

## ***Júniusi szám***



***Kedves Olvasó!***

***A tanév utolsó lapjához érkeztünk. Lassan vége az iskolának, már-már a tavasznak is. A tanév végi nagy hajrában megfáradt érdeklődőknek kínálunk most üdítő nyaralási ötleteket, frissítő recepteket, filmajánlót, de természetesen a jól megszokott rovatokat is elolvashatják, valamint – rendhagyó módon – két interjút is. Érdekességeknek nem vagyunk híján, így bízunk benne, hogy örömmel olvasod és hasznosnak találd majd munkáinkat és szeptembertől ismét találkozunk!***

***Üdvözlettel:***

***A József Attila Kollégium Diákújságának Szerkesztői***

---



## Mi az a szajga?

Nem, nem káromkodtam! Ez egy roppant kedves, kis patás állat. Ez az egyetlen antilopfaj, ami előfordult valaha is Európában. Eredeti élőhelye a sztyeppe és a félsivatag. Egész Közép-Ázsiában elterjedt állat volt valaha.

Az állat fej-törzshossza 110-140 centiméter, marmagassága 60-80 centiméter, farokhossza 8-10 centiméter és testtömege 20-50 kilogramm. A bakok nagyobbak és nehezebbek a nőstényeknél. A nyári szőrzet gyapjas és világosbarna, a téli fehér, hosszabb és tömöttebb, még a szajga állat borító szőrök is hosszabbak lesznek. A párzási idejében a hím

szakállt növeszt a nyakára. Feje nagyméretű, rajta hatalmas, duzzadt orrüreg van, melynek orrnyílásai lefelé mutatnak. A párzási időszakban a hím orra még nagyobbra fúvódik, ormányszerűvé válik. A tatárantilop füle rövid, körülbelül olyan széles, mint amilyen hosszú. A szem nagy, erősen előreugró szemöldök hajlik föléje. Csak a hímnek van szarva, amely erősen gyűrűzött (8-20 gyűrűs duzzanat), enyhén hátrafelé hajlik és áttetsző borostyánszínű. A nőstényeknek rendszerint nincs szarva, de kivételesen nekik is nőhet, bár az rövidebb és vékonyabb. Lába meglehetősen hosszú és vékony, két patás ujjban végződik. A patája szív alakú, 4-5.5 centiméter széles és 6-7 centiméter hosszú. A fiatalok juh módjára bégetnek. A bakok hangja mély és szaggatott, a nőstényeké valamivel csengőbb „béé”.



Sajnos ez az állat most a súlyosan veszélyeztetett fajok kategóriába került. Ennek oka az, hogy az agancsát aranyárban mérik és gyógyszerként értékesítik Kínában, így az orrvadászok kedvelt célpontjává vált. Valaha milliós nagyságrendben fordult elő Mongóliától a Keleti-Kárpátokig. Ma azonban a legnagyobb kazahsztáni állomány mindössze 81000 egyedből áll. Ezek a szórványállományok is roppant sérülékenyek, különösen veszélyes számukra, a sivatagban ritka

tartós hó. Továbbá mivel immunrendszerük fejletlen, igen hajlamosak a betegeskedésre is. További problémát jelent még az is, hogy az erős hímvadászat miatt nagyon felborult a nemek aránya. Az átlagos arány 90:10 %, de egyes csordákban előfordulhat 99:1 % is.

A tatárantilopok védelmét Mongóliában a WWF mongóliai szervezete végzi, míg a kazah, és orosz állományokat nemzeti parkok területén élnek. Bízunk benne, hogy a globális felmelegedés miatti erős időjárásbeli változások, a vadászat és sok más körülmény ellenére fenn tud maradni ez a faj, hiszen ellenkező esetben a föld színes állatvilágának egy különös példányával lennénk szegényebbek.

**Kreknyák Bálint**

## Néha csak egy másik örült segíthet

**A Napos oldal megtanít minket arra, hogy még a legkilátástalanabb helyzetekből is van kiút, és hogy a segítség legtöbbször nem onnan érkezik, ahonnan azt várnánk...**



A címet olvasva talán mindenki egy vidám, szórakoztató filmet vár, olyat, amely tényleg az élet napos oldalát mutatja be. Azonban az első percek után rá kell jönnünk: itt bizony a téboly, a düh, és a szeretet játssza a főszerepet.

Pat Solatanot (Bradley Cooper) nem nevezhetjük szerencsés embernek. A felesége megcsalja, elveszíti a házát és az állását, és ha mindez nem lenne elég, még be is dugják 8 hónapra egy elmegyógyintézetbe. Mit gondolunk,

vajon szabadulása után mindenki tárt karokkal fogadja? Hát persze, hogy nem... Ebben azért jelentős szerepe van Pat fura viselkedésének is, hiszen minden erejével azon van, hogy visszahódítsa egykori kedvesét, Nikit, akit távortartási végzéssel tartanak távol tőle. Folyton a lány könyveit olvassa, esküvői videók után kutat apja dolgozószobájában, valamint megőrül, amikor meghallja azt a dalt, amely egykor a szertartáson is felcsendült. Hiába próbál megváltozni, a múlttól egyszerűen nem tud szabadulni.

Egy baráti vacsorán azonban élete drámai fordulatot vesz. Megismerkedik Tiffanyval (Jennifer Lawrence), aki szintén nem hétköznapi problémával küzd: férje meghalt egy balesetben, és a történeteket nem tudja feldolgozni.

A vacsorajelenet a film egyik legmeghatározóbb része, ha idáig kibírta valaki a nyögvenyelős kezdést, akkor szinte garantálható, hogy a nagyjából 120 percet a képernyő előtt tölti majd. Pat és Tiffany párbeszéde ugyanis zseniálisra sikeredett, óriási kíváncsiságot kiváltva a nézőből. A két „tébolyult” gyorsan egymásra talál, igaz, hogy mindezt komoly konfliktusok árán teszik. Pat lenézi Tiffanyt, a lány pedig látván a közömbösséget, nem hagyja magát, és felveszi a kesztyűt. Ember legyen a talpán, aki megmondja, hogy mi sül ki ebből! A film nézése közben a Barátság extrákkal villant be először, hiszen abban a műben, és ebben is valami egészen furcsa kapcsolatról beszélhetünk. Ráadásul közöttük is születik egy egyezés: ha Tiffany átad egy levelet Nikinek, akkor Pat táncolni fog vele egy versenyen.



