A KMASZC Bercsényi Miklós Élelmiszeripari-Környezetvédelmi Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium újsága

2021/22-es tanév 3. szám

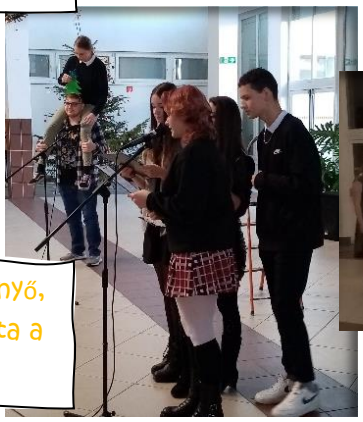
Téli életképek

A december – mint minden évben – 2021-ben is sűrűre sikeredett. Kezdtük egy mikulásvárással, folytattuk egy szalagavatóval, zártuk egy karácsonyi ünnepséggel, és igen, a legfontosabb, elvonultunk téli szünetre. Eseménydús volt, rokonlátogatások, töltött káposzta, bejglik tömkelege, amiből még húsvétra is tudunk kivenni a fagyasztóból. Mézes, szaloncukor, halászlé, a rég nem látott Gizi néni, egy újabb ajándékkesztyű, gyomorrontás. Utána következik a szilveszter, haverok, buli, pezsgő, orbitális méretű beba… ba… barangolása a szilveszteri szórakozóhelyeknek, tűzijáték, fogyókúrás fogadalmak, majd lábadozás az iskolakezdésre, illetve egy kevésbé kellemes tevékenységre: a januári félévzárásra. Izgalmas fotókat lehetne posztolni, de mindezek jelentős hányada a magánszférába tartozik. Maradjunk szigorúan az iskolai eseményeknél!

Nem, nem kollektív esküvő, csupán keringő.

A Tanári Borrend aranyérmesei! Ja, nem…

Vissza az osztályfőnökségbe.



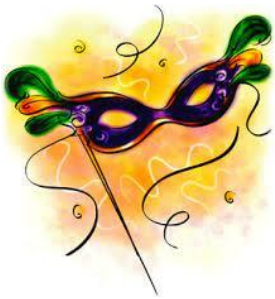
Kicsi csillag, bölcs fenyő, narrátorok és statiszta a karácsonyi műsorban.

A 11. A szép sorjában.

A SZÉ 12/2. végsőkig kitartó tagjai.

Nincs is nagyobb öröm, mint összefoglalni egy sorsdöntő dolgozatra.

Farsang



A farsangi időszak kezdete a vízkereszt napjára esik, mely minden évben január 6-a. Az ünnepi időszak hossza a húsvét napjától függ.
Húshagyó kedd a farsang utolsó napja – idén március 1. -, másnap hamvazószerdával kezdődik a keresztények 40 nagyböjti időszaka.

Hagyomány a farsangi időszakban fánkot sütni illetve fogasztani.
Felmerül a kérdés, hogy vajon miért is eszünk fánkot farsangkor és honnan eredhet ez a hagyomány?
A fánk készítéséhez és fogyasztásához több hiedelem is kapcsolódik. Régen úgy tartották, hogy ha a böjti időszak előtt – fánkot sütöttek és ettek, akkor a legnagyobb tavaszi vihar sem képes elsöpörni a ház tetejét. De az udvarlással is összeköthető volt a fánk készítése. Sokszor ebben az időszakban járták a legények a lányos házakat végig. Ezt háztűznézésnek nevezték. –> A babona szerint, ha egy lány megfelezte a fánkot a fiúval, az egyet jelentett azzal, hogy viszonozza szerelmét. Mondhatni, hogy ez a szalagos fánk legendája, mivel a fánk közepén végig húzódó szalag a jegygyűrűt jelképezi. Szokás volt a fánkba pénzérmét is rejteni, aminek megtalálója „beköszöntő gazdagságot" remélhetett.

