Viktor (III. évf.)* végzett, bronzérmes lett *Haraszi Kitti (III. évf.)*, különdíjat kapott *Kreknyák Bálint Jonatán (IV. évf.)*.
- November 25-én **mesemondó versenyt** tartottak a **Vécsei János Leánykollégiumban**, ahol két „józsefes” diák mutatta meg tehetségét. I. helyen végzett *Kubis Lotti Veronika (II. évf.)*, különdíjas lett *Kalányos Norbert (V. évf.)*



Interjú Bartha Eliza Igazgatónővel

Kollégiumi újságunkban az idei évtől sorozatot szeretnénk indítani, azzal a céllal, hogy jobban megismerjétek a kollégium tantestületének tagjait, tanárainkat, akik egész évben koordinálják az itt lakó diákok mindennapjait, segítenek tanulmányainkban és ügyes-bajos dolgaink megoldásában. Első interjúalanyunk Bartha Eliza Igazgatónő, aki a Palik Zoltán Titusz által összeállított kérdésekre válaszolt.

- Hová és milyen iskolákba járt? Hol nőtt fel?

Egy erdélyi kisvárosban, Szászrégenben születtem. Nagy családban nevelkedtem, négyen vagyunk testvérek. Az általános iskolát és középiskolát Szászrégenben végeztem, a régi gimnázium filológia szakán érettségiztem.

Tanulmányaimat 1997-ben a kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetem történelem karán, filozófia szakon folytattam, ahol 2001-ben egyetemi diplomát szereztem. A diploma megszerzése után egy évet tanítottam Erdélyben, majd ezt követően kerültem Magyarországra, Budapestre. A rövid tanítási gyakorlatom alatt tapasztalatokat szereztem a közösségi munkáról, a szegény sorban, és szociálisan halmozottan hátrányosan élő, valamint a beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséggel küzdő gyermekekkel való foglalkozásról. Ezeket a saját élményű tapasztalatokat beépítettem a későbbi munkám során a nevelési-oktatási folyamatokba, fejlesztve és előlendítve a mindennapos pedagógiai tevékenységeimet.

- Szerette az iskolát? Melyik volt a kedvenc tantárgya?

Mivel pedagógus családból származom, édesanyám német-francia szakos középiskolai tanár, jó minta, példa volt előttem, természetes volt számomra a mindennapos felkészülés, az ismeretanyag minél alaposabb elsajátítása, a sikeres érettségi és a későbbi továbbtanulás. Kedvenc tárgyam több volt az iskolai évek során: magyar nyelv és irodalom, történelem, pszichológia, művészettörténet, német nyelv, de végül filozófia szakra jelentkeztem az egyetemen, ahova azonnal felvételt nyertem.

- Mikor és miért döntött úgy, hogy pedagógusként szeretne dolgozni?

Már gyerekként is vonzott a tanári pálya, szerettem tanulni, tantárgyversenyekre jártam, mindig is természetesen és otthonosan mozogtam az iskolában, kedveltem tanárait. Szigorú, de következetes tanáraink voltak, akiket tiszteltem, és akiktől rengeteget tanultam. A jó minta és tanáraink segítsége, támogatása meghatározta a későbbi pályaválasztásomat. Szüleim is motiváltak és támogatták döntésemet, hogy pedagógus pályára jelentkezsem.

- Miért döntött úgy, hogy ebben az intézményben szeretne dolgozni?

Ez egy teljesen véletlen döntés volt. Budapestre kerülésem évében rokonaim ösztönzésére jöttem el egy állásinterjúra, aminek következményeként felvételt nyertem a kollégiumba.

Pedagógus munkám harmadik munkahelye, 2002. óta, több mint tizenkét éve a József Attila Középiskolai Kollégium, ahol kezdetben nevelőtanárként, majd 2010. január 1-től

igazgatóhelyettesként végeztem vezetői feladataimat. míg 2012-ben igazgatói kinevezést kaptam.

- Mit gondol az intézménybe járó diákokról? Velük kapcsolatban van-e valami, amiben változást szeretne elérni?

A kollégium tanulói közössége összetételében vegyes csapat. A kollégiumban többfajta iskolatípus, különböző képzési formában résztvevő (szakközépiskola, gimnázium, OKJ és technikus képzési forma), jó és közepes képességű diák nyert elhelyezést.

Az utóbbi években, a más-más közezből érkező diákok beilleszkedésével nem volt probléma, könnyen és gyorsan alkalmazkodtak a szervezethez. Beilleszkedési problémák általában tanévkezdéskor jelentkeznek, és főként az újonnan beköltözött tanulók esetében tapasztaljuk, akik a tanév első hónapjaiban lemorzsolódnak. Mivel a kollégium hagyományosan sok iskola tanulóit helyezi el és azok tanulmányi követelményrendszere is eltérő, nagyon nehéz egy azonos, magasabb szintre hozni a tanulókat. Emellett jelentős probléma, hogy a tanulók jelentős része motiválatlan és változó tanulási hatékonysággal jelentkezik a kollégiumba. A tanulmányi eredményekkel évek óta nem lehetünk elégedettek, céljaim közé tartozik, hogy a rendelkezésre álló minden eszközzel és a tantestülettel közösen megkísérleljem a felzárkóztatást, a gyengébbek segítségét gyakori korrepetálással, tanulást-segítő fejlesztő tevékenységekkel.

- Hogyan birkózik meg a kollégium mindennapi problémáival? Mi inspirálja önt a munkájában?