A két főszereplő mellett a szülőket megformáló Robert De Niro, és Jacki Weaver is remekül játssza az aggódó apuka és anyuka szerepét, míg az elmegyógyintézetből többször is „kikerülő” Danny szintén üde színfoltja a történetnek, főleg úgy, hogy őt a nagy dumás Chris Tucker alakítja. A többi különö mellékszereplővel válik csak igazán teljessé a film, mindez a remek forgatókönyvet dicséri. A képvilág, a kameramozgások, a különböző jelképek (futás, fogadás) mind-mind hozzájárulnak az élmény teljességéhez, olyan érzéseket keltve bennünk, mintha mi is az örület határán mozognánk.

Ha valaki unja a nyugodt hétköznapiakat, és a jól megszokott, „normális életet”, akkor nézze meg a Napos oldalt, és két órára váljon egy kicsit örültté!

# Cinque Terre

## Ahol a város és a strand együtt él, és ahol minden ház más színű

Mivel egyre közelebb van a tanév vége, biztosan mindannyian elgondolkoztatok már azon, hogy mit is szeretnétek csinálni a szünidőben. Van, aki pihenéssel, szórakozással, sportolással, diákmunkával vagy utazással készül eltölteni a júniustól júliusig terjedő időszakot. Most az utazni vágyóknak ajánlanék egy nagyon hangulatos úticélt a mediterrán térség „Csizma- országában”.



A lányok és nők körében kedvelt magazin, a Marie Claire júniusi számában olvastam erről a helyről, mely a Cinque Terre nevet viseli, ennek jelentése öt föld. A Cinque Terre a Ligur-tenger partjának egyik zord és nehezen megközelíthető része La Spezia városától északnyugatra, Porto Venere és Levanto települések között. Nevét a területén osztozó öt településről kapta:



Riomaggiore, Vernazza, Manarola, Corniglia és Monterosso al Mare.

A cikkben Cinque Terret az öt mesebeli falunak nevezik, hiszen az idelátogatókat, legyenek azok külföldi turisták vagy olaszok, az öt kis település biztosan elvarázsolja. Ezerszínű házak egyensúlyoznak közvetlenül a parton, ahova nagy országút sem vezet, hanem külön szerpentin juthatunk el hozzájuk. A cikk írói szerint a sziklákon és sziklák között kanyargó szerpentin egyszerre hajmeresztő és csodálatos élmény, ugyanis annyira szűk

és kacskaringós az út, hogy nagyon észnél kell lennie a sofőrnek. Többek között ezért is ajánlják a vonatot Cinque Terre meglátogatásához.

Az első idetartozó településen található az egy kilométer hosszan bejárható szerelmesek útja, a Via dell'Amore, ahol padokba, kaktuszokba, kőbe vésik nevüket, ígéretüket, fogadalmukat a szerelmesek. Vernazzát Itáliában beválsztották az ország legszebb településeinek klubjába, itt ebédelhetünk egy parti sziklára épült étteremben, mindenközben azt nézhetjük, hogy a bátor helyiek ki-be ugrálnak a tengerbe a többméteres hullámokat teljesen figyelmen kívül hagyva. Fürödni és búvárkodni Manarola kis öbleiben éri meg igazán. Itt nincs egy nagy strand, ahova a fürdőzni vágyók lemehetnek, hanem különböző öblökben, sziklákon, és lejáratokon ücsöröghetünk és napozhatunk. Este kigyulladnak a házakon, tornyokon és városok fölé magasodó hegyeken az égősorok, olyan, mintha hatalmas karácsonyfák közt andalognánk és vacsoráznánk. A város érdekessége még, hogy itt más nyaralóhelyekhez képest nem különül el a strand, hanem szinte a ház kapujából lépünk bele a tengerbe.



Az olvasottak alapján nekem nagyon megtetszett Cinque Terre, és egyszer szívesen el is látogatnék ide. Ti mit szóltok hozzá? ☺

**Kiss Gréta**

## Autó-motor

A nyár közeledtével én is kezdek elfáradni, úgyhogy engedjétek meg nekem, hogy az év utolsó száma egy kicsit más legyen, mint a többi. Egy-két mondatban fogom csak kommentálni az aktuális autósport eseményeket, és hagyom, hogy inkább a képek beszéljenek helyettem.

Elképesztő siker a Hungaroringen! Michélsz Norbi hazai közönsége előtt második lett az első futamon. A győztes Yvan Mullertől mindössze fél másodperccel maradt el a leintést követően. Nekem is volt szerencsém kint szurkolni, felejthetetlen élmény volt!



Sebastian Vettel, Fernando Alonso, és Kimi Räikkönen hármas küdelmévé kezd válni az idei Formula-1-es szezon. Az utóbbi futamok történései alapján a Ferrari és a Lotus jobb formát mutat a címvédő alakulatnál, viszont Kanadára változtat abroncsain a Pirelli, és ezzel felboríthatja az eddigi erőssorrendet.

Sebastien Ogier megállíthatatlan! A francia VW pilótát idén egyedül Sebastien Loeb és csapattársa, Jari-Matti Latvala tudta legyőzni, a kilencszeres bajnok viszont csak négy futamon indul 2013-ban. A legközelebbi ellenfél (Latvala) így már 52 pontra van Ogiertől. Ha ez így marad, hamarosan



kijelenthetjük, hogy eldőlt a bajnokság...



Most kezdődik csak igazán a magyar rally bajnokság! Turán Friciék bekeményítettek, és szereztek egy Ford Focus WRC-t! Így már minden bizonnyal lesz esélyük felvenni a versenyt Kazár Miklósék Citroen Xsara WRC-jével. A szeptemberi Budapest Rally-n már éles küzdelem folyhat a bajnoki címért!



Jól kezdett az Oxxo-csapat! Mindkét pilótájuk pontokat szerzett a misano-i Európa-bajnoki futamokon. Sőt! Kiss Norbi egy pole pozíciót, és egy második helyet is begyűjtött, amellyel jó irányba halad azon célja felé, hogy az első háromban végezzen a bajnokságban!