A hagyományos szalagos/farsangi fánk receptje:

Hozzávalók:

- 50dkg liszt
- 3dl tej
- 4dkg cukor
- 3dkg élesztő
- 3db tojás
- 3-4dkg zsír
- 1tk vanília aroma
- 1ek rum
- 1db citrom reszelt héja
- 1 csipet só

Elkészítés:

A lisztet beleszitálom egy mélyebb tálba, majd a liszt közepébe egy mélyedést alakítok ki, amelybe belemorzsolom a friss élesztőt egy csipetnyi cukorral és egy csipetnyi sóval, erre mehet kb. 1 dl langyos tej. Miután felfutott az élesztő. hozzáadom a többi alapanyagot is. Majd addig dagasztom, míg egy lágy, levegős tésztát kapok. Dagasztás után meleg helyen 2,5-3 órát pihentetem/kelesztem. Lisztezett nyújtódeszkára kiborítom a megkelt tésztát és fánkszaggatóval formákat szaggatok. (Szaggatás előtt nyújtani, nyomkodni a tésztát nem szabad, mert a közepén a szalag alakzat nem rajzolódik ki.) A kiszaggatott fánkot formázom: a közepébe egy kis mélyedést nyomok az ujjammal. Bő, forró olajban mindkét oldalát aranybarnára sütöm. Lekvárral és porcukorral tálalom.

Lampért Antónia

Könyvajánló

Stephanie Perkins: Anna és a francia csók

Tartalma: Anna nagy várakozással tekint végzős évének kezdete elé atlantai középiskolájában, ahol van egy remek munkája, egy hűséges legjobb barátnője, és egy alakulófélben levő, ígéretesnek tűnő kapcsolata. Így aztán eléggé elkeseredik amiatt, hogy Párizsba kell költöznie egy bentlakásos iskolába – egészen addig, amíg ott nem találkozik Étienne St. Clairrel, aki okos, sármos, gyönyörű, szóval tökéletes… lenne, ha nem volna foglalt. De a Fények Városában a vágyak valahogy mindig utat törnek maguknak. Vajon a szerelmes majdnemek éve a hőn óhajtott francia csókkal ér véget? Stephanie Perkins a romantikus feszültséget mindvégig sistergőn, a vonzalmat pedig magas hőfokon tartja debütáló regényében, amely garantáltan megbizserget minket a fejünk búbjától a lábujjainkig és megolvasztja a szívünket.

Spoilert is tartalmazhat!

Anna Oliphant hirtelen Párizsba kell, hogy menjen az utolsó évében, mert az apja oda küldi. Ez egyenlő számára egy rémálommal, távol a legjobb barátnőjétől Bridgette-től. Illetve a majdnem pasijától, Toph-tól. Ezekhez még hozzájárul, hogy egy szót sem tud franciául és senkit sem ismer ott. Ezek ellenére gyorsan szerez magának barátokat, Meredith-et, aki helyettesíti a távol lévő legjobb barátnőjét. Rashmit és Josh-t akik egy párt alkotnak. St. Clair (Étienne) nem csak barát lesz számára, hanem több. Mikor elkezdenek egyre jobban jóba lenni, kiderül, hogy a srácnak barátnője van. A tökéletes Ellie.

Mindezek ellenére Étienne tovább barátkozik a lánnyal. Idővel ez azt fogja eredményezi, hogy gyengéd érzelmeket fog táplálni iránta, ami viszonozva van, de számukra ez tilos. Anna több párizsi helyen is jár Étienne által, ami kifejezetten jól van bemutatva. Ahogy egyre jóban vannak, 3 éjjelt is együtt fognak tölteni, viszont semmi sem fog történni. Tiszteletben tartják a másikat és az író nem „arra” megy rá, és ez nekem kifejezetten tetszik. Illetve ott van még Ellie is, akivel St. Clair nem akar szakítani.

De nem csak az iskola körül játszódik a történet, hanem haza is utaznak. Anna szembesül azzal, hogy legjobb barátnője összejött azzal a sráccal, akivel ő majdnem összejött. Az öccsére is ő vigyáz, aki imádja a lányt, ez nagyon rosszul esik neki. Anna és Étienne próbálják tartani a kapcsolatot, ami sikerül is, de egyiküknek sem könnyű.

Kerezsi Judit rajza

Végül a lány meg fog bocsátani a legjobb barátnőjének és alakulni fog a közte és St Clair közötti kapcsolat.

Aki szereti a szerelmes, tinikről szóló könyveket, amiben van humor, dráma és némi komolyság, annak csak ajánlani tudom. Több problémát is feldolgoz a könyv, aminek kifejezetten örülök. Többek között ott van a szülőkkel való rossz viszony, a szerelmi csalódás, a barátok közötti vita. Baráti körben lévő pár szakítása és a viszonzott, de tiltott kapcsolat gondja. Ha tetszik, és esetleg el akarod olvasni, akkor vegyél magadhoz egy kevés sütit vagy rágcsálni valót, hozz mellé még egy meleg teát és jó olvasást kívánok neked!

Gazda Renáta

Ámor nyila,
avagy a suliújság Valentin-napi kihívása

Tisztelt Urak!

Elérkezett az idő, mikor ideje lépni.
Magányos vagy? Nincs programod Valentin-napra?
Itt a megoldás!
Biztos vagyok abban, hogy mindenkinek van egy kiszemeltje aki után régóta vágyakozik, csak nem mer lépni.
Ne várj tovább, ragadd meg a lehetőséget!
Egy kis kihívással készültem nektek a hétre. 5 napon át jeleket kell küldened annak, aki bejön, és ha nem jön rá, akkor be kell vallanod neki, mit érzel.
Jaj, ne már, LÉGY FÉRFI, EMBER!

1. nap:
Egy egyszerűvel indítunk, nyugi. (Azért mégse fogjon gyanút…)

❤ *A virág ősrégi módszer!*

Beszélgess vele, hallgasd meg, segíts neki, amiben csak tudsz! Érezze, hogy ott vagy mellette!

2. nap:
Ha akarsz valamit haladnod kell, de még nem sietünk sehova.

❤ *Igazságot igazságért!*

Ha még nem ismered annyira, érdeklődj felőle! Tudd meg, milyen valójában és persze mesélj magadról is! (Jó tulajdonságok előnyben, ne legyél buta!)

3. nap:
Innentől legyél bátor és gondold át kétszer is, hogy biztos vagy-e benne!

❤ *A flörtölés mestersége!*

Azért túlzásba ne vidd, csak szép lassan! Ez még csak a 3. nap, ne higgye, hogy nyomulós vagy. Legyél vicces és bókolj néha!

4. nap:
Utolsó előtti nap. Haladsz, barátom, haladsz.

❤ *Társaságban könnyebb!*

Nem rossz, ha tudod, milyen társaságban. Beszéljetek meg a haverokkal pl. egy közös kajálást! Így megismered a barátait (ha még nem ismernéd) és legalább lazább lesz a dolog.

5. nap:
Na a végső megmérettetés. Remélem összeszedted minden energiád!

❤ *Most van kettő négy nélkül!*

Ideje elhívnod egy randira és ha azt látod, hogy neki is bejössz, akkor vágj bele!

Remélem, hogy adtam egy kis lökést, hogy a sarkadra állj és belevágj az életbe, ami nem a szinglik oldalán lesz. Azoknak, akiknek van párjuk, azt ajánlom, kedveskedjenek nekik Valentin-napon, akiknek meg nincs kiszemeltjük, azok meg szidják a nyálasabbnál nyálasabb szokásokat a barátaikkal.

Végső soron szeretném megköszönni az ötletet Polgár Marcellnek.

Szalai Panna

Az iskolapszichológus válaszol 2.

Testképzavar, indulatkezelés és toxikus kapcsolatok

Az interjú első részét a szorongásról és a depresszióról az előző számban olvashattad iskolánk pszichológusával, Szpisják-Faragó Rékával. Jó szórakozást a folytatáshoz!

Szóba jöhet még a testképzavar, hogy nem veszi észre az ember, de teljesen más a véleménye saját magáról, mint amilyen valójában is ő.

Nagyon sok oka van a testképzavarnak, de sajnos egyre jellemzőbb, szinte mindennapi. Mindenkinek van valamilyen problémája magával. Felmész az Instagramra pörgetni és látod, hogy mindenki milyen hibátlan és tökéletes. Te meg otthon ülsz, felkötött hajjal, mackónadrágban. Nem nagyon találkozol senkivel. Esetleg meghízol, mert kevesebbet mozogsz. És ilyenkor látod, hogy az ismeretségedben vagy az Instagramon mindenki megy valahova, mindig tökéletesen néz ki, vékony, és ezek még jobban lehúzzák az embert.

Főleg lányoknál jelentkezik ez a probléma, nem?

Nem feltétlenül, sajnos mert most már egyre több olyan van, hogy ha nem vagy 190 cm, szőke, kék szemű herceg, akkor igazából te nem is vagy férfi. És ha nem kockás a hasad, és ha nem voltál Balin nyaralni három hetet, akkor nem is vagy igazi influenszer.

Akkor a fiúknál inkább visszautasításból adódik?

Abból, igen. A fiúknál ugyanúgy van testképzavar, szóval szerintem ez nem nemspecifikus. Persze a lányok kimondják, így rajtuk jobban látjuk. De egy pasi nem fogja azt mondani, hogy hmm, kövér vagyok, hmm, felszedtem pár kilót, míg a csajok állandóan ezt mondogatják. De valószínűleg ő is azt gondolja magáról, csak nem mondja ki.

Vannak emberek, melyeknek mentális betegségük van, viszont ezt tagadják. Nekik hogy lehet segíteni?

Mindenképpen belátásra kell őket bírni, visszatérve arra, hogy nem szólhatunk bele másnak az életébe. Míg a szülő meg tudja mondani, hogy el kell menned a kórházba, „mert én azt mondtam”, és kap gyógyszeres kezelést. Addig egy nagykorút már nem tudsz kényszeríteni. Míg nincs betegségtudata, addig a kórházba sem fogják felvenni. De próbáld meg elmagyarázni neki, hogy ez nem oké, próbáld meg átgondolni, és ha sikerül, akkor akár egy iskolapszichológussal vagy egy kékvonallal tovább irányíthatják a kórházba. Mert akinek komolyabb mentális betegsége van, annak szüksége van a kezelésre.

De valakin látszik az, hogy mentálisan leépül, egyre többször beteg stb.

Persze akiknek hosszantartó mentális betegségük van, azoknak vannak fizikai tüneteik is. Tehát megfázás, láz, fejfájás, rosszullétek, állandó szívinfarktusérzés, azok összejöhetnek akár egy társbetegséggel is.

Ez már inkább jelen van az iskolában, a hirtelen indulatok kezelése.

Sokan szokták alkalmazni a viselkedésterápiát. Ez olyan, hogy együtt megbeszéljük, hogy hogyan módosítsuk azt a viselkedést, és alternatívákat találunk a düh kezelésére. Így ahelyett, hogy valakinek a fejét beleverjük a falba vagy eltörjük az álkapcsát, helyette keresünk olyan megoldásokat, amik annak a bizonyos személynek beválnak. Mondjuk neki például az segít, hogy ilyenkor kiáll az udvarra és kiabál egy nagyon. Mindenkinek a saját megoldását kell megtalálnia, közösen. Nyilván segítséggel, hogy miben tudná levezetni akkor, amikor benne van abba a szituációban. Ezek mellett vannak ilyen technikák, hogy hogyan nyugodjunk meg, például számoljunk, el 10-ig. De nem mindig jön be. De vannak olyanok, akiknek beválik.

Ezek a diákok, akik ennyire kifejezik az indulatiakat, mennyire lesznek nyugodt felnőttek?

Ha odafigyel rá, és ha felismeri a problémát és megpróbálja kezelni, akkor szerintem nem jelzi előre, hogy milyen felnőtt lesz. Felismerheti, és fontos megint csak a tudat, ha ő tudomásul veszi, hogy ez így rossz. És ha valaki idáig eljut,

akkor nem feltétlen jelzője a felnőttkori agressziónak. De ha ez felismerés és kezelés nélkül marad, akkor elburjánzhat.

Toxikus barátságok és párkapcsolatok. Nagyon sok ilyen van főleg ebben a generációban. Ha nekem rossz, akkor őt is lehúzom, direkt rosszat mondok.

Pinteresten vannak most már ilyen listák, főleg angolul, hogy honnan ismerem fel a toxikus kapcsolatokat, nárcisztikus személyt. Elkezded olvasni, hogy mindig a saját gondjaival törődik, soha nem hallgat végig és akkor így felsorolja ezeket. Van egy Instagram-profil: *melylevegoproject.* https://www.instagram.com/melylevegoprojekt/?hl=hu

Ott rengeteg mentális betegséget is megmagyaráz és olyanokat is, amikre nem is gondolnánk, hogy valaki például fél a telefonálástól. Mindent megmagyaráz, például a pókfóbiát is, és ugyanúgy megmagyarázza a toxikus kapcsolatokat. Hogy honnan ismerem fel, konkrét példákat hoz fel.

Mit tegyek, ha ki akarok lépni egy ilyen kapcsolatból és szóvá is teszem, hogy márpedig egy toxikus kapcsolat vagy számomra?

Ezt a toxikus ember egy támadásnak fogja venni és vissza fog támadni. És akkor jön a zsarolás, de te erre fel vagy már készülve. Elhatároztad, hogy én márpedig kifogok lépni ebből, mert valószínűleg nem fog már megváltozni. Ha megakar változni, akkor megváltozik, de te nem tudod megváltoztatni őt.

Egy toxikus ember is képes arra, hogy felismerje magát? Mert legtöbbször akaratán kívül csinálja.

Persze és nyilván mindig van valami oka, ami miatt ilyen lett. Lehet, hogy van neki otthon egy ilyen konfliktusa, amit nem tud kezelni és ezért otthon elveszti a kontrollt, mert valaki ugyanígy rátelepedik. Ezért lehet, hogy téged próbál irányítani. És neked próbálja megmondani, hogy mit csinálj, mert a saját élete fölött nincs kontrollja. De ha sikerül megoldania azt a problémát, ahonnan ez indult, akkor kijöhet ebből az egészből. Nem fog ez az uralkodó dolog megmaradni neki.

Gazda Renáta és Lampért Antónia

Aranyköpések

A pásztori élet szépségéről szóló költészet a bukolikus költészet.
Diák: Pokolikus költészet.

A kurucok ellenfelei a r*bancok.

„A kommunikáció egyik típusa a közvetlen kommunikáció. A másik típus ennek az ellentéte.”
Diák 1: Közvetített.
Diák 2: Közvetetlen.

Seregszemle: az eposz kötelező eleme, amikor a szerző bemutatja a szemben álló feleket.
Diák: Seregszem.
Tanár hevesen kotor a táskájában.
Diák: Most mi van, be fog írni?!
Tanár: Nyugi, csak az iskolaújságba.

Három tanár az ebédlőben:
Tanár 1: Ma a gyerekek spenótot esznek.
Tanár 2: Szegények, én világ életemben utáltam a spenótot. A sóskát és a parajt megeszem, de a spenótot ki nem állhatom.
Tanár 1: De a paraj az a spenót.
Tanár 3: Ki hitette el veled, hogy a paraj az nem spenót? Anyukád vagy a nejed?

Odüsszeusz egyik kalandja: Lótuszevők szigete.
Diák: Kaktuszevők szigete.

Szépirodalmi műveink

Petőfi Utódja: Veled

Fhu, de szép, nagyon szép.
Imádni való tengerkék.
Szép a forma, akár az arc.
Tudod, milyen jó ez, mint a békeharc.

Nem is értem, hogy is lenne,
Annyi emberből csak én lettem.
Kipróbálnék veled még ezt-azt,
Remélem a sors is hagy majd.

Tudod, nem lehetünk más, csak 50-50,
Úgy élvezzük egymást, ez a létem.
Szeretlek is, te is tudod,
Nem is lennék veled soha tulok.

Lehet az akármikor, akárhol,
Én veled, te velem és ez így a jó.
Izgi egy rész, mikor nézlek,
Tudom, hülyén jön ki, de félek.

Nem is attól, hogy elvesztelek,
Csak a másiktól el ne vegyelek.
Szerelmünk csak úgy érhet véget,
Kis történetünk szépen ér majd végbe.

Petőfi Utódja: A Suli csillaga

Olyan szép az ég, mint a tengeri kék.
Szeme mégis olyan szép, akárcsak a fék.
Hirtelen ad és nagy nyomást fejt, kemény, mint a föld,
Színe is hasonló, sötétbarna, tekintete öl.

Szép kis melegítő, zöld és Adidas.
Tetszik, hogy a stílus állandóan és mindig ugyanaz.
Gyerekkorában biztos kis csóró gyerek lehetett.
Most nem azért, de én is az voltam, akárhova nem mehetek.

Klappolunk, mint a tacskó és a juhászkutya.
Barátságos a juhász, ezért él még maga.
Nem, nem bántanám én soha.
Nem tehetem, hát nincsen oka.

Aranyos, ha ideges, picit idegesítő is,
De nem baj, ugyan bírom én, na de erről elég ennyi is.
Néha szekál, de ez kölcsönös.
Bosszantó, hogy a bot már eltörött.

Dr. Koncz-Kovács Anna: Gasztronómiai lámúr

Amikor meglátta Szütyő Piri néne konyhaasztalán a levesgyönggyel kuncogni, rögtön tudta, hogy ő kell neki. Csodálatának tárgya kacéran maga mellé rakta bíborvörös kupakját, minek köszönhetően – bámulója legnagyobb örömére – ki-kivillant a narancssárga manna, melynek illata szinte megbabonázta a tátott szájal ácsorgó fokhagymaprést. A konyhai segédeszköz érezte, hogy ők ketten rokonlelkek. Érezte, hogy nem lehet véletlen, hogy Szütyő Piri néne épp őt vásárolta meg a helyi szupermarketben. Érezte, hogy a fémesen csillogó tekintetű kis gulyáskrémet csak neki gyárthatta az élelmiszeripar. Kicsi fogói szerelmesen összecsattantak, apró lyukacskáin odaszáradt, mégis rózsaszín felhőben úszó fokhagymadarabkák szálltak alá, s elérve a konyha szürke pöttyös, szikes talajhoz hasonlóan megtöredezett csempéjét, mintegy igazgyönggyé váltak, mint a savanyúság tükörtiszta nedűjén úszó gyöngyhagymák. A fokhagymapréssel együtt az egész konyha szerelmessé vált.

A gulyáskrém tudta, látta ezt. Ám szemérmessége nem tette lehetővé, hogy nyíltan kimutassa érzelmeit. Az egyetlen játék, amit bűbájos, már-már gyermeki kacarászása mellett meg mert engedni magának, az a pajkos cselekedet volt, hogy azon oldalát fordította rozsdáskás kedvese felé, amin – saját egyéniségétől merőben eltérően – kaján tehénstrázsa pödöri burjánzó parasztbajszát, és somolyog a subáján heverészve marhái között. Ej, ha tudná, micsoda szívügyi szolgálatot tesz most huncut bazsalygása

egy szemérmes, ártatlan kis gulyáskrém nászi ruházatán, inkább jómaga is félrefordulna, s jószágait pásztázná, nehogy megzavarja egy életfogytig tartó egymásra találás őszinte csíráit.

A fokhagymaprés nem bírt magával, jóllehet, szándékai teljesen tisztességesek voltak. Már az esküvőt tervezgette: csiriz barátjuk – tapasztalt gasztronómiai házasságkötő lévén – egy életre összeragasztja őket. Akkor aztán élhetnek boldogan a nagy tálaló edényben. A gulyáskrém majd nevelgeti a gyermekeiket, a kis fokhagymakrémeket, míg ő mindennap megkeresi a kenyeret. Néha-néha eljár cimboráival, a feles poharakkal meg a vízipipával, de mindig megfellebbezhetetlen boldogságban tér haza az ő jobbik feléhez, aki egy nehéz nap estéjén békésen pihenget a virágmintás papírtörlő alatt. „Szép élet előképe ez" – gondolta a fokhagymaprés.

Ám hosszú távú tervei a háttérbe homályosultak egy felforrott pillanat hevében: a gulyáskrém száját egy meghökkentően gyönyörű pirospaprika-darab hagyta el. Nem bírtak tovább a vágyaikkal. A fokhagymaprés átugrott a polcról a mosogatóra, majd onnan az asztalra, és magához szorította drága élete értelmét, nem törődve sem a zölddió befőttek megbotránkozó csörömpölésével, sem a konyharuhák pletykás összelebbenésével, sem Szütyő Piri néne Kurci macskájának ácsingózó tekintetével. Csak simogatta, csókolta, cirógatta kedvesét, majd ölelte és ölelte egyre erősebben a vágytól pirosodó, hévtől sóhajtozó, a szenvedélytől elaléló bágyadt kreatúrát; s beteljesült döbbenetben elengedte a kicsiny fém görcsöt, melyből az összes paszta kiszivárgott, végig az asztalon, le a székre, majd a csempére, a Kurci macska lábai elé, átpréselve a szerelmet és a megdicsőült gulyáskrémet a Komposztáló Örök Vadászmezőkre.

Részlet a Fabula pláza című novellaskötetből

Valentin-napi kvíz

A jó válaszok betűjeleit összeolvasva egy újabb értelmes szót kapsz!

1. Kinek a védőszentje volt Valentin a szerelmeseken kívül?

Z) Kiégett tanárok és mentálisan sérült tűzoltók.
P) Epilepsziások és lelki betegek.
K) Mosónők és lábatlan favágók.

2. Hova kellett menniük a babona szerint előző este a lányoknak, hogy Valentin-napon meglássák a leendő férjüket?
R) Egy hajléktalan szállóba.
O) Egy aluljáró WC-jébe.
A) A temetőbe.

3. Mit jelent mókust látni Valentin-napon?
É) Hogy a jövendőbelinknek erős lesz a testszőrzete.
P) Hogy az illető jövendőbelije zsugori lesz.
K) Hogy olyan lesz a hangja, mint az Alvin és a mókusok egyik szereplőjének.