A vezetői munka és ezzel járó megoldandó feladatok, döntések sokasága, a felelősség nem könnyű és ez a pozíció sem jár mindig népszerűséggel. Ahogyan a mindennapi életünkben, úgy a kollégiumban a tanár-diák, vagy diák-diák közötti kapcsolatban is adódhatnak feszültségek, konfliktusok és ezek humánus rendezéséhez néha hiányos az eszköztáram. De éppen ezek a problémás helyzetek segítenek a szakmai fejlődésben és a tanulásban, hogy később ne csupán a legjobb, hanem a lehetséges legjobb megoldást válasszam. Bízom benne, hogy az őszinteség, az együttműködés, a folyamatos gondolatcsere, a munkatársak és tanulók partnerként kezelése, a józan ítélőképesség, az igazságérzet megoldást nyújthat a legnehezebb kérdésekre is.

A munkám iránt elhivatottságot és alázatot érzek, ez inspirál elsősorban, de a kollégium dolgozói testülete, a tanulói közösség, az intézményben folyó oktató-nevelő munka, ebben a tevékenységben rejlő szellemi és szakmai fejlődési lehetőségek, a pedagógiai munkát tervező, szervező és a gyakorlatban is megvalósító vezetői munkám mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy legjobb képességeimet használjam a szervezet működése érdekében.

- Milyen ötletei és új céljai vannak a kollégiummal kapcsolatban?

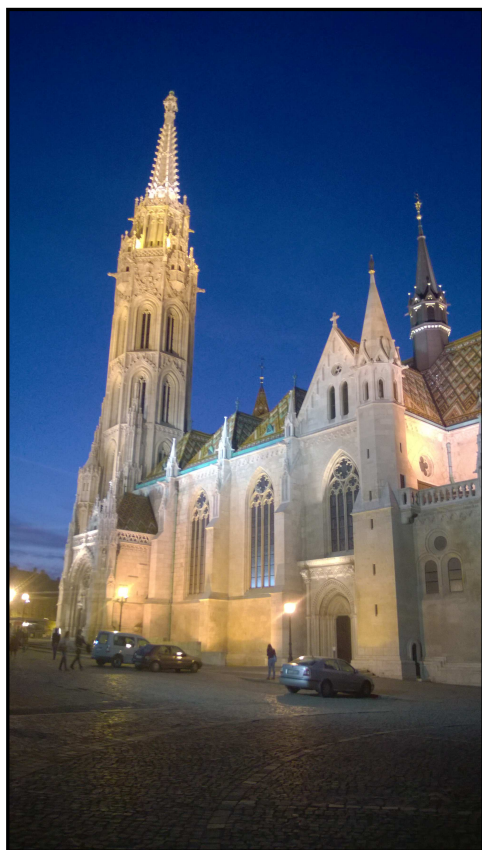
Vezetői elképzeléseimben elhivatott vagyok abban, hogy a József Attila Középiskolai Kollégiumban évtizedek alatt kialakított, a változásokhoz megfelelően alkalmazkodó, ugyanakkor állandó értékeket képviselő nevelési céljainkkal, programjainkkal, illetve feladatmegvalósítással tanulóink általános kulturálódását, konstruktív életvezetését, társadalmilag hasznos magatartását elősegítsem, fejlesszem.

Városlátogatás

Megkezdődött egy újabb tanév. A frissen érkezett kollégistáknak ez az első évük Budapesten.

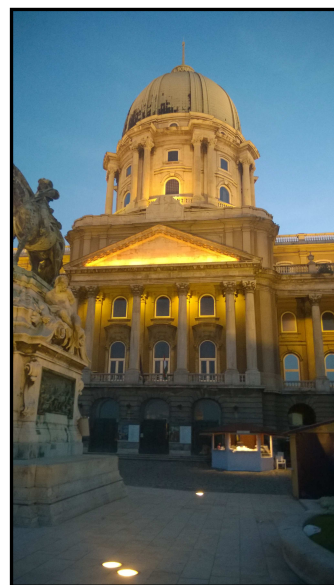
Közéjük tartozom én is évfolyamtársaimmal együtt.

A főváros legtöbbünk számára még felfedezésre vár, így nagy szerencsénkre kollégiumi nevelőtanáraink nap, mint nap segítenek a tájékozódásban, akármilyen problémánk is van.



Ezen apró segítségek közé tartozott az év elején megrendezett városlátogatás, melynek segítségével jobban megismerhettük fővárosunk jellegzetes és szemgyönyörködtető híres épületeit és látnivalóit, köztük a Hősök terét, a Vajdahunyad várát, a Szent István Bazilikát, az Operaházat és számos érdekes helyet.

Köszönjük Kedves Tanárainknak az élményt és a sok vicces pillanatot! ☺



Soós Dorián

Könyvajánló

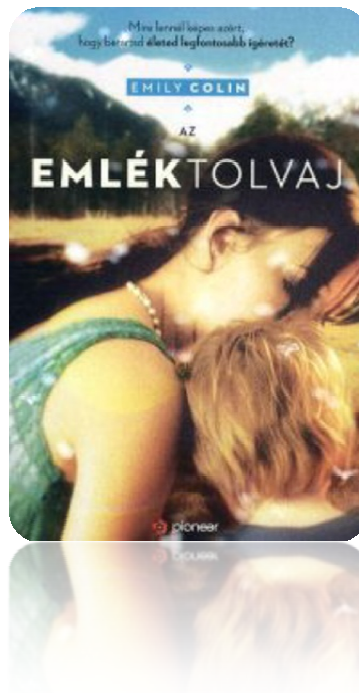
Rebecca Donovan: Elakadó lélegzet



A történetben egy nagyon aktuális, mégis kevés figyelmet kapó témáról van szó, ez pedig: a családon belüli erőszak. Emma apja meghalt, részeges anyja elhagyta, ezért nagybátyja és nagynénje, Carol nevelik. Emma számolja a napokat az érettségiig, mivel Carol fizikailag és lelkileg is brutálisan bántalmazza. A könyv hátborzongató részletességgel írja le ezeket. Emma nem mer szólni, próbálja elfedni zúzódásait, sebeit, csak legjobb barátnője, Sara tudja az igazságot. De minden megváltozik, mikor Emma megismeri Evant. A probléma akkor kezdődik, mikor Carol rájön hogy Emma találkozgat valakivel. A történet végén váratlan tragédiának lehetünk szemtanúi, mikor Emmának hatalmas erőre van szüksége ahhoz, hogy tudjon lélegezni...