**Benedek Bálint**



## Tavaszi

## felfrissülés

Mivel a tél során kevesebb napfényhez és élő növényi táplálékhoz jut a szervezet, megcsappannak vitaminraktárai, ezért is érezzük magunkat gyengébbnek. De hogyan győzzük le a fáradtságot és az álomkórt?

### **Tisztítsuk ki a szervezetet!**

A téli lakomák után a tavasz kiváló időszak emésztőrendszerünk méregtelenítésére. Nem kell drasztikus léböjtkúrába kezdenünk, de szánjunk a diétára legalább három napot.

### **Óvjuk a májat!**

A májat katángkóró- vagy benedekfű főzettel is regenerálhatjuk. Ha nem szeretjük a gyógyteákat, válasszunk máriatövis-kivonatot tartalmazó kapszulát. Ha articsóka kerül a salátába, amit lenmagolajjal locsolunk meg, kész is a májvédő vacsora!



### **Koncentráljunk illóolajokkal!**

Ha muszáj dolgoznunk vagy koncentrálnunk, de semmi erőnk, igyunk egy nagy pohár vizet, szellőztessünk ki, és hívjuk segítségül az illóolajokat! A citrom, a borsmenta és az eukaliptusz olaját párologtatva azonnal felfrissülünk, a levendula illata pedig helyreállítja lelkünkben az egyensúlyt.

### **Élénkítsük fel a nyirokkeringést!**

Északon úgy tartják, a szaunázás kis mértékben orvosság, nagymértékben gyógyszer. Ha egészséges a szervezet, erősíti az immunrendszert, felpezsdíti a vérkeringést. Aki nem bírja a forróságot, próbálja ki az infrasaunát. Míg a finn szaunában a verejték 97 százaléka víz, az infrasaunában távozó izzadság 20 százalékát a szervezetben felgyülemlett koleszterin, tejsav, zsírfélesleg és különféle nehézfémek teszik ki. Szintén fokozza a nyirokkeringést, ha átdörzsöljük a testünket luffaszivaccsal, vagy ha egy kevés édeskömény-, boróka-, gyömbér- illetve rozmarinolajat jojoba-bázisolajba cseppentünk, és azzal masszírozzuk át a bőrt minden fürdés után. De vigyázzunk: ha homeopátiás kezelés alatt állunk, az illóolajok segítségéről le kell mondanunk.

### **Ropogtassunk csírákat!**

Az enzim dús csíra valóságos vitaminbomba, feltölti energiával a szervezetet. Próbáljuk ki az otthoni csíráztatást, így a szendvicsre és a salátára mindennap friss "feltét" kerülhet.



### **Kocogjunk a napsütésben!**

Mivel télen kevesebb napfény ér minket, a szervezetünkben D-vitamin-hiány alakulhat ki. A pótlás legjobb módja, ha kihasználjuk a kora tavaszi napsütést, és a lehető legtöbb időt töltjük a szabadban. A legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy a mozgás segít, ha fáradtnak, kimerültnek érezzük magunkat. Jobban járunk a tempós sétával vagy a kocogással, mint a kőkemény edzéssel: egy tanulmány ugyanis rávilágított, hogy a könnyed testmozgás ilyen szempontból jóval hatékonyabb, mint a nagy erőkifejtés. Ráadásul segít, hogy este könnyebben álomba merüljünk, és másnapra jobban kipihenjük magunkat.

### **Pótoljuk a vasat és a cinket!**

Bizonyos nyomelemek hiánya esetén is erőtlennek, kedvetlennek érezhetjük magunkat. Ha nem szűnik a fáradtság, érdemes vérvizsgálat alapján megnézni, nem csappantak-e meg szervezetünk nyomelem-tartalékai. A C-vitamin segíti a vas felszívódását, energiát ad, fokozza a koncentrációt. Szinte képtelenség túladagolni, mert csak óriási mennyiségben (kb. 10 000mg/nap) káros. Egy kutatás szerint rendszeres szedése még a szénhidrát utáni sóvárgást is segít megfékezni.

### **Ne tároljuk a zöldséget, gyümölcsöt!**

Ha a zöldségek és gyümölcsök hetekig állnak a hűtőben, veszítenek vitamintartalmukból. Vásároljunk friss retket, snidlinget, póré- és újhagymát, vagy vegyünk elő céklát, savanyú káposztát a kamrából.



### **Nassoljunk egészséges falatokat!**

Ha édességre vágyunk, rágcsáljunk aszalt fügét, datolyát, olajos magvakat, vagy csepegtessünk mézet teljes kiőrlésű gabonából készült kekszre.

### **Nyerjünk energiát a reggelivel!**

Tartalmas és egészséges reggelit készíthetünk, ha vízben vagy tejben megfőzünk egy adag zabkását. A zab idegerősítő, szorongásoldó. Szórjunk rá fahéjat, mely szintén hangulatjavító, élénkítő hatású. Gyógyír a fáradtságra: reszeljünk le egy almát, egy répát és egy kevés zellergumót, facsarjunk rá friss narancs- vagy citromlevet, és fogyasszuk el éhgyomorra.

**Kalácska Nikolett**

## *Könnyű receptek tavaszra-nyárra*

### Villámgyors „eperkrémleves” -főzés nélkül

#### **Hozzávalók:**

- 50 dkg eper
- 1,5 dl tejszín
- 1 pohár natúr joghurt
- 2 dl víz
- 2 ek cukor
- 1 citrom reszelt héja



#### **Elkészítés**

Az epret megmossuk, megtisztítjuk, majd nagyobb darabokra vágjuk.

Beletesszük az epret egy tálba, hozzáadjuk a cukrot, a citrom lereszelt héját, a tejszínt és a joghurtot, és botmixerrel összepürésítjük.

Ha elkészült az eperturnix, akkor kevés vízzel felhígítjuk és eperdarabokkal, esetleg tejszínhabbal tálaljuk.

### Szedres-citromos túrótorta



**Alaphoz:**

25 dkg darált keksz  
7,5 dkg vaj (vagy margarin)  
2 ek porcukor

**Töltelékhez:**

30 dkg túró  
1 pohár natúr joghurt  
7 dkg cukor  
1/2 csomag zselatin  
2 citrom



**Tetejére:** szeder (vagy bármilyen más  
idénygyümölcs)

***Elkészítés***

1. Egy nagy tálba szórjuk a darált kekszet, hozzáadjuk a porcukrot, majd a megolvasztott vajjal és szükség szerint egy kis tejjel jól formázható tésztává gyúrjuk.
2. Egy 21 cm-es tortaformát vajjal kikenünk, majd a tésztát egyenletesen belenyomkodjuk a formába, és félretesszük, amíg elkészítjük a túros töltelékét.
3. A töltelékhez a túró egy tálban villával összetörjük, összekeverjük a joghurttal, cukorral, és belereszeljük a citromok héját. A citromok levét kifacsarjuk, hozzákeverjük a zselatint és 2 ek vizet, és a zacskón leírt módon felforraljuk. Kicsit hagyjuk hűlni, majd ha már langyos, hozzákeverjük a túros masszához, és ráöntjük a tésztára. Lefedjük, és kb. fél óra múlva hűtőbe tesszük.
4. A gyümölcsöket csak akkor tesszük rá, ha a töltelék megdermedt.

## A kétszeres bajnok - interjú

Hát elérkezett ez a pillanat is! Nagy örömmre szolgál bejelenteni, hogy az idei év utolsó sportrovata egy interjúvá lényegül. Az alany kiléte egyelőre legyen titok, de azért annyit elárulhatok, hogy egy JAKK-os kollégistát szólaltattam meg, aki idén óriási sikernek örülhetett...

A 2012/2013-as szezonban mind a női, mind pedig a férfi kézilabda rajongói elégedetten konstatálhatták, hogy felnőtt csapataink nagyot fejlődtek, és szép eredményeket értek el. Elég csak a női válogatott Európa-bajnokságon megszerzett harmadik helyére gondolni, vagy az MKB Veszprém csoportelsőségére a férfi BL-ben (és óriási csatájára a világ legjobb klubcsapatának tartott Kielemmel a Final Fourba jutásért), és persze a Győri Audi ETO Bajnokok Ligája győzelmére, amelyre már olyan régóta vártak a játékosok, és persze egész Magyarország. De említhetném még a sérülésekkel sújtott Ferencváros nyolc közé jutását a legrangosabb európai kupában (ráadásul Tomori Zsuzsanna gólkirály lett), és a londoni olimpián megszerzett negyedik helyet a férfi válogatott részéről. Szóval bőven volt részünk sikerben!



De amíg mi a nagyok küzdelmeit figyeltük, addig az alacsonyabb korosztályokban is óriási csata zajlott a bajnoki címek megszerzéséért. A jövő reménységei ugyan olyan lelkesedéssel és küzdeni tudással próbálták csapatukat győzelemre segíteni, és ugyan olyan extázisban ünnepelték a megszerzett trófeákat, mint a tévében látott világsztárok. Erről, és még sok minden másról beszélgettem interjúalanyommal, Mőd Noémivel, aki a Ferencváros női ifjúsági- és serdülő csapataival magyar bajnoki címet ünnepelhetett!

**- Szia Noémi! Először is megkérlek, hogy mesélj egy kicsit arról, hogyan is kezdődött ez az egész! Mikor szerrettél bele a kézilabdába?**

- Még általános iskola második osztályában kezdtem el kézilabdázni a szülővárosomban, Mohácson. A nővérem is kézilabdázott, innen jött az ötlet, hogy én is kipróbáljam magam. Szerencsére a 97-es korosztály nagyon jó kis csapat volt, így gyorsan megkedveltem ezt a játékot.

**- Mikor kerültél a Fradihoz? Milyen volt az eddig eltelt időszak?**

- Ebben a szezonban játszottam itt először, az iskolaváltásnak köszönhetően. Az első évem nagyon jó volt, könnyen ment a beilleszkedés, de azért nem volt olyan egyszerű, hiszen az ifi- és a serdülő csapatban is játszanom kellett. Az ifiben az 1995 után születettek játszhatnak, míg a serdülőben a 97-98-as korosztály a legidősebb, így én még mindkettőbe beférek.

*(Noémi egyébként balátlövő, és irányító posztokon játszik. (- a szerk.)*

**- Azon felül, hogy magasabban jegyzett csapat, miben más ez a mostani, mint a mohácsi volt?**

- Abban, hogy egyrészt minden nap van edzésünk, amely másfél óráig tart. Aztán van két edzőnk is, az egyik egy olimpiát is megjáratléta, aki az erőnléti edzéseket vezényli, míg a másikkal a különböző játékelemeket gyakoroljuk. Szerencsére mindketten nagyon jófejek, így szívesen csináljuk a feladatokat.

*Ezek után adott volt a kérdés, hogy vajon két ilyen jófej edző milyen csapatépítő programokkal rukkol elő. Noémi az edzőtábort és a bowlingozást említette, mint közös kikapcsolódást.*



- Na akkor beszéljünk egy kicsit a bajnoki címről! Hogyan élted meg, és kik voltak a legnagyobb ellenfelek? Egy ilyen remek eredmény után mik lehetnek a célok a jövőt illetően?

- Hát nagyon boldogok voltunk, ez a facebookos képeken is látszik. Nem volt könnyű dolgunk, hiszen itt a felnőtt első osztályban szereplő alakulatok utánpótláscsapatái játszanak. Szóval nálunk is a Győr elleni mérkőzés volt a legnagyobb rangadó, de szerencsére sikerült legyőznünk őket, és előttük végeztünk a tabellán. A célokat illetően talán a legfontosabb, hogy jövőre meg tudjuk ismételni ezt az eredményt. A felnőtt csapatról, valamint a válogatottról korai lenne még beszélni, de természetesen ha minden jól alakul, akkor szeretnék a legjobbak között játszani.

*A Győr említése kapcsán egyből felmerült bennem a kérdés, hogy vajon örült-e az ETO Bajnokok Ligája győzelmének. Noémi szimpatikusan annyit mondott, hogy igen, hiszen magyarok, de azért a Fradi játékosok ünneplését szívesebben nézte volna.*

- Most hagyjuk egy kicsit a kézilabdát! Miért pont a József Attila Kollégiumot választottad/választottátok? Melyik suliba jársz? Hogy érzed magad ezekben az intézményekben?

- Azért ezt a kolit választottuk, mert úgy hallottuk, hogy ez az egyik legjobb. Meg persze azért is, mert közel van a sulis és a pálya is, úgyhogy nem kell olyan sokat utaznom. Én jól érzem itt magamat, bár nagyon kevés időm van az évfolyamtársaimmal beszélgetni, ismerkedni, de azért sok mindenkivel jóban vagyok. Néhány felsős az év elején elég goromba volt velünk, és a tanárnők sem nézték mindig jó szemmel, hogy alig vagyunk a koliban az edzések miatt, de most már nem olyan rossz a helyzet. Suliba a Telepy Károly Testnevelés Szakosított Gimnáziumba járok, de itt nem érzem annyira jól magamat. Alig tanulunk valamit, és bár nekem nagyon jó jegyeim vannak, ezek nem tükrözik a valódi

tudásomat. Most úgy érzem, hogy jövőre szeretnék iskolát váltani...

**- Az edzések és a sulis mellett van valami hobbid is, amit szívesen űzol?**

- Igen, például nagyon szeretek táncolni, régen különféle társastáncokat tanultam. Ja, és mivel Mohácson lakom, részt szoktam venni a Busójáráson is, de nem nézőként, hanem mint jelmez.

*Egyből elmeséltem neki, hogy bizony a kollégiumból is szokott indulni kirándulás a Busójárásra, úgyhogy lehet, hogy Noémi is ijesztgetett minket tavaly, amikor megnéztük a felvonulást. Csak akkor még nem tudhatta, hogy JAKK-osok vagyunk.*

**- Végezetül mit üzennél a kollégistáknak?**

- Azt, hogy nagyon jól éreztem magamat a kolis versenyeken, úgyhogy járjanak ők is a versenyekre, és ha van lehetőségük, sportoljanak! Valamint el szeretném még mondani, hogy nagyon szeretem a szobatársamat, Molnár Fannit (alias FIKUSZ)!

Én pedig nagyon köszönöm Noéminek, hogy vállalta ezt az interjút! Nekem ez volt az első ilyen írásom, és őszintén szólva nagyon jól éreztem magamat a beszélgetés alatt (amelyen egyébként Molnár Fanni is jelen volt, és igyekezett jó hangulatot teremteni). Egy mosolygós, szerény lánnyal ismerkedhettem meg, akin látszik, hogy nagyon szereti azt, amit csinál. Úgyhogy én nagyon sok sikert kívánok neki, és remélem, hogy eléri céljait!

**Benedek Bálint**

### **Stresszből alvászavar, vagy alvászavarból stressz?**

*„Nincs a világon, ami egy rendes éjszakai alváshoz lenne fogható.”*



**Az internetet böngészve rengeteg „érdekességet” olvashatunk az alvászavarról, annak okairól, következményeiről. Ezek az információk viszont nem feltétlenül segítenek rajtunk...**

Ha egészségügyi probléma lép fel, az emberek egyre ritkábban fordulnak orvoshoz, először inkább a jól bevált interneten próbálják kideríteni, hogy mi lehet az adott gond forrása. Az alvászavARBAN szenvedők nagy része is így tesz, viszont nagy kérdés: Találnak-e megoldást?

**Az alvászavart legtöbbször a stresszel hozzák összefüggésbe, de nem mindig ugyanabból az irányból közelítenek.** Egyesek állítják, hogy az alvászavarok oka a stresszes életmód, és a relaxáció hiánya. Mások viszont úgy vélekednek, hogy az ingerültség, ingerlékenység legfőbb kiváltója a kialvatlanság. Ha jobban belegondolunk, rájövünk, hogy tulajdonképpen ez a két nézőpont ugyan oda vezet: hiszen ha valaki nem feszült, akkor elvileg nincsenek alvási problémái, illetve ha valaki jókat alszik éjszakánként, akkor nyugodtan telik majd a napja. Tehát, a két nehézség közül elég az egyikre választ találni, és máris szép az élet.

*Természetesen a gyakorlatban ez nem ilyen egyszerű! Főleg akkor, ha figyelembe vesszük egy harmadik szempontot, amelyet nagyon nehezen tudunk befolyásolni: a vérkeringést.*

Egyes kutatások azt bizonyítják, hogy az **alvászavar a vérkeringési zavarok egyik korai tünete.** Azoknak, akik relaxációval, illetve a nyugodt alvási körülmények megteremtésével próbálják

megkönnyíteni életüket, de huzamosabb ideje nem járnak sikerrel, érdemes elmenniük egy **orvosi kivizsgálásra**. Legalkalmasabbak erre a célra a **neurológiai osztályok stroke ambulanciái**. Ezek a helyeken olyan műszeres vizsgálatokat végeznek, amelyekkel kimutathatók az agyi vérerekben keletkező vérrögök, amelyek még nem túl nagyok, és gyógyszeres kezeléssel eltüntethetők. Azt is megtudhatjuk, hogy milyen az ereink tartalék kapacitása, és milyen gyorsan áramlik bennük a vér. Ezen adatok birtokában az orvosok már biztosabban írhatnak fel megfelelő gyógyszereket, illetve adhatnak tanácsokat a pácienseknek.

Ha nem találunk megoldást a problémáinkra, akkor mindenképpen érdemes orvoshoz fordulnunk. Ha pedig már elmentünk a rendelőbe, **ne hagyjuk, hogy egy altatószer felírásával intézzenek el bennünket**, hanem kérjünk orvosi kivizsgálást, hiszen csak a vizsgálatok eredményének tudatában lehet pontos diagnózist felállítani.

**Benedek Bálint**

## Csata akkor és most

2013 Április negyedikén más nap virradt egy Nagykáta nevű kisvárosra, és egy Tápióbicske nevű falura. Nem volt olyan unalmas, nem volt olyan megszokott. Egy fürgeteg söpör majd itt végig immár huszonhatodik alkalommal. Ez a Hagyományörök Világszövetsége által megszervezett Tavaszi Hadjárat nevű rendezvény, amelynek célja az emlékezés a hősökre. Azokra a hősökre, akik az életüket, a szabadságukat áldozták azért a fölért, ami most rájuk emlékszik.



A Tavaszi Hadjárat 1849 Áprilisában indult meg. Ekkor fél Magyarország osztrák megszállás alatt állt. Mi csak a Tisza bal partján lehattünk igazán biztonságban. Amint kitavaszkodott, Görgey úgy döntött, átlépi a Tisza vonalát. Április második napján már a Hatvan melletti Boldog településen haladt keresztül, azaz haladt volna, ha Schlick hadteste épp itt fel nem tartja. A frissült erővel küzdő magyarok azonban megverték az császár katonáit.

Másnap a Jászságon keresztül mentek Pest felé. Az éjszakát Jászberényben töltötték, majd hajnalban ismét felkerekedtek, hogy folytassák útjukat. Délelőtt tíz óra körül néhány lovas kiküldtek Nagykátáról Tápióbicske felé, ők egy kereskedővel találkoztak, aki azt mondta, senki nincs a faluban. Ez azonban nem volt igaz, a faluban állomásozott Jellasich 2. hadteste, horvát lövészek, és Jézusmária-huszárok. (Ők a nevüket félénkségükről kapták, mert ha csak ágyúszót hallottak egyből fohászkodtak.)

Így, tévesen informálva vonult be Tápióbicskére Klapka György első hadteste. Nem láthattak semmit az ellenségből, hisz az a házakban, csűrökben volt megbújva. Mikor a magyarok már jó mélyen bent voltak a településben, irtózatos tűz érte őket. Itt halt meg a szabadságharc egyik legfiatalabb gyerekkatonája, Szabó József, aki 12 éves volt, róla Karsa Ferenc naplójából tudunk. Emlékét ma kopjafa őrzi ott ahol elesett.

Klapka hadteste megzavarodva, és véresen üvöltve futott vissza Nagykáta irányában, azt a hírt terjesztve, itt van Windisch-Grätz, a főerővel. Őket állította meg Damjanich hadteste, akiknek a feladatuk az addigra már a Tápió folyócskáig előrenyomult horvátok megállítására volt. Kis folyó volt akkor is a Tápió ma sem sokkal nagyobb, mégis számottevő különbség az, hogy akkoriban, főleg az egyetlen fából ácsolt híd környéke rendkívül mocsaras volt. Rengeteg ember lelte itt halálát mindkét oldalról, úgy hogy belefulladt az ingoványba. Két zászlóalj, a 9. vörössipkások és a

3. a szegedi fehér tollasok, akik nagy riválisok voltak vitézség dolgában, leálltak vitatkozni, ki menjen át előbb a hídon. Az összetűzést Földváry Károly, a szegediek hadnagya oldotta meg úgy, hogy megragadta a vörössipkások zászlaját, és „előre”-t vezényelt. (A zászlóst később főbe lőtték vétke miatt.)

Ezzel a hősi rohammal sikerült átkelni a Tápión, de a túloldalon erős lovassági harc bontakozott ki, itt zajlott le egy párbaj Színi-Sebő Alajos, és báró Riedesel között, amit Jókai Palvitz Ottó és Baradlay Richárd párbajaként örökített meg a Kőszivű ember fiai című könyvben. A már több kisebb sebből vérző Sebő a nevető Riedeselt egy kardcsapással kettéhasította, de nem csak őt, szegény lónak is két feje lett feles kiadásban.



Estére már elfoglalták a falut, és a horvátoknak már nyoma sem volt. Ez volt azonban a Tavaszi Hadjárat legvéresebb ütközete több mint 800 halottal. Két tömegsírba temették őket.

Április ötödikén a hadsereg folytatta előrenyomulását Pest felé, és hatodikán Isaszegnél is megütközött a császári hadakkal.

A tavaszi hadjárat újrajátszásának 26. alkalma zajlott le idén. fentebb láthatjátok a Tápióbicskei csatáról készült korabeli képek, amiket Than Mór festőművész festett.

Egyébiránt a festő öccse, a 13 éves Than Károly szintén katona volt, egy egész ágyútelepnek parancsolt Bem hadseregében, de Vízaknánál fogságba esett. Felnőtt korában híres vegyész lett belőle.

És íme, a képek a 2013-as élő történelemóráról:



**Kreknyák Bálint**

## Interjú

Az év végi interjúm alanyának **Ákos János** kollégiumi igazgató urat választottam. Hogy miért? Mert nagyon sok érdekes dolog történt vele élete során.

### Meséljen magáról egy kicsit! Gyerekkoráról, szüleiről...

- Ákos Jánosnak hívnak, Dunaszekcső a szülőfalum, ami Mohácshoz nagyon közel van, és Baranya megyében található. A szüleim pedagógusok voltak. Édesanyám 58 évig tanított Dunaszekcsőn, ami manapság elég nagy dolog, ráadásul még 79 éves korában is visszahívták tanítani. Rendkívül fitt volt. Színdarabokat, tánccdarabokat játszott el mindig a gyerekekkel. Gyakran emlegetik manapság, amikor lemegyek szülőfalumba, hogy hány generációt nevelt fel, és hogy hányan tanultak tőle. 1994-ben halt meg édesanyám és azóta a község minden év márciusában egy megemlékezést tart a tiszteletére, melynek során népdaléneklő versenyt, és versmondó versenyt rendeznek. Felismerték, hogy ennek a falunak pedagógusként mit is adott. Édesapám szintén tanított, igazgatóhelyettes volt. Ő rajzot és természetrajzot tanított, és vizi-szakkört vezetett, mivel Duna mellett laktunk. Minden gyereket ő tanított meg úszni. Fából készült csónakokat csináltattak az iskolának, hogy minden gyerek megtanuljon evezni. Délutánonként és nyáron flotta-felvonulásokat rendeztünk. Édesapám az első csónakon volt és ott kormányzott. Nagyon nagy látványosságnak számított ám akkor. A mai napig emlegetik őket, mivel nagyon meghatározóak voltak a falu életében, a kulturális- és sportéletben is nagyon sokat segítettek. Édesapám nagyon szeretett sportolni szóval, nagyon sok mindent örököltem tőlük. Én a Pécsi Nagy Lajos Gimnáziumba jártam, ami nagyon erős iskola volt, a mai napig sokat meríték a szellemiségéből. Az intézmény arra törekedett, hogy megbízható általános műveltségre tegyünk szert. Nagyon sok kulturális alkalom volt Pécsen, amit mi ki is használtunk, és az iskola ezt nagyon jól párosította a tananyaggal. Biológiából ott tanultam meg a legtöbbet, aminek későbbiekben, amikor a főiskolára jártam biológia földrajz szakra, nagyon sok hasznát vettem. Olaszt és oroszot tanultam akkor, de rengeteg latin kifejezést is meg kellett tanulnunk. Gimnázium után elvégeztem a Pécsi Tanárképző Főiskolát biológia, földrajz, rajz szakon. A főiskola után a Szegedi Egyetemen végeztem földrajz szakon, utána pedig 1982-től 1984-ig a Testnevelési Főiskola sportvezető szakán bővítettem tudásomat. Kezdetben a szülőfalummal szemben, a Duna túlsó partján, Dunafalván tanítottam 1965-ig. Az volt életem egyik legkalandosabb

időszaka, mert a Dunán kis csónakkal jártam át télen-nyáron, még akkor, amikor jégzajlás volt. Soha nem maradt el órám, mindig átjutottam valahogy a másik oldalra. Ezt manapság nem nagyon tudjuk megtapasztalni, mivel a Duna már nem fagy be olyan gyakran. 1965-ben kerültem Budapestre, és azóta a József Attila Kollégiumban dolgozom. Nem volt idegen számomra az új környezet, Pécsen én is kollégista voltam. Könnyen megszerettem ezt a munkát, mivel saját elképzeléseink szerint teremtettünk a gyerekeknek egy kulturális közeget. Budapesten nagyon sok lehetőség adódik erre, amire otthon nincs lehetőség. 1970-ben Archimédész tanár úr is ide került a kollégiumba. Létrehoztunk egy olyan rendszert, amit akkoriban az országban szinte az összes kollégium használt. A 70-es években 320 kollégista volt itt, közel háromszor annyi, mint napjainkban, a mainál kisebb területen. Nem volt kertünk, vacak salakos pályán játszottak a tanulók, 1 zuhanyzó volt az alagsorban, nem volt konditermünk. Mivel nagyon sok tanuló lakott a koleszban, a szobák is rendkívül zsúfoltak voltak. A mostani 3 fős szobákban legtöbbször nyolcan laktak, 4 darab emeletes ágyban. Nagyon nagy rendet kellett tartani, a parkettet lábra bújthatató kefével kellett felfényesíteni. A renddel nagy fegyelem is együtt járt, hiszen ha valaki kikerült a koleszból, tízen akartak a helyére költözni. Akkoriban bizony 10-15 perc igazolatlan késés kizárást vonhatott maga után. Persze akkor is történtek olyan „diákcsínyek”, melyeket – ha nem derültek ki – 10-15 év múlva meséltek el a kollégiumi öregdiák találkozókön. Létszámunkat – többszöri kérésre – először 250-re, majd 150-re, a 90-es évek közepétől 120-ra csökkentették, így „európaiab” körülmények között lakhatnak a tanulók. A kollégiumnak 1977-től voltam az igazgatója 2013. aug. 15-ig, 1976-tól pedig a fővárosi középiskolás kollégiumok sportfelelőse. A rendszeres sportversenyeken kollégiumunk általában meghatározó szerepet töltött be, - ez a mai napig nem változott. Akkoriban egy terepfutáson 3000-en, atlétikai versenyen körülbelül 1500-an jelentek meg, természetesen tőlünk a legtöbben. Sok híres sportoló (olimpikonok), közéleti emberek (egyetemi professzorok, képviselők) kerültek ki intézményünkéből.

### **Ösztönözte önt valaki a pályáján?**

- Elsősorban szüleim, illetve az Ő példájuk, valamint egykori tanítványaim, akik közül nagyon sokan „komoly” emberek lettek.



### **Szóval a szülei a példaképei? És ha igen, miért pont ők?**

- Igen, hiszen gyerekkorom óta figyelhettem tevékenységüket, mindketten tanítottak is, mondhatom, velem sokkal szigorúbbak voltak, mint a többi gyerekkel. Az, hogy jó pedagógusok voltak, azt a falu lakói vallották, hiszen évtizedeken keresztül nagy odaadással tanítottak, szervezték a kulturális eseményeket, rendezvényeket.

### **Mikor tudatosult önben, hogy a szülei a példaképei?**

- Talán akkor tudatosult bennem, amikor kikerültem az „életbe” tanítani Dunafalvára, és megtapasztalhattam ennek a pályának, inkább hivatásnak gyönyörűségeit és árnyoldalait is. Tapasztaltam a gyerekek többségének ismeretszerzési vágyát, együttműködési hajlamát, ugyanakkor jó néhány tanuló lustaságát, cél nélkülségét, mely tükrözte a szülői törődés, gondoskodás minőségét is. Dunaszekcsőn öreg házunk fedett kapualja délután mindig tele volt gyerekekkel. Édesanyám számtanból, énekből, olvasásból korrepetált, édesapám rajzolni tanította a gyerekeket. Édesapámnak nagyon szép kézírása volt, a felnőttek közül sokan jöttek hozzá, hogy kérvények, hivatalos iratok megírásában segédkezzen. Akkor kezdtem érezni, hogy milyen sokat számított a jelenlétük, munkájuk, s az ember ifjú kori „nagy” önbizalmát „levetkőzve” jobban kezdi tisztelni „őseit”.

### **Elmondta-e a szüleinek, hogy ők a példaképei?**

- Ezt nem, de tudom, hogy ezt érezték hiszen édesanyám volt ebben a kollégiumban, tudta, hogy itt mit próbálunk csinálni, mely tevékenységben benne volt szüleim több évtizedes munkája is.

### **Mi a hobbija, és kinek a hatására kezdte el űzni?**

- Sok hobbim van, melyet részben örököltem szüleimtől: a sport, a képzőművészet, a zene, a természet - ezen belül a vizek, a Duna szeretete, a horgászat, csavargás kis kenuval a romantikus holtágakban. Általános iskolában egy igen jó, - idős – testnevelő tanárom volt, aki sok sportág ismeretére tanított meg. Pécsre kerülve a gimnáziumban több sportágat is űztem: atlétika, kézilabda, úszás, háromtusa, asztalitenisz. Mivel testnevelőim szerint jó mozgáskészségem volt, sok sportág technikáját velem mutatatták be. (gerely –és diszkoszdobás, gátfutás stb.)

### **Esetleg az edzőit tekintette példaképeknek?**

- Igen, igen annak idején Pécsen kemény, céltudatos, szakmailag kiváló kézilabdaedzőim voltak. Későbbiekben 1967-ben behívtak katonának, tartalékos tisztként teljesítettem szolgálatot Szolnokon. No ez a behívás jó néhányszor megisméltődött. Ejtőernyős deszantos lettem, oktatónk a legjobb magyar ejtőernyős kemény követelményeket támasztott, ez reám jelentős hatást tett.

### **És a másik hobbija? Miért kezdett el festeni?**

- Egyrészt ugye édesapám rajztanár volt, és örököltem tőle valamit, gyermekkoromban elég jó rajzos voltam, s édesapám velem sokkal szigorúbb volt, mint a többi gyerekkel.

Pécsett elvégeztem a főiskolán a rajz szakot is, kiváló művész-tanároktól tanultam rajzolni, festeni. Másik kedvencem a zene a mai napig, ez szintén családi örökség, hiszen nagy zongoránk volt, édesanyám remekül játszott rajta, testvéröcsém a mai napig kiválóan játszik gitáron, s tőlem sem idegen a zenélés.

### **Volt már olyan képe, amit eladott vagy kiállítottak?**

- Sok csoportos és önálló kiállításom volt, jó néhány képet elajándékoztam. Utoljára decemberben volt kiállításom a Benczúr Házban. Sokan akarnak most is tőlem képet venni, van egy csomó megrendelésem, s ez néha olyan, mintha a fogamat húznák, mert nem szívesen adok el képet. Persze jól jönne a pénz, de én nem a pénzért festek. Németországban, Konstanzban voltam egy régi kollégista meghívása révén, s ott a Rajna partján és az óvárosban elkezdtem az utcán festegetni. Az ott készült néhány képet pillanatok alatt elkapkodták a járókelők. Nekem a rajzolás-festés a hobbin kívül különböző tájakat, szépségeket megörökítő léleknyugtató tevékenység.

### **Milyen helyeken járt már?**

- Természetesen hazám tájainak jó részét végigjártam, bár még mindig igen sok hely van, ahol még nem voltam, ez is az egyik feladatom. Jártam Egyiptomban háromszor, Tunéziában, Törökországban, természetesen Erdélyben, többször az Adria mentén, mászkáltam a Magas Tátrában 2000 méteren felüli csúcsokon, eljutottam a Szentföldre Izraelben, fürödtem a Holt-tengerben, búvárokodtam a Vörös-tengerben. Nagy élmény volt Rómát látni, megmászni Nápoly felett a Vezúvot, Szicíliában az Etna vulkánt. Lent, Cataniában 20 fok volt, fönt körülbelül 3000 méter magasban sok helyen térdig érő hó. Tanúja voltam egy lávaömlésnek, mely egy parazita-kráterből „folyt” ki.

### **Az utazásai során kapott ihletet a festményeihez?**

- Persze, mindig viszem magammal a vázlatfüzetemet, vagy helyben készítem el a képeket, vagy itthon fejezem be az ott készült vázlatokból.

### **Ilyen színes élet után hogy, hogy mégis kollégiumi igazgató lett?**

- A kollégiumi munkában rengeteg lehetőség van, s e tevékenységet évtizedek alatt kollégáimmal úgy igyekeztünk formálni, hogy a szellem, az intellektus, az esztétikai érzék, és a test folyamatos fejlesztése mellett a közösségi mentalitás erősítése is nagy szerepet kapjon. Mindig hangoztatom, hogy a kollégium jó (elő) iskolája az életnek. Van aki erre pillanatok alatt rájött, van aki csak tíz, vagy húsz év múlva.

### **A gyermekei példaképnek tekintik önt?**

- Igen valószínűleg. Fiam történelem-földrajz szakos középiskolai tanár, követelményeiben nagyon igényes. Sokat utazott, túrázott még egyetemista korában, én minden erőmmel támogattam ebben, körbejárta akkor fél Európát. Leányom is diplomás, mindkettőjüket megtanítottam úszni, evezni, síelni, fiam kitűnően rajzol, s repülőmodelleket állít össze.

### **Ön mit gondol, egy példakép mitől lehet jó példakép?**

- A példakép esetében az ember nem csak azt nézi, hogy miben kiemelkedő tudású, hanem azt is, hogy milyen ember is valójában. Ha valaki nagyon sok mindent tud, és ez nem párosul nagyképűséggel, s megmarad szerény embernek azzal is, hogy tudását igyekszik átadni, - akkor az az ember példakép lehet.

### **Mit gondol azokról, akiknek nincsen példaképük?**

- Sajnálom azokat, akiknek nincs példaképük, még ha nem is meghatározott személyekről van szó, csak bizonyos rokonszenves vagy kiemelkedő tulajdonságokról, hiszen az embert célok és cselekedetek, elvárások vezérik. A példakép olyan, mint egy irányjelző, segít a helyes út megtalálásában. Ha ez nincs, vagy 'homályos', akkor nincs megfelelő önkép, önértékelés, nincs mérce.

A kollégiumban régen (20-25 éve) minden szobaközösség választott egy példaképet. Voltak, akik élő kapcsolatot tartottak fenn kiemelkedő tudósokkal, művészekkel. Sokszor vicces is volt a választásuk és egyben tanulságos is.

### **Ha valaki azt mondaná, ön a példaképe, hogyan reagálna?**

- Tulajdonképpen örülnék neki, és aztán megkérdezném, hogy miért.

### **Jó példaképnek tartja magát?**

- Ezt talán a régi kollégistáktól kellene megkérdezni, bár ezen nem nagyon szoktam morfondírozni. Talán a tettek dominálnak a szavak helyett. Tapasztalhattatok, hogy nevelőmunkámban nem akarok mindenáron 'jó lenni' előttem, hiszen több évtizedes tanári pályafutásom alapján én jobban tudom, hogy az elvtelen megalkuvás, az olcsóbb népszerűség-keresés a későbbiekben mennyire 'visszaüt'.

### **Hogy ha visszagondol gyerekkorára, választana új példaképet?**

- Nem valószínű, hiszen az idő múlásával, szüleim által tanított, nevelt emberek visszaemlékezései és saját neveltetésem tapasztalatai alapján szüleim példája egyértelműen meghatározó életemben.

**Köszönöm szépen az Interjút!**

**Készítette:  
Ndiaye Lara**