KMASZC Bercsényi Miklós Élelmiszeripari-Környezetvédelmi Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
2021/22-es tanév 1. szám

A KMASZC Bercsényi Miklós Élelmiszeripari-Környezetvédelmi Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium újságja
2021/22-es tanév 2. szám

Egy NAK-szerű nap margójára

Decembert írunk, az eddigi tanév, kisebb-nagyobb zökkenővel, de jelenléti oktatással zajlott, sőt, még arra is volt lehetőségünk, hogy bemutatkozhassunk általános iskolásoknak, azaz talán most ismertük meg leendő iskolatársainkat. A NAK-rendezvényen a látogatók megtekinthették a húsipari, tartósítóipari, erjedésipari tanműhelyeket, ellátogathattak az élelmiszeripari laborba és környezetvédelmi mérésen vehettek részt. Előadást hallgathattak volt diákjainktól a Dreher Sörgyárból, valamint az Élettudományi Egyetemről. Az aulában különféle foglalkoztató bemutatókon tölthették az idejüket, mint például képpárosító memóriajáték, puzzle, élelmiszeripari keresztrejtvény, hulladékból termékkészítés. Ám szavak helyett beszéljenek a képek erről a NAK-szabású napról!

Szarkaszív! Csípős kobranyelv! Rántott farkasmellbimbó! Vegyétek és egyétek, amíg meleg!

Itt a piros, hol a piros!

Szikora Richárd és a gidák

Bercsényi Miklós Batyuvarrászati Technikum

A tanárok élvezték a legjobban a varrószakkört

KMASZC Bercsényi Miklós Élelmiszeripari-Környezetvédelmi Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
2021/22-es tanév 1. szám

Karácsonyi szokások

Mivel minden ünnep máshogy telik minden házban, így ez sem maradhat ki. A napokban olvasgattam, hogy merre milyen szokás, hagyomány van. Tényleg igaz a mondás, hogy ahány ház, annyi szokás.
Nézzük, hogy más országokban milyen karácsonyi szokások vannak, hisz a hazai szokásokat aránylag mindenki tudja!

Finnország

A Mikulás hazája, ezért mindig, mielőtt megérkezik a Mikulás, a finneknek vannak szokásaik. Szaunáznak egyet és este pedig megemlékeznek a szeretteikről úgy, hogy temetőbe mennek és gyertyát gyújtanak. December 24-én délben aztán hagyományosan kihirdetik Turkuban (képen), a régi fővárosban a „karácsonyi békét" (joulurauha), ami húsz napig tart. Karácsony reggelén általában a napot egy tejberizsszerű kásával kezdik. Akinek a táljában mandula van, az a következő évben szerencsés lesz. Persze legtöbbször többet is elrejtenek a pudingjellegű ételben, hogy a gyerekeknek nagyobb esélyük legyen találni.

Görögország

Itt inkább a gyerekek fantáziája által van szokás. Mert ők hisznek abban, hogy a föld alól előjönnek az ijesztő goblinok (Kallikantzariok) akik egész évben az élet fáját nyírják. Ezért egy szűrőt akasztanak az ajtókra, aminek a lyukait számolják majd az ördögök, ezzel lefoglalva magukat este.

Csehország

Jó pár elfeledett szokásuk van. Például az egyedülálló lányoknak is van egy, akik férjhez akarnak menni, azoknak szenteste 9 fonott kalács végét kell összegyűjteniük. Van olyan is, hogy aki egészséges akar maradni, annak mezítláb a karácsonyi asztal alatt egy fejszére kell lépnie. Illetve a karácsony első napján sütött kenyér vagy az aznap rakott tojások varázslatos erővel bírnak.

Mexikó

Míg nálunk a fa alatt van becsomagolva az ajándék, addig náluk a plafonról lóg le sok agyagedény. Míg mi szépen kibontjuk az ajándékokat, ők szétütik az agyagedényeket. Szerintem jó móka lehet! Néha jó eltérő szokást alkotni a többi szokástól.

Argentína

Náluk lombhullató fákat szokás feldíszíteni vattapamacsokkal. A vattapamacsok a havat szimbolizálják. A karácsonyi étel is érdekes, hisz náluk a sült malac mellett még megtalálható a sült páva is. Gyakran az asztalokat is azzal díszítik.

Én nagyon szívesen ünnepelnék egyszer úgy, mint a mexikóiak. De igazából mindegyik ország szokásából kiragadnék valamit legszívesebben. Hisz az sem mindennapi, hogy Argentínában nem fenyő a karácsonyfa. Ahogy az sem, hogy Görögországban az ajtókon, sok helyen szűrő van a gyerekek miatt. Senki se féljen attól, hogy a saját hagyománya „ciki" mert nem az, hanem különleges!

Gazda Renáta

Izland

2021. október 9., szombat. El sem hiszem ebben a COVID-időszakban, hogy eljuthatok Izlandra. De a repülő valóban leszállt, az egy éve nem kapott, de immáron háromszorosan újra tapasztalt PCR-teszt az orrom legmélyebb bugyraiban negatív eredményt produkált. Tehát négy és fél óra repülőzés, kellemes KMASZC-társaság, minimális turbulencia, hosszasan hordott arcmaszk. Íme, Keflavík, Izland egyetlen nemzetközi repülőtere, innen már csak egy buszút Reykjavík, a főváros. Az eső esik, a mi tiszteletünkre, miért ne, hiszen október az év legcsapadékosabb hónapja. Az se baj, mi már itt vagyunk. Mi, a KMASZC legrátermettebb – avagy legpécéerteszteltebb – tanárai, hatan, zömében ismeretlenek, de hamarosan jó ismerősök, köztük a mi Edit nénink.

Most írhatnék arról, hogy a szigetet 360 000-en lakják, és a főváros is csak akkora, mint a mi Győrünk, szubarktikus meg tundra meg bla bla bla, de ez mind kiguglizható. Inkább arról írok, ami személy szerint legmaradandóbb volt számomra. De ne gondoljátok, hogy kedvtelésből hagytalak itt benneteket egy hétre, munkaköri kötelességem volt kimenni, hiszen Izland iskolarendszerét kellett megismerni. Nagyot tévedek azzal, hogy titeket az érdekel kevésbé? Oké, oké, iskoláról majd máskor, most maradjunk Izlandnál.

Reykjavík mondhatni nem a világ nyolcadik csodája, a természeti jelenségei annál inkább. A főváros kicsi, tipikus északi. Ja, hogy mit jelent tipikus északinak lenni? Szép, egyszerű színes házak, fehér kontúrral. Meg egy óriási templom, de az is csak a méretével tűnt ki számomra. Sok szuvenír, vikingekről, lundákról (képen), gejzírekről, birkákról. Gyapjútermékek, fókacsizmák, nyúlmuffok tömkelege. Az árak elég borsosak, de sebaj, agyonfizetett tanároknak nem probléma. Szuvenír betankolása pipa.

De igazándiból minden érdekesebb, mint Reykjavík. Példának okáért a gleccser. Hogy mi az? A Google jó barátod. Na jó, jeges folyót jelent. Én azt hittem, hogy folyik, hogy olyan mint egy kiborított jégkása, csak színek nélkül és nincs eper íze. Vagy ki tudja, nem kóstoltam. De áll, van egy folyó, benne jég. Hideg, megközelíthető, ezek az izlandiak nem igazán foglalkoznak a biztonsággal. Szóval jég megfogdosva, elkészült sok-sok fotó, mert amiről nincs kép, az nem is történt meg. Téli kabát, bunda, lefagyott orr, de sebaj, ilyet nem látsz újra. Elgondolkodtató. Hogy mekkora a természet és milyen kicsi vagyok én. Hogy Izland valóban egy hatalmas kuriózum világviszonylatban, úgyhogy kezdjetek el irigykedni, én már kihúztam a bakancslistámról. És még nem került rá méltó utód. Gleccserre túrát is lehet szervezni, elsősorban azoknak ajánlom, akik Akhilleusz életszemléletét vallják magukénak: nem baj, ha nem érik meg a békés öregkort egy dögunalmas élet lezárásaként. Menjtek, túrázzatok! Kicsit csúszik, kicsit beszakad, de legalább kötéllel és csákánnyal a kezedben zuhanhatsz le.

De szerintem sem kell mindig erőltetni a „biztonságban a TV előtt” elvét, irány egy vulkán teteje! Éjszaka. Szép lesz – mondták, látsz majd folyékony lávát – mondták, egyáltalán nem veszélyes – mondták. Mondták, de azt hiszem, más meccset néztünk. Folyékony láva sehol, szépség nuku, csak töksötét. A távolban a hatalmas világvárosok gyönyörű fényei. Ja, nem, ez Izland, itt nincsenek hatalmas városok, se fények. Szóval a tök alatt tényleg tököt értek, töksötét. Némi fejlámpafény, hiszen voltunk vagy harmincan, akik jelentkeztünk erre a túrára. De jobb is így. Ha látom, hova kell felmenni, vagy mi van alatta, valószínűleg nem teljesítem a távot. Így sem önerőből. Ketten húztak. Vagy toltak. Vagy bátorítottak. De fenn voltam, fenn a csúcson. Azóta is mondogatom, hogy amíg nem voltál egy izlandi vulkán tetején egy októberi éjszakán olyan szélben, ami csak egy

szélcsatornában lehetséges, addig nem tudod, mi a hideg! De íme a kárpótlás: északi fény. Igazán fotogén. Igen, ez a jó szó rá. Vajon hogy született annyi csodálatos fotó róla? Így alulról zöldes, szivárványos, mozog, de csak egy részletet látok. Bámulatos! Az agyam viszont kissé máshol járt. Épp szélanyácskához, ködapácskához, hideghugihoz és húgyhólyagbátyóhoz imádkoztam, hogy épségben visszaérjek a vulkán lábához, hiszen nekem tanítványaim vannak. Ki érettségizteti le őket, ha én nem? Köszönöm, csak miattatok maradtam életben és értem vissza a buszhoz néhány cincálómmal és biztatómmal. De a szilárd lávát legalább bezsákmányoltam.

A gejzír békésebb küldetés. Valami víz, ami bugyog, folyik, gőzölög, kilövell. Ja, és forró, úgyhogy tilos belenyúlni. De mint mondtam, az izlandiak a veszélyekre fittyet hánynak. Nem, most nem jön az a rész, hogy belenyúltam és csontig sistergett három ujjam, láttam a figyelmeztetéseket. Meg élek is velük, ha vannak. Mindezek ellenére néhányan teáztak. Igen, a gejzírből! Állítólag Izland minden vize iható. Ha ezt mondják nálam okosabbak, akkor elhiszem. Egyelőre nem kaptam meg a teázó utastársaim halálhírét, de abban is biztos vagyok, hogy nem én lennék az első kiértesített.

Vízesés. Láttam ötöt. Igen, az első néhány izgalmas. Az utolsó néhány szintén. Kimondhatatlan izlandi nevek: Gullfoss, Skógafoss, Seljalandsfoss. Sz-szel kell kiejteni: fossz (vízesést jelent), hogy össze ne fosszátok magatokat az információtól! Nem véletlenül vannak olyan szuvenírpólók, hogy Chuck Norris ki tudja mondani ezeket a szavakat visszafelé. Tehát a vízesések: némelyik kétlépcsős, némelyiknek mögé lehet menni, valamelyikből három van egymás mellett, meg olyan is van, amire kapunk 30 percet, hogy felszaladjunk a hegy tetejére temérdek lépcsőn keresztül, majd vissza, mert elindul a csoportunk busza. Elázni könnyen lehet, de ne nagyon vigyetek magatokkal esernyőt, mert a szél amúgy is kicsavarná.

Az amerikai és eurázsiai kőzetlemezt elválasztó hasadék épp olyan volt, mint egy hasadék. Ha egészen érzékletes akarok lenni. A lemeztektonikáról már mindenki hallott, vagy mondjuk úgy, hogy mindenkinek volt olyan tanára, aki akart róla tanítani valamit. Lényeg, hogy Amerika és Európa folyamatosan távolodik egymástól, évi pár millimétert, és a távolodás mentén jöttek létre hasadékok, tört felszínre mindenféle felszín alatti tevékenység, például vulkánok és gejzírek, és a világon itt van az egyetlen pont, ahol ez a két kőzetlemez a szárazföldön távolodik és nem az óceánban, így száraz lábbal lehet átsétálni Európából Amerikába.

Az Atlanti-óceán hatalmas, háborgó, és tilos hozzá túl közel menni. Szerencsére gyorsabb voltam, mint a hullámok. A homok egy helyen fekete, be is gyűjtöttem, állítólag nem számít természetrongálásnak. No meg hajóztunk is rajta egy kicsit. Az öböl Reykjavík mellett még egészen nyugodt, de lehet, hogy csak a jó időnek köszönhetően – ami végig kegyes volt hozzánk annak ellenére, hogy a legcsapadékosabb hónapban utaztunk ki. Próbáltunk bálnát látni, de jobbára delfineket szemlélhettünk és üldözhettünk egy kisebb hajócskán, szépen kisminkelten, látványos fülbevalóval bálnavadásznénak öltözve egy kopottas kezeslábasban. A szelfiken csak ki kell nézni valahogy…

2021. október 16., következő szombat. Hazafelé. Páratlan élményekkel megrakodva. Izland maga a csoda, mindenkinek csak ajánlani tudom. És hogy miért nem írtam róla szangvinikusabban? Én így szoktam lelkendezni. Gondoltam, kilábjegyzetelek néhány ismeretlennek tűnő szót, de rájöttem, hogy hamarabb fordultok az internetes kereséshez. Minden jót!

Dr. Koncz-Kovács Anna

Aranyköpések

Tanár: Milyen szűrőket ismersz? (szennyvíztisztításban)
Diák: Pollenszűrő, olajszűrő, üzemanyag-szűrő. (autógépész diákunk szerint)

Anakreón: Engem a szerelem… című verse: „Fájón rázza gyerek-kezed életem zaboláját.”
Diák (beleéléssel): „Fájón rázza gyerek-kezed életem zabálóját.”

Tanár: Ismertek internetes hírportálokat?
Diák: Orion.
Tanár: Mi??
Diák: Orion.
Tanár: Az Origóra gondolsz??

Diák: Szondi két apródjában hogy hívják a két apród főnökét?
Tanár: Jól értem, az a kérdésed, hogy hogy hívják Szondit?
Diák: Jaj, tanárnő, öregszem.

Romeo és Júlia legszebb jelenete: Erkély-jelenet.
B.V. diák: Ez a teraszos jelenet?

Variációk egy témára, avagy hogyan is írják a koagulációt (derítési részfolyamat)
1. Koalizáció (szegény koalák)
2. Koalíció (csak semmi politizálás!)
3. Kollagiláció (kozmetikus diákunk szerint)

Az iskolapszichológus válaszol 1.

Szorongás és depresszió

Az iskola pszichológusával, Szpisják-Faragó Rékával készítettünk egy interjút különböző témákat boncolgatva. Kitértünk a depresszióra, a testképzavarra, illetve a karantén okozta mentális betegségek tüneteire. Ezek mellett felhoztuk a toxikus kapcsolatokat és a hirtelen indulatokat. A kérdések kiemelve lesznek, a válaszok pedig rögtön alattuk. Jó olvasást kívánok hozzá!

Mi az a probléma, ami gyakori a diákok körében?
A szorongás mindenképpen. Illetve a pánik, pánikbetegség, pánikroham. Ezeken kívül van még más is, de ha azt nézzük, hogy mi a legjellemzőbb, akkor az a szorongás.
Leginkább a depressziót szokták felhozni, hogy ha pszichológushoz jár, akkor egyből depressziós az ember.
Szerintem mindenre ráfogják, hogy az ember depressziós. Valaki saját magát is diagnosztizálja, hogy depressziós, mert épp rossz kedve van egy hétig. De nem a depresszió a fő jellemző egy iskolában.

És hogyha már depresszió, akkor mik a jelei? Hogyan segíthetünk azon, akin észrevesszük a jeleket?
A levertség az első és nagyon fontos, de attól függ, hogy milyen stádiumban van. Mindenképpen a legfontosabb ismertetőjele, hogy hosszú ideig fennáll. Tehát nem egy időszakos dolog, nem

múlik el. Több fajtája van. Van, amikor jobb kedve van a depressziósnak, de mindig visszatér. Ha rövid ideig áll fenn, mondjuk pár hétig, és utána kikecmereg, azt nem nevezzük depressziónak, hanem csak egy rosszabb periódusnak. Mindenkinek van ilyen az életében. Segíteni úgy lehet neki, ha felhívod a figyelmét arra, hogy ha itt vagytok az iskolában, van itt valaki, akivel lehet beszélgetni. Akár ilyen a szociális segítő, de lehet az osztályfőnökhöz is irányítani. De az is sokat segíthet, ha támogatóan viselkedünk, és nem követelőzünk. hogy legyél jobban, meg hogy ez hülyeség, amit gondolsz, és hasonlók. Inkább mondjuk azt, hogy értem, amit mondasz, figyelek rád, meghallgatlak, szóval ne légy elutasító.

Ha nem nyitott arra, hogy én segítsek neki és nincs az ismeretségi körében olyan, akit szívesen közel engedne magához?

Ez azért nehéz kérdés, mert senkit sem kényszeríthetünk arra, hogy mit csináljon. Az ilyen embert érdemes nem úgy megközelíteni, hogy ajtóstól rontunk a házba, hogy te ezt akarod elérni, hanem szépen finoman elkezdesz közeledni hozzá. Például elhívod valahová és akkor hátha elkezd beszélni a problémájáról. Ne hagyjátok, hogy kimaradjon mindenből, próbáljátok mindenhova invitálni! Hívd el őt valamerre a baráti társaságoddal vagy csak egyedül! Ha nemet mond, akkor is kérdezd meg, talán egyszer igent fog mondani!

Ehhez kapcsolódik, hogy a pszichológusoktól sokan félnek, hogy a gondolataikat, érzéseiket kell elmondaniuk nekik. Nekik mit tudsz tanácsolni, hogy ne féljenek ezektől?

Jöjjenek el legalább egyszer és csak beszéljük meg legalább egyszer, hogy mik a félelmeik. Ha az illető mégsem akar eljönni, amit te tudnál neki mondani az az, hogy teljesen normális, ha valakinek vannak akár mentális, akár szorongással kapcsolatos problémái. És van, aki tud ezen segíteni. Ez olyan, mint egy megfázás, azt is kezeled, elmész az orvoshoz, kapsz rá gyógyszert, tehát ugyanúgy kezelni kell ezeket is. Próbáld felnyitni a szemét, hogy kórházba is elmész, ha rosszul vagy, a házi orvoshoz is, ha beteg vagy, így, ha a lelki egészséged nincsen rendben, akkor menj el olyanhoz, aki ezen tud segíteni!

Itt Magyarországon nem annyira elterjedt az, hogy az emberek pszichológushoz járjanak, mint például Amerikában. Hol ilyen elterjedt még?

Amerikában nagyon, ott mindenkinek van pszichológusa. Akkor, ha jól tudom, Írországban és Mexikóban szintén. Nagyon sok helyen elterjedt, de itt nálunk még alakulóban van. Pedig nem vagyunk egy vidám nemzet, és sok embernek szüksége lenne rá, de egyelőre sokan hülyeségnek tartják ezt. Szerencsére az iskolában ingyenes, hisz az iskola nyújtja ezt a lehetőséget, de aki magán úton akar elmenni, az nem keveset fizet érte.

Szerintem aktuális még mindig a karanténban kialakult „betegségek”, a befordulás és a depresszió és ehhez hasonlóak. Ezek mennyire gyakoriak a diákok körében? Hisz minket diákokat érintett a legjobban ez a karantén.

Ezek inkább tünetek, hiába érezzük betegségnek. Egyébként most készítettek egy tanulmányt, hogy ötszörösére nőtt a szorongásos pánikbeteg diákok száma a karantén alatt. Ezt megmondtam volna abban az öt hétben, amikor visszajöttünk, mert folyamatosan jöttek hozzám a diákok. Mindenkinek vissza kellett illeszkednie a közösségbe és ezért sokkal többen kerestek fel. És nem csak a kilencedikeseket viselte meg, akik új közösségbe kerültek, hanem a végzősöket is, hogy nem tudtak koncentrálni, rontottak a jegyeiken. Jött az érettségi és nem tudtak úgy felkészülni rá. Ennek a következményei a csúszások, bukások, illetve, hogy valaki később tud egyetemre menni.

Az interjú folytatását testképzavarról, indulatkezelésről és toxikus kapcsolatokról a következő számban olvashatod!

Gazda Renáta és Lampért Antónia

Szépirodalmi műveink

Gulyás Péter: Sohasem búcsúzunk el

Mielőtt elmennél tényleg
megfoglak találni téged
és elmondom neked
mennyit értél nekem annó
sok mindent akarok majd mondani
de kiemelek egy valamit
lehet hogy néha elviselhetetlenek vagyunk
de mégis azt kérem tőled
hogy ezután ne hanyagoljuk el egymást

Mielőtt elmennél tényleg
ne sajogjon a lelked
nincs mitől félned
most jön a story jó része

És ha kellek én mindig ott leszek veled
tudom tisztába vagy vele
de azért a füledbe súgom végleg
hogy nem hagylak cserben tényleg
főzök egy kávét neked
beszélek majd hozzád
felidézek egy-két régi szép emléket
amit főként neked köszönhetek
rávennélek hogy gyűjtsünk újakat
de te rátapintasz a lényegre
hogy azok mind a régiekkel elmosódnak
de egymást sohasem felejtjük el

Juhász Péter: Minden

Egyszerre létezik az idő
… és a tér
a mindenhol jelenlét valóságában
… összeér
az élettelen, az élő, az energia és
… a pillanat
amikor a szerves lét homálya hirtelen
… meghasad
utazol pörögve sosemvolt
… tájakon
a szeretet ölelése átsegít
… a holnapon
tombol benned a kíváncsiság, mint pulzáló
… motor
amit a galaxisok spirálja néha
… felkotor
egyszerre vagy víz, virágpor, pillangó, csend
… és Isten
nem tudod merre tart az út, mert az leginkább
… nincsen
azért van szíved és lelked, hogy
… higgyen
a valóság és a bölcsesség kapuja
… a Minden …

Tippek az ünnepekre,

melyeket karácsonyi filmekből tanultunk

1., Ne ess túlzásba!
Én értem, hogy mindenki oda meg vissza van ezért a szívmelengető ünnepért, de érd be azzal, hogy nagy nehezen kibogozod a tavaly szekrénybe hányt 15 ezer éves égősort és applikáld fel a manapság roppant divatos színes műfenyődre (mert biztos neked is az van) és ne öltöztesd fel a házad retinaégető giccsparádévá, ami fix kiüti a biztosítékot egész Manhattanig. / Karácsonyi vakáció /

2., Gondolkozz előre!
Ha játszani akarod a nagymenőt, aki majd kimegy a fagyos tundrára, hogy megmutassa a famíliának a rengeteg kanadai favágós dokumentumfilmből szerzett tudását, hogy magának is tud fát vágni, előtte nézd meg, hogy biztos be fog-e férni a házba, nehogy a végén ne tudd feltenni a sarki kínaiból szerzett műanyag csúcsdíszt. / Karácsonyi vakáció /

3., Hidd csak azt, hogy álmodsz!
Tudd meg, könnyebb lesz, ha azt hiszed, hogy a házad előtt megálló varázsvonat a skizofrén kalauzzal és a sok pizsamát viselő ábrándos kölökkel csak egy álom, és tényleg azért tipliztek az északi sarkra az éjszaka közepén, hogy találkozzatok az öreg nagyszakállúval meg a seregnyi dermesztően egyforma manójával, és megvitassák, hogy kié legyen a legbámulatosabb karácsonyi ajándék. / Polar Expressz /

4., Tudj kaját rendelni!
Egyértelmű, hogy ebben a nagy ünnepi rohanásban a sok Barbie-ruhába öltözött Foodpanda-dolgozók is ki vannak ám merülve. Így hát nincs más dolgod, mint, hogy keress egy régi trágár filmet, bömböltesd az XXL méretű JBL hangszóródból, és máris elhúzza a csíkot. Persze azért az udvariasság nem maradhat el, ezért nyugodtan mondd neki, hogy: „Tartsd meg az aprót, te mocskos állat!” / Reszkessetek betörők /

Szalai Panna

Környezettudatos karácsony

A karácsony az év legszebb és leghangulatosabb ünnepe. A szeretet minden embert átjár és próbálják emlékezetessé és különlegessé varázsolni maguk és mások számára ezt az örömteli időszakot. Mindenki beszabadul a boltokba és igyekszik a legjobb tudása szerint belendülni a karácsonyi készülődésbe. Ám eközben nagyon könnyen elfeledkezünk arról, hogy lehetséges tudatosabban is vásárolni, aminek manapság nagy a jelentősége. Így összegyűjtöttem néhány dolgot, amivel a karácsonyod neked is környezettudatos lehet. Fontos, ha élő fát vásárolunk, válasszuk, például a dézsás vagy földlabdás fenyőt, amit az ünnepek után akár a kertünkbe is kiültethetünk. Ha kivágott fát választasz, akkor az pedig hazai, kifejezetten fenyőültetvényből származzon! A műfenyő csak akkor környezettudatosabb megoldás, ha azt minimum húsz évig használjuk, mivel az előállítást, szállítást is beleszámolva, a műfenyő ökológiai lábnyoma nagyobb, mint egy hazai ültetvényről származó vágott fenyőnek.

Nem kell minden évben új dekorációt venni, főleg ne műanyagot, mivel az nehezebben bomlik le és a gyártása is sok energia- és anyaghasználatot vesz igénybe, amivel a bolygónkat terheljük, nem beszélve a műanyag hulladékok égetése során a levegőbe kerülő káros anyagokról, amik az emberi egészségre is ártalmasak. Tehát ha már műanyag termékeket veszünk, ügyeljünk vásárláskor a tartósságukra, és mérlegeljük, hogy biztosan szükségünk van-e rá!

Ugyanez elmondható az ajándékok vásárlására is. Ne kezdjünk ész nélkül shoppingolni és csomó fölösleges tárgyat venni, amik később csak porfogók lesznek, majd egy idő után a szemetesben végzik! Helyette mérlegeljünk, hogy az adott tárgy mekkora eszmei értékkel bírhat a másik számára és tényleg használ tudja-e majd venni. Az is egy megoldás, ha tárgyak helyett élményt ajándékozol, például mozis vagy szabadulószobás ajándékutalványt, de egyre népszerűbbek a főzőiskolák, kézműves foglalkozások vagy különböző tematikájú workshopok is. Ezek mellett a kézműves, kézzel készített ajándékoknak is nagy sikerük lehet, főleg mert személyesek és a szeretett személy értékelni fogja mennyi időt és figyelmet áldoztál rá, emellett a kreativitásodat is kiélheted. Az ajándékok csomagolására válassz papír alapú csomagolót, ami a letisztult stílus mellett még tudatosságot is áraszt!

Használj energiatakarékos izzókat, és csak akkor kapcsold be őket, ha otthon vagy, illetve ha már sötét van! Az ünnepek környékén nem csak ajándékozás miatt nő meg a fogyasztás, az élelmiszervásárlás is nagyon megugrik ilyenkor, ezzel párhuzamosan pedig általában sokkal több étel is megy veszendőbe. Az ünnepi rohanás közepette próbáljunk meg tudatosan tervezni, átgondolni, listát írni, a megmaradt, de még fogyasztható ételt pedig ahelyett, hogy a kukába dobjuk, juttassuk el a rászorulóknak! Ha csak egy kis figyelmességet is fordítasz ezekre a dolgokra, hidd el, a bolygónkon kívül a lelked is fellélegzik! :)

Somogyi Nikolett

Karácsonyra süteményötlet!

Ha közelegnek az ünnepek, akkor mindig kezdetét veszi a nagy készülődés, sürgés-forgás a konyhában. Ilyenkor a megszokott, ünnepi ízek és sütemények mellet néha különlegességekkel is szeretünk előrukkolni. Szeretnék egy ötlettel hozzájárulni az idei karácsonyi készülődéshez, remélem, elnyeri tetszéseteket és kipróbáljátok.
Élvezd együtt szeretteiddel ezt az ízletes finomságot!

Kinder Buenó szelet

Hozzávalók:

30x25-ös tepsi

Tészta: 6 db tojásfehérje, 6 evőkanál cukor, 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál zsemlemorzsa vagy durvára vágott dió, 50g aprított mogyoró, 6g sütőpor

Krém: 6 db tojássárgája, 25 dkg cukor, 10g vaníliás cukor, 3 evőkanál liszt, 40g vaníliás pudingpor, 5 dl tej, 30dkg margarin, 10dkg étcsokoládé

A kész tészta kenéséhez: 4 evőkanál mogyoró-krém vagy Nutella

A rétegek közé: 15dkg háztartási keksz, 1dl tej, földimogyoró

Tetejére: 5dl habtejszín, 2 csomag habfixáló

Elkészítés:

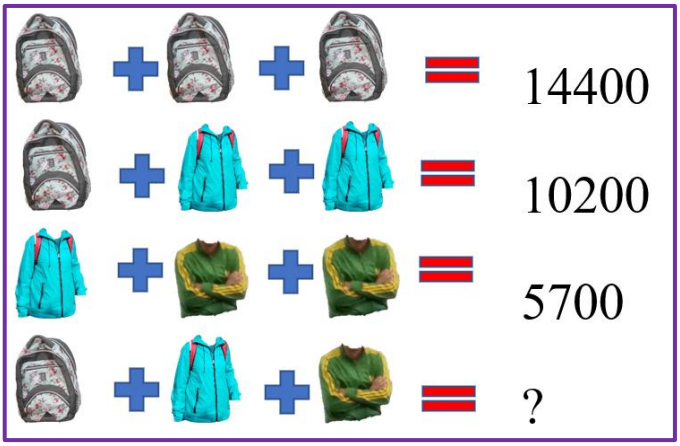
1. A tésztához összekeverem a száraz alapanyagokat: a lisztet a zsemlemorzsával vagy a durvára vágott dióval, az aprított mogyoróval.
2. A tojásokat szétválasztom. Majd egy csipet sóval és a cukor fokozatos adagolásával kemény habot verek a fehérjéből.
3. A felvert fehérjéhez hozzáadom az olajat.
4. Aztán óvatosan, vigyázva, hogy ne nagyon törjem össze a habot, lassan belekeverem a lisztes keverékbe.
5. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntöm, és 180 C fokra előmelegített sütőben, kb. 20 perc alatt megsütöm.
6. (A rétegzés magas falú tepsiben történjen!) Nem forrón, de még melegen megkenem a mogyorókrémmel.
7. A tojássárgákat összekeverem a pudinggal, liszttel és a cukorral, majd felöntöm a tejjel és csomómentesre keverem. Aztán felteszem főni, folyamatos keverés mellet, amíg teljesen be nem sűrűsödik.
8. Ha kicsit kihűlt a pudingkrém, belekeverem a margarint.
9. Két egyenlő részre osztom a krémet, az egyik felébe belekeverem a vízgőz fölött megolvasztott étcsokoládét.
10. A piskótára egyenletesen elosztom a vaníliás krémet.
11. A kekszet tejben megforgatom. Sorba rakom a vaníliás krémre. A keksz tetejére mehet a csokoládés krém és kb. fél óráig hűtőbe teszem hűlni.
12. A tejszínhabot kemény habbá verem a habfixálóval és ha teljesen kihűlt a süti, rákenem.
13. A tetejére lehet szórni kakaóport vagy földimogyorót.

Lampért Antónia

Rejtvényoldal

Mennyit érnek?

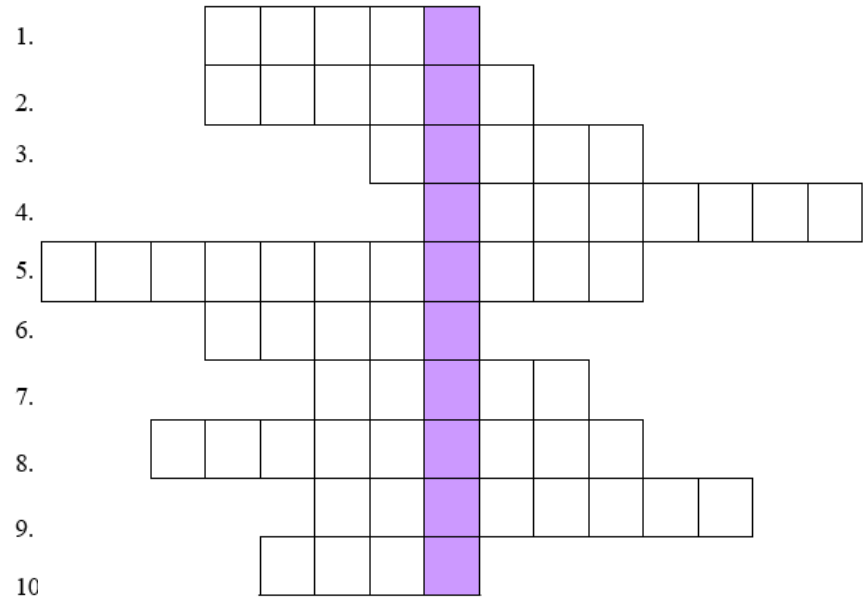
Mivel az összes pénzedet elköltötted, kénytelen vagy használt ruhadarabokat értékesíteni az Adok-Veszek Kőbánya Facebook csoportban. Mennyit kapnál a három használt ruhadarabért összesen, ha az alábbi logikát követed? Kiktől kellene elkérned ezt a három ruhadarabot?



Keresztrejtvény

Ha jól írod be a megoldásokat, a lila sávban egy újabb értelmes szót kapsz megfejtésül!
(Előző szám megfejtése: Portásfülke.)

1. Aszódi Zsófia tanárnő hajszíne.
2. Iskolánk fenntartójának mozaikneve.
3. A szakmai munkaközösség vezetőjének családi neve.
4. Burkovics Viktória kedvenc fejfedője.
5. Andi Andrea tanárnő tanítja.
6. Ez a tárgy lett lefestve a 204-es tanteremben az ősz során.
7. Ide járnak rendszeresen a diákok szakmai gyakorlatra.
8. Juhász Péter tanár úr lakhelye.
9. Móra Virág második keresztneve.
10. Varga Richárd által rendszeresen osztogatott sós nasi.



Számold az arcokat!

Iskolánk tanárai, diákjai közül ki az a személy, akiből pontosan kettő van?

A World of Warcraft bemutatása

Sokaknak szerintem ismerős a játék. Készült egy **film** is a játék alapján, illetve van maga a játék is. Rengeteg könyv jelenik meg a mellette, hisz egy sztori alapján megy előre. Ahogy fejlődik benne a játékos, rengeteg mindent felfedez.

Már a legelején döntenie kell, hogy melyik frakció mellett szeretne harcolni. Az **Alliance** vagy a **Horda** mellett. Én például a Hordában kezdtem és a mai napig ott vagyok. A Horda sok lényből tevődik össze, az Alli pedig inkább az emberi vonalat viszi tovább.

Most lehet azt mondani, hogy „én játszanék szívesen, de hisz fizetni kell a játékért". Erre tudok egy remek megoldást, ahol nagyrészt magyarok vannak, de már egyre inkább felbukkannak az angolok is. Ezt a szervert úgy hívják: **Tauri**. Lehet hogy sok kiegészítővel le van maradva, de így is rengeteg a lehetőség benne, és aki nem tud minden hónapban fizetni x összeget, annak egy remek megoldás. Én már vagy 5 éve ott játszom, voltak kihagyásaim, de mindig egy élmény volt visszatérni oda.

Na de térjünk is a **játék**ra! Amikor regisztráltál, akkor egyből a realm avagy szerver listára fog dobni. Ott ki tudod választani, hogy melyikre is menj, a PvP-t szerintem senkinek sem kell bemutatnom. A PvE szerveren inkább a mobok ellen megy a harc, ha valaki a másikat akarja kinyírni, akkor ahhoz be kell jelentkeznie Battleground-ra, de erre később visszatérek. Ez a kettő fő szervertípus van.

Ha te a **PvP**-t választottad akkor nagyon könnyű dolgod van látszatra. A Battleground, avagy ahogy rövidítjük „bg", az, ahol megcsillogtathatod a tudásodat. Itt inkább a healerek illetve a damage kasztok érvényesülnek. És természetesen az Alli és a Horda harcol egymás ellen. Ha te mondjuk nem akarsz hordásként a Hordában lenni, akkor át tudod kérni magad az Alliba. És ahogy taurin van, ott elsőnek honor pontokat szerezhetsz, amiből PvP-s cuccokkal növelheted az item level-ed, amivel jobban tudsz majd játszani. Minden győzelem után x mennyiségű conquest-et is kapsz, amiből az adott kiegészítő legjobb cuccait tudod megvenni.

Ha a **PvE**-t választottad, akkor Dungeon-re illetve Raid-re kell járnod mindig. Mert te onnan tudsz jobb cuccokat szerezni. De ott is elsőnek justice pointot, majd valor pontot tudsz szerezni, és mint a pvp-nek, itt is a justice pontért vett cuccok kisebb item levelt adnak, de ha nincsenek meg, akkor nem tudsz feljebb jutni. Valor-t meg a Raid-ek után kapsz. Itt kellenek már a tank karakterek, de ezek mellé a healer és a damege kasztok is kellenek. Nekik jobban össze kell dolgozniuk, hisz ha az egyikük elszúrja, akkor akár az egésznek vége is lehet. Ezért szoktak inkább guild-ek avagy céhek menni raidekre, hisz ők akár beszélni is tudnak, ha van például discordjuk.

Még egy gyors bemutatás, a Hordában és az Alliban ilyen fajok vannak:

Hordában:
- Orc
- Troll
- Tauren
- Undead
- Blood Elf
- Goblin

Alliban:
- Human
- Dwarf
- Gnome
- Night Elf
- Draenei
- Worgen

És van egy faj aki eldöntheti, hogy hova szeretne csatlakozni az a: **Pandaren**.

Kasztok:

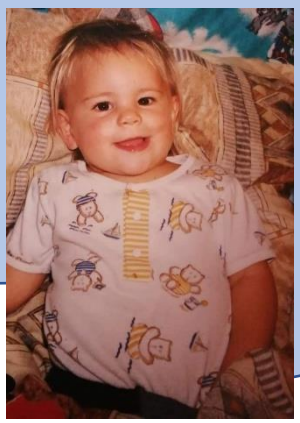
- Death Knight
- Demon Hunter (ő Taurin még nincs)
- Druid
- Hunter
- Mage
- Monk
- Paladin
- Priest
- Rogue
- Shaman
- Warlock
- Warrior

Külön sztorik: A Blizzard úgy csinálta ezt a játékot, hogy minden fontosabb karakternek van egy egy története, valakinek hosszabb, valakinek rövidebb. Érdemes tudni róluk, mert jobban meg fogod érteni, hogy mi miért történik a játékban. Küldetéseknél is szokott lenni egy kis történet, hogy ezért csinálod azt a küldetést. Ha szeretnéd, elolvashatod, de nem muszáj. De nagy vonalakban érdemes ismerni a történeteket.

Gazda Renáta

Ki vagyok?

Sziasztok! Az előző számunkban Baranyai Enikő 12. ÉK osztályos tanulót ismerhettétek meg gyermekként. Találjátok ki, hogy én ki vagyok! Segítségül megkapjátok a kiskori fotómat, valamint öt állítást a gyermekkorommal kapcsolatban! Lehetek tanár, diák, avagy az iskola bármely dolgozója. A megoldáshoz úgy juthattok közelebb, hogy személyesen megkerestek, avagy megvárjátok a következő ÉBERcsényi számot.



Az állítások:

- Cserfes voltam.
- Már akkor is makacs.
- Már akkor barátkozós voltam.
- Segítőkész voltam.
- Mindig mindenkivel barátságos voltam

Kedves olvasó!

Az ÉBERcsényi újság második számát olvashatod. Főszerkesztő Dr. Koncz-Kovács Anna, az iskola magyartanára. Az újságban előforduló cikkeket Gazda Renáta, Lampért Antónia, Somogyi Nikolett és Szalai Panna szerkesztőségi tagok írták.

Ha van egy jó írásod, rajzod, történeted, fotód, ötleted, versed, aranyköpésed, küldd be az ebercsenyi01@gmail.com címre. Várjuk jelentkezésed állandó szerkesztőségi tagnak és ideiglenes újságírónak is a fenti e-mail-címen vagy Dr. Koncz-Kovács Anna tanárnőnél személyesen. Visszajelzéseidet arról, hogy mit néznél, olvasnál szívesen a következő számban, szintúgy várjuk a fenti elérhetőségeken.