Emily Collin: Az emléktolvaj

Madeline, Gabriel és Aiden egy boldog család. Aiden hegymászó, és mikor legfrissebb expedíciójára készül Maddienek baljós előérzete támad, amely sajnos be is igazolódik, ugyanis Aiden lavinaomlás áldozata lesz. Azon az éjjelen, amikor Aiden meghal, az Egyesült Államok másik felében Nicholas Sullivan úgy ébred fel a kómából, hogy az emlékei teljesen kitörlődtek, de álmában újra és újra előjön egy hegymászóbaleset, illetve egy titokzatos nő és a kislánya...



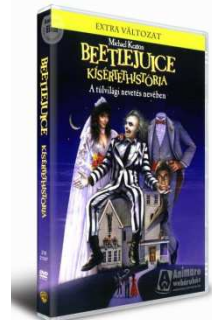
Kubis Lotti Veronika

5 Film Halloweenra

Hazánkban is egyre népszerűbb ünnep a Halloween, melyet október 31-én ünneplünk, Mindenszentek előtti éjjel. Sokan jelmezt öltenek és elmennek szórakozni. Amerikában a gyerekek házról-házra járnak cukorkáért, vagy ha nem kapnak, akkor valami vicces trükköt mutatnak be. De vannak olyanok is, akik inkább otthonukban töltik az éjszakát. Számukra van itt néhány tipp, amivel nem lesz unalmas ez az idő.

1. Beetlejuice – Kísértethistória

Egy férj és a felesége hálaluk után a saját házukban találják magukat szellemként, ahonnan megpróbálják elűzni az új családot, akik mellesleg nagyon idegesítőek. Számukra nem sikerül, de segítséget kérnek egy emberűzötől, aki sajnos csak ront a helyzeten. A filmet azoknak ajánlom, akik nevetni szeretnének halloween éjszakáján.



2. Sikoly

Valószínűleg sokan hallottak már a filmről.

Egy maszkos sorozatgyilkossal állunk szemben, aki áldozatainak kedvenc horrorfilmjeiből tesz fel kérdést. Innen már egyszerű. Aki nem tud válaszolni, meghal. Senki nem tudja, ki lehet a gyilkos.

Azoknak ajánlom, akik szeretik a sorozatgyilkos filmeket.



3. Az Álmosvölgy legendája

A középpontban a föld áll, a családi birtok, amit Katrinától a mostohaanya meg akar szerezni. A fej nélküli lovast rászabadítja a lányra.

Azoknak ajánlom a filmet, akik szeretik a viktoriánus kort és a horrort, mellesleg Johnny Depp játszik benne.



4. Parajelenségek

Egy pár otthonában különös dolgokat vesz észre. Kamerát állítanak fel, hogy kiderítsék, mi lehet a háttérben.

Ez egy kis költségvetésű, kézi kamerás film, de szellemes, úgyhogy aki szereti az ilyet, annak itt a lehetőség.



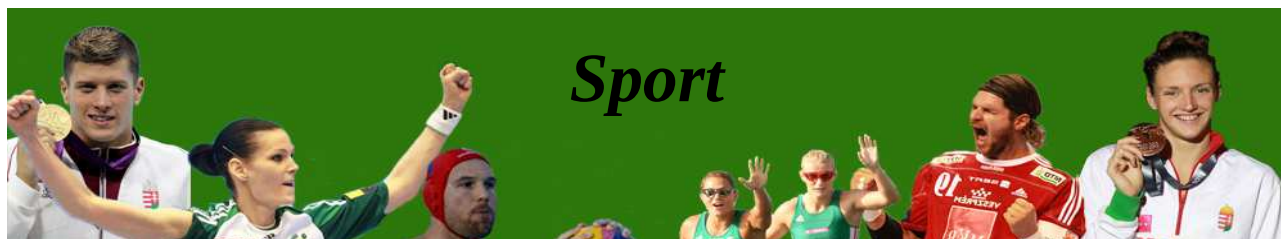
5. Halloween

Egy Michael Myers nevű elmebeteg évtizedekkel korábban végzett az egész családjával, és most megszökött az elmegyógyintézetből, hogy befejezze amit elkezdett.

Azoknak ajánlom, akik szeretik hetvenes évek hangulatát vagy John Carpenternek, a horror mesterének filmjeit.



Kolnhófer Petra



Az előző évekhez hasonlóan, idén is megrendeztük a kollégiumi házi sportbajnokságainkat. A helyezések a következőképpen alakultak:

Női eredmények

	Labdarúgás	Kézilabda
1. hely	IV. évfolyam	II. évfolyam
2. hely	V. évfolyam	IV. évfolyam
3. hely	II. évfolyam	III. évfolyam
4. hely	I.-III. évfolyam	I. évfolyam
5. hely		V. évfolyam

Férfi eredmények

	Labdarúgás	Kézilabda
1. hely	V. évfolyam	V. évfolyam
2. hely	IV. évfolyam	II. és III. évfolyam
3. hely	II. évfolyam	IV. évfolyam
4. hely	III. évfolyam	I. évfolyam
5. hely	I. évfolyam	



Kosárlabdában vegyes csapatok mérték össze erejüket és ügyességüket egymás ellen, az első helyet az V. évfolyamnak sikerült megszerezni. Őket követte a második helyen az I. évfolyam, a harmadik helyet a III. évfolyam ragadta meg és végül a II. évfolyam lett a negyedik.

Kollégiumunk részt vett a 2014.10.14-én megrendezésre került a Táncsics Mihály Tehetséggondozó Kollégium **Strandröplabda**

Bajnokságon, ahol női csapatunk 3. míg a férfi 4. helyezést ért el.

Női csapatunk: Tar Bianka és Toldi Lídia

Férfi csapatunk: Benedek Dániel, László Péter és Veres Antal

Ugyan ebben a hónapban, október 16-án, részt vettünk a kollégiumunk által rendezett **Mezei futó versenyen**, a Hajógyári Szigeten. Kollégistáink több számban mérhették össze magukat a többi kollégium résztvevő diákjaival.

1200 méteres távon Garamvölgyi Dávid negyedik, Tiborcz Dániel nyolcadik helyezést ért el.

A 6x200 méteres váltóban egy lány és két fiú csapat képviselte kollégiumunkat.



Lány csapatunk 2. helyezett lett, az egyes számú férfi csapatunk harmadik helyezett lett.

Női csapatunk:

Chen Meng Jia, Hólló Ildikó, Jakab Brigitta, Kólhófer Petra, Pocsai Cintita, Szabó Debóra

Férfi csapatunk:

1. Garamvölgyi Dávid, Konc Róbert, László Péter, Surman Dávid, Tiborcz Dániel, Veres Antal

2. Alapi Kristóf, Benedek Dániel, Csordás Valentin, Nagy Sándor, Kreknyák Bálint, Vajda László

Tiborcz Dániel



MÚZEUMBA? INGYEN?!

Kedves Kollégáim! Talán nem is tudtátok eddig, hogy kulturális szempontból milyen kedvező helyzetben vagytok, mint Budapesten tanuló diákok. Tudtátok, hogy 26 éves kor alatt az időszaki kiállításokat 50%-os kedvezményrel nézhetitek meg, az állandó kiállításokat pedig a hónap bizonyos napjain TELJESEN INGYEN látogathatók? Nem? Pedig igaz!

Az 194/2000(XI. 24) Kormányrendelet alapján:

“(2) Díjtalanul látogathatja a muzeális intézmények állandó kiállításait az EGT-állampolgár minden hónap egyik

hétfőjének a muzeális intézmény által meghatározott napján, amennyiben:

a) a 26. életévét még nem töltötte be,[...]

[...](3) A muzeális intézmények állandó és időszaki kiállításait 50%-os kedvezményes belépődíj fizetésével látogathatja

az EGT-állampolgár:

a) a 6. életének betöltésétől 26. életének betöltéséig,”

Az egyszerűség kedvéért táblázatba foglaltam nektek ezeket az időpontokat:

<u>Magyar Nemzeti Galéria</u>	minden hónap harmadik szombatja
Iparművészeti Múzeum	minden hónap harmadik szombatja
Magyar Nemzeti Múzeum	minden hónap harmadik szombatja
Szépművészeti Múzeum	minden hónap harmadik szombatja
<u>Budapesti Történeti Múzeum</u>	minden hónap utolsó szombatja
<u>Petőfi Irodalmi Múzeum</u>	minden hónap utolsó szombatja
<u>Ludwig Múzeum</u>	minden hónap utolsó vasárnapja
<u>Hadtörténeti Múzeum</u>	minden hónap utolsó vasárnapja
<u>Közlekedési Múzeum</u>	minden hónap utolsó vasárnapja
<u>Magyar Természettudományi Múzeum</u>	Minden hónap első vasárnapja
<u>Néprajzi Múzeum</u>	Minden hónap első vasárnapja

Tehát ez azt jelenti, hogy ezeken a napokon teljesen ingyen mehetnek múzeumba. Művelődés szempontjából szerintem remek lehetőséget nyújtanak ezek a hétfők, főleg a szürke őszi napok beköszöntével. Ezen kívül hasznos lehet, ha a csoportvezető tanároknál is informálódtok, ugyanis bizonyos feltételekkel még kultúrponként is beszámíthatjátok a komplex-rendszerbe, ha igazolni tudjátok, hogy tényleg ott jártatok (pl. belépőjegy, rövid élménybeszámoló stb.).

Múzeumlátogatásra fel!

Nagy Viktória

Karácsony édes szájjal



Az ételek hozzájárulnak a hangulathoz. Így van ez karácsonykor is. Az ünnepi asztalt díszíti és ráadásul finom is a szépen elkészített, különleges sütemény. Sokan nem is fognak bele a sütésbe, mert úgy gondolják, hogy nem elég profik hozzá. Egyáltalán nem kell annak lenni. Sok olyan desszert van, amit akár kezdők is elkészíthetnek. 2 egyszerűbb, de mutatós sütemény receptjét írom le nektek.

Gyömbéres süti karácsonyi figurákkal

Hozzávalók:

- ❖ 40 dag liszt
- ❖ 40 dag cukor
- ❖ 1 púpos teáskanál szódbikarbóna
- ❖ 1 púpos teáskanál őrölt fahéj
- ❖ 1 púpos teáskanál őrölt gyömbér
- ❖ 25 dag zsiradék (vaj, vagy margarin)
- ❖ 2 tojás
- ❖ 1 evőkanál méz

Ragasztó és díszítő máz:

- ❖ 1 db tojásfehérje
- ❖ 15 dkg porcukor
- ❖ kevés citromlé

Díszítéshez:

- ❖ csokimáz
- ❖ M&Ms draszté
- ❖ színes marcipán
- ❖ pille cukor

Elkészítés:

1. Keverd össze a lisztet a fűszerekkel, cukorral, szódbikarbónával, majd keverd hozzá a felpuhított zsiradékot.
2. Keverd össze a tojást a mézzel, majd a két masszát keverd össze. Elég kemény lesz a tészta, de ne ijedj meg, ez így van rendjén.
3. Melegítsd elő a sütőt 180-200 C-ra. Míg melegszik a sütő, formálj 2-3 cm átmérőjű golyókat a tésztából, és tedd rá a sütőpapírra, viszonylag messze egymástól, mert a tészta a sütőben majd szétterül.
4. 10-15 perc alatt süsd készre a sütit. Figyeld folyamatosan, hogy akkor tudd kivenni, mikor már aranysárga.



5. Amikor teljesen kihűlt, kezdheted a díszítgetést.
6. A ragasztáshoz, díszítéshez a tojás fehérjét kemény habbá verjük, a porcukrot fokozatosan keverjük hozzá. Addig keverjük, amíg a porcukor szemcséit már nem érezzük. Keverés közben csepegtessünk hozzá kevés citromlevet, mert ettől fényesebb lesz a máz.
7. A rénszarvashoz csoki mázra, és M&Ms cukorkára, és cukormázra lesz szükséged. A csoki mázból lehet olyat kapni, ami eleve olyan tubusban van, amiből ilyen vékonyan ki lehet nyomni. Ehhez érdemes azt venni. A szemeket a cukormázzal tudod felragasztani.
8. A hóemberhez kend meg cukormázzal szinte az egész tetejét a sütinek, ebbe állítsd bele a ketté, vagy negyedbe vágott fehér pillecukrot. Formálj apró golyókat a marcipánból, és ezeket nyomd bele a cukormázba. Ezután várd meg, hogy a cukormáz megszilárduljon, és csak ezután tedd fel a marcipánból elkészített sálát, illetve a csokimázzal rajzold meg a kezeket, szemeket. A hóember marcipán orrát a mázzal ragaszd fel.

Télapó sapkája

Hozzávalók:

- ❖ 12 szem eper
- ❖ kakaós piskóta
- ❖ habtejszín
- ❖ nyomózsák vagy nejlon zacskó



Elkészítés:

1. Süss egy kakaós piskótát, vagy ha gyorsan akarsz végezni, a boltokban is lehet kapni kész, már megsütött kakaós piskóta lapot.
2. Pogácsa szaggatóval (kicsi vagy közepes méret) szúrj ki a tésztából 12 karikát.
3. A habtejszínt verd fel. Nyomózsákba vagy nejlon zacskóba, aminek az egyik sarkát levágod, töltsd bele a felvert habot majd nyomj egy réteget a karikákra.
4. A tejszínhabra állítgasd rá az epreket csúcsukkal felfelé, majd nyomj egy-egy pöttynyi tejszínhabot az eprek hegyére. Ezzel el is készültek a sapkák.



Kolnhófer Petra

Gondolatok a táncról...

A tánc egy művészeti ág, amely – zenére történő – a test mozgásával fejez ki érzelmeket. Emellett a tánc a kommunikációnak egyfajta eszközének is tekinthetjük.

Annak meghatározása, hogy mi minősül táncnak, nagyban függ társadalmi, kulturális, művészi és erkölcsi szempontoktól. Célja lehet minél több ember részvétele, de vannak társasági táncok és közönség számára előadott táncok is.

A táncnak rengeteg stílusa alakult ki az évek során, mint például a Hip Hop, a Jazz, a versenytáncok (latin-amerikai-, standard táncok) és még rengeteg más is, amelyekről talán mi sem tudunk.

Sok ember számára a tánc szabadságot jelent, mely lehetőséget ad arra, hogy Önmagukra találjanak, figyeljenek.

Amellett, hogy a tánc fitten tart, erősít és életerőt ad, remek szórakozás is egyben. Nem kell ritmusérzék, vagy „megfelelő” tudás hozzá, a lényeg, hogy mindenki önmaga legyen, és jól érezze magát.



Az idei kollégiumi újság első számában szeretném bemutatni nektek a versenytáncnak azt a műfaját, mely a táncstílusok egyik legnagyobb összefoglaló csoportja. A legtöbb ember ezt a stílust, csak szórakoztató tevékenységnek – vagy ha úgy tetszik, hobbitáncnak – tekinti, ám egyre többen nevezik sportnak! Sokan nem is gondolják, viszont ez a fajta tánc állóképességet, rugalmasságot, és nagy magabiztosságot is igényel. Mindezekből minden versenyen a maximumot kell nyújtania egy táncosnak.



Ám egy táncos előadónak nem csak közönség előtt kell jól szerepelnie. A táncversenyek pontozóbírói régen maguk is táncosok voltak. Minden bírónak egy-egy pontozótáblája van minden versenyszámra. Különböző kategóriák, feltételek szerint pontozhatnak egy előadott táncot. Ezek a feltételek lehetnek például az előadásmód, átvezetések, a versenyszám nehézsége, az adott pár ruhája, a koreográfia, és a zeneiség. Az összes pontozóbírók által kiadott pontszámok

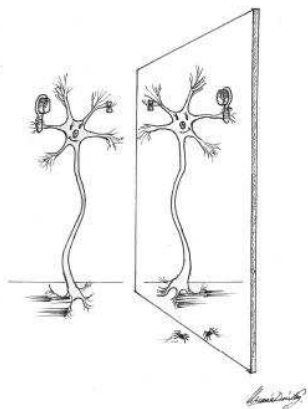
összeadódnak, így jön ki a végleges pontszám. Ezek alapján a versenyszámok különdíjat, bronz, magas bronz, ezüst, magas ezüst, arany, vagy magas arany érmet szerezhetnek.

A versenytáncot két csoportra osztjuk. Ebből az első, a **standard táncok**. A standard műfaj táncai: Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, a Slowfox és a Quickstep. A versenytáncok második csoportja a **latin-amerikai táncok**. A latin-amerikai műfaj táncai: Cha-cha-cha, Rumba, Paso Doble és a Jive. Mint bármelyik műfaj, ez a kettő is rendelkezik gyors, illetve lassú ritmusú táncokkal.

Nem hiába választják emberek ezrei ezt a stílust, hisz kondíciót ad, lelki „táplálékot” és remek hangulatot! ☺

Soós Dorián

Tükörneuronok, autisták, és pszichopaták



Az 1990-es években Giacomo Rizzolatti, és társai épp a makákók mozgatókérgét vizsgálták. Elektródákat vezettek az állatok fejébe, hogy mely idegsejtek milyen mozgássorokat vezényelnek le. Ezek rendkívül speciálisak, egy idegsejt, például csak azzal foglalkozik, hogy az ételt az állat szájához emelje, és úgy tűnt semmi más feladata nincs. Ám egyszer az egyik kísérletvezető is beleevett a majmok számára fenntartott jutalomfalatba. Arra lett figyelmes, hogy a motoros kéreg akkor is aktivitást mutatott, ha csak nézte a makákó az embert. Mégpedig pontosan azok az idegsejtek voltak aktívak, amiket előzőleg tanulmányoztak.

A szemlélő agyában lévő neuronok egy csoportja tehát úgy bevonódott a cselekvésbe mintha ő hajtaná azt végre. Ezekből a neutronaktivitási mintázatokból az is leolvasható mit lát az állat a környezetében, akárha ezt tükörben látnánk. Innen a tükörneuron elnevezés.

Tükörneuronok természetesen nem csak a mozgatókéregben vannak, hanem az agy minden pontján. Igen nehéz lenne élni tükörneuronok nélkül. Enélkül a saját idegrendszerének rabja lenne az ember. A beszéd mint maga is a tükörneuronok utánpótlást elsajátító tulajdonságából származhat, csakúgy mint az olvasás, és sok más tanult tevékenység. Ha nem lennének tükörneuronjaink társaink beszédét csak úgy értenénk, ha az száraz tárgyyszerű lenne. Hisz nem tudnánk kilépni a saját nézőpontunkból. És minden személyes beszámoló roppant fárasztó lenne számunkra.

Ebből következett az a logikus feltevés, hogy az autizmus, az összetört tükörneuronok következménye. Vilayanur Ramachandran indiai kutató, vizsgálatainak során kiderült, hogy az agykéreg azon részei, ahol a tükörneuronok elhelyezkednek el vannak vékonyodva, és minél súlyosabb az eset annál vékonyabbak. Más kísérletek azonban bebizonyították, hogy a tüköridegsejtek a felnőttkorra jobban kifejlődnek. Azt nem tudni, hogy a terápiának köszönhető-e, vagy a természetes fejlődési folyamatoknak. Ám egy még ellentmondóbb kísérlet nem talált eltérést az autisták, és normál emberek tükörneuronjainak fejlődése között.

Más kutatások azt is bebizonyították, hogy a tüköridegsejtek kifejezetten diszkriminatívak, és rasszisták. A kísérlet során a kézbe szűrődő tű látványa

kevesebb fájdalomérző tükörneuronot aktivált ha a szenvedő ember bőrszíne más volt mint a szemelőé.

Christian Keyers holland kutató kísérlete a pszichopáták tükörneuronjait vizsgálta, és megdöbbentő eredményre jutott. Hagyományosan azt tartjuk a pszichopátákról, hogy nem képesek átérezni a másik érzéseit, hogy bármiféle rossz érzés nélkül követnek el szörnyű tetteket. Nos mint kiderült a pszichopátáknak, a tükörneuronjai gyakorlatilag ki vannak kapcsolva, de felszólításra tudják használni. Náluk érzelemolvasáskor a látóközpont, és a hátsó-oldalsó lebeny aktivitása, de az amygdala nem játszik semmi szerepet. Tehát leolvassák az érzelmeket, de hidegek maradnak, nem reagálnak. Ezért mikor elmegyünk jóshoz, ő csak azt tudja mondani amit leolvas rólunk, illetve az annak függvényében alkot választ, például, hogy a család és a szeretet a legfontosabb. Mivel mindenki igyekszik a körülötte lévőkhöz idomulni, ez ugyanúgy igaz a pszichopátákra is, ám ők nem beállnak a sorba hanem kihasználják azt.

Akiknek valóban a legrosszabbul működnek a tükörneuronjaik, azok a szerelmesek, hisz ők olyan elvakultak, hogy agyuk tükrözés helyett gyakran csak vetít, és általában csak azt látják amit látni szeretnének, ezért vannak féltékenységi rohamaik, vagy épp túlzott bizalmuk a társukban.

Felmérések bebizonyították, hogy a gazdagság, és a hatalom aláássa a szociális érzékenységet, ezért van az, hogy a gazdagok bár megtehetnék mégsem segítenek a szegényeknek, és a boldog emberek is csak a legritkább szituációkban állnak le vigasztalni egy szomorú embert. Számukra megváltozik a perspektíva, és egyre kevésbé érzik magukat rászorulva mások empátiájára. Akiket viszont ők nem vesznek figyelembe, a legelesettebbek vannak a legrosszabb helyzetben, minél nagyobb szüksége van valakinek az empátiára annál nehezebb azt kiváltani. Ilyenkor az insula, és az amygdala azaz a félelem, és undorközpontok igen aktívak. Hajlamosak vagyunk az ilyen embereket még emberszámba sem venni. Természetesen a teljes ráhangolódás, és az embernek sem tekintés közötti átmenetek a leggyakoribbak. Az empátia bizonyos fokú befektetés a másik ember jólétébe, ezért jól megfontoljuk kinek adjuk azt.

Erről a tudományágról nagyon keveset tudnak még, de a nagy többség azt elismeri, hogy igen jelentős felfedezés volt. Nagyon sokan még a létezését is cáfolják. Dr. Ramachandran, aki valóságos tükörneuron-guru szinte már minden tanult cselekvést hozzájuk köt, de mint mindig valószínű, hogy valamiféle köztes út az igazi a szkeptikusok, és az elvakult hívők között. Személy szerint hiszem, hogy az empátia, és a mások érzelmeinek átélése olyan, ami minden embernek meg kell hogy adasson, még ha nem is születik vele.

Kreknyák Bálint Jonatán

Kubis Lotti Veronika az „Így írtok ti...” kreatív írópályázatra benyújtott pályamunkája:

Gyászbeszéd egy különös barátsághoz

„Van, hogy egy napon arra eszmélünk, egyedül vagyunk, senki nem kíváncsi ránk, és csak a Tumblr oldalunk tartja bennünk a lelket. Ilyenkor ha meglátunk egy hangulatunkhoz passzoló képet, egyből újra eszünkbe jut, hogy megvágjuk a kezünk, vagy nyugtatókat vegyünk be. Mindenki azt mondja erre, hogy csak figyelemfelkeltés, depressziós hülye, minek kell ezt csinálni, mondd meg mire jó ez. De vajon belegondolt-e bárki is abba, hogy mit érzünk olyankor, mikor pengét nyomunk a kezünkbe tudva, hogy ez is örökké megmarad, megbélyegez.

Ma ezen gondolkoztam, miközben meghallgattam a szokásos szentbeszédet. Kívülről tudtam már ki mit fog mondani, amikor meglátja a kezemen éktelenkedő újabb három vágást. Valahogy ez mindig elment a fülem mellett. Ez vagyok én, a különc, a fura, akinek a sorsa igazából senkit nem érdekel, mégis mindenki úgy tesz, mintha fontos lenne neki az életem. Én legalább nem áltatom sem magam, sem másokat, engem tényleg nem érdekel senki sorsa, bőven elég megküzdennem a magaméval. Én az irodalom világában élek, kedvenc költőm a legjobb barátom, és a könyveim tartanak még életben, hisz olyan sok könyv van még a világon, amit el kell olvasnom! Szeretem a cigarettát, az érzést, amikor a füst marja kicsit a torkom, aztán ahogy a füst kígyózza tekerőzik ki az ajkamon a nikotin jellegzetes ízét hagyva maga után. Szeretem még az apám is, aki minden este olyan részeg, hogy ha tudatánál is van, akkor is azt kívánom, bár ne lenne, alkoholmámoros álmában egészen olyan, mintha csak elaludt volna, és nem úgy néz ki, mint aki pár perce vert meg. Ha majd meghalok, úgy fognak tekinteni erre a naplóra, mint egy dinoszaurusz-csontra. Forgatják a kezükben és próbálják kitalálni mi a fene lehetett az, ami olyan sokszor a halál torkába juttatott.

Mostanában a legnagyobb baj az, hogy nem tudok sírni, pedig az emberek a könnyeikkel adják ki magukból a fájdalmat, a félelmet, az örömet. Nekem a penge olyan, mint egy könnycsatorna, a fájdalom már annyira beleitta magát a testembe, hogy már csak a vérem árán tudok megszabadulni tőle. Mindig azt mondták, csak a gyengék sírnak. Erről eszembe jut az egyik kedvenc könyvem, a Galambok őrizői. Néhány zsidó nőről szól, akiknek menekülniük kellett miután az időszámításunk szerinti hetvenedik évben a római seregek kegyetlenül lemészárolták a jeruzsálemi zsidókat. A könyvben négy rendkívüli, bátor nő élete kereszteződik az ostrom kétségbeesett napjaiban. Valamennyien galambtartók, és valamennyien titoktartók- kik ők, honnan jöttek, ki nemzette őket és kiket szerettek. Mikor a pusztaság lett az otthonuk – éjszaka sötét, délben kegyetlen fehér – elvesztettek mindent, ami akkoriban az övék lehetett volna: férjet, családot, jövőt. Yael úgy számolja a pusztaságban eltöltött napjait, hogy éles kővel sebet ejt a lábán. A zsidóknak nem szabad sebet ejteniük magukon, mert az a pogányok szokása, de a pusztában csak az marad életben, aki erősebb, fortélyosabb, és aki minél kevesebbet érez, hozzá kell szokni az érzéshez, mert a fájdalom megköveteli, hogy érezzék. Azt hiszem, ez volt a helyzet velem is, azért sebeztem meg magam, hogy minél inkább biztosítsam magam ellene, ezért megbánás nélkül, szándékoltan vetettem magam bele ebbe a szokásba akárhányszor éreztem azt a fojtogató érzést a torkomban.

Az élet ironikus, mert mikor úgy éreztem, hogy most itt a vége, eljutottam életem legsötétebb és legmélyebb pontjára, láttam meg Őt. Valami egészen csodálatos és különleges kisugárzása volt, ilyen különleges lélekkel még nem találkoztam, és akkor, életemben először, elkezdett érdekelni valaki sorsa. Tudni akartam róla mindent, mi nyomasztja lefekvés előtt, mi az élettörténete, mit csinál szabadidejében, szeret-e olvasni. S akkor, mint egy varázsütésre meghallottam a hangját:

-Szia, ne haragudj, hogy így ismeretlenül megszólítalak, de megláttam a kezed és úgy éreztem ide kell, hogy jöjjelek. Érdekel az életed. Nincsenek barátaim és eddig soha nem érdekelt senki sorsa, de most valami arra készítetted, hogy idejöjjelek hozzád. Sajnálom, ha esetleg megijesztettelek.

Ekkor gondoltam csak bele milyen idióta képet vághatok az elhangzottak után, hiszen szinte szóról-szóra azt mondta vissza, amit az imént gondoltam. Hihetetlen érzés volt! Igyekeztem minél hamarabb válaszolni neki, hogy nehogy azt higgye megrémített.

-Szia! Ha hiszed, ha nem szóról szóra ugyanez játszódott le bennem pár pillanattal ezelőtt. Leszel a barátom?...”

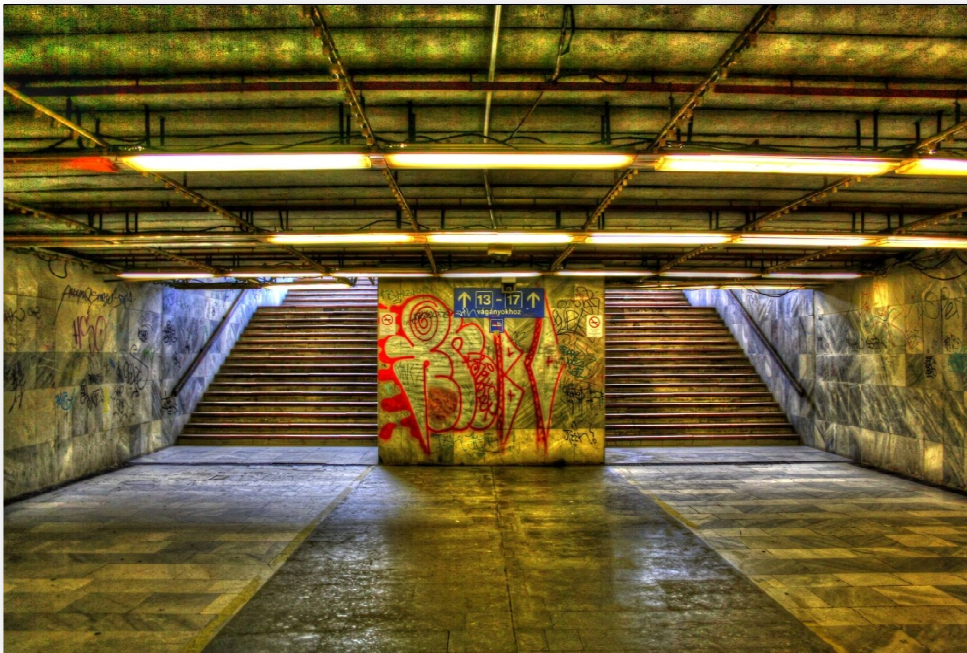
Itt kezdődött el furcsa, különleges barátságunk, amit természetesen senki nem nézett jó szemmel. Az iskolában mindenki megnézett minket, pletykák keringtek rólunk és mindenki más eltávolodott tőlünk. Vagy lesbikusnak néztek minket, vagy szimplán valami mentális betegséggel küzdőnek. Hogy mit reagáltunk erre? Nevettünk! (Magam is nehezen hittem el, hogy tiszta szívből nevetek, mert korábban azt hittem, sosem fogok már úgy nevetni, mint anyám halála előtt) Azokban az időkben éreztem úgy, hogy élek, és mire feleszméltem az életem gyökeresen megváltozott. Volt valakim, akivel mindent meg tudtam beszélni, volt valakim, aki megértett, volt valakim, akinek én voltam a valakije! Minden délután együtt voltunk és beszélgettünk. Nem telefonoztunk, nem ittunk, csak cigarettáztunk és beszélgettünk. Valamikor ekkor gyógyulhatott be mindkettőnk szívében az a hatalmas seb, amit az élet ejtett rajtunk, az egyetlen gyógyszer a szintiszta barátság volt, de azt hiszem, a mi kötelékünket nem fejezi ki elég tisztán a barátság szó, ez ennél sokkal több volt, megmagyarázhatatlanul különös.

Most, hogy kilencvenkét évesen visszagondolok azokra az időkre, megint nevetek. Úgy, mint eddig sosem és szinte hisztérikus nevetésem sírásba csap át. Hiányzik. Meghalt. Elment örökre és engem itt hagyott ebben a rideg és szörnyű világban. A tüdeje vitte el, de biztos vagyok benne, hogy ha tudta volna, hogy egyszer a tüdőrák viszi el, akkor sem tette volna le a cigarettát. Mennyire szerettünk kint ülni a Gellért-hegyen, nézni a várost, mintha a miénk lenne.

Ma elmentem a lakására, hogy megkeressem a könyvet, amit rám hagyott, és mikor megtaláltam, nem hittem a szememnek. Azt hittem már rég elveszett a naplóm, sosem gondoltam volna, hogy valaha is olvasta, de utolsó lélegzetével is csak arra gondolt, hogy legyen miből erőt merítenem miután ő megszűnik létezni, hogy lássam magam mögött a múltat, mert a múlt jó tanácsadó, de nem követendő példa.

Szerencsésnek érzem magam, hogy ismerhettelek, hogy betekintést engedtl a lelkedbe, hogy megmutathattam neked életem legsötétebb zugait, ahol te gyújtottál nekem világot. Megadtad nekem az esélyt, hogy boldog életet éljek, mert *Igaz boldogság nem az, ha sok barátod van, Hanem ha kiderül, jól választottál.* Én szeretem a választásom, remélem te is így érezted.

Nagy Viktória pályamunkái a „Láss, ne csak nézz!” fotópályázat I. és II. helyéről:



"A vizeletszagú betonuljárókban gyakran találkozhatunk a társadalom szélén élőkkel: hajléktalanokkal, prostituáltakkal, sőt, éjjel még drogdílerekkel is."

És hogy mit változtatnék a rosszon:

"A legelső, és egyben legfontosabb teendő a közbiztonság helyreállítása lenne. Ezután következne a teljes felújítás."



"A Hősök tere Budapest egyik kulturális központjának tekinthető. Itt található a Szépművészeti Múzeum és a Műcsarnok is, ám ezen felül még számos más lehetőséget nyújt a tér és környéke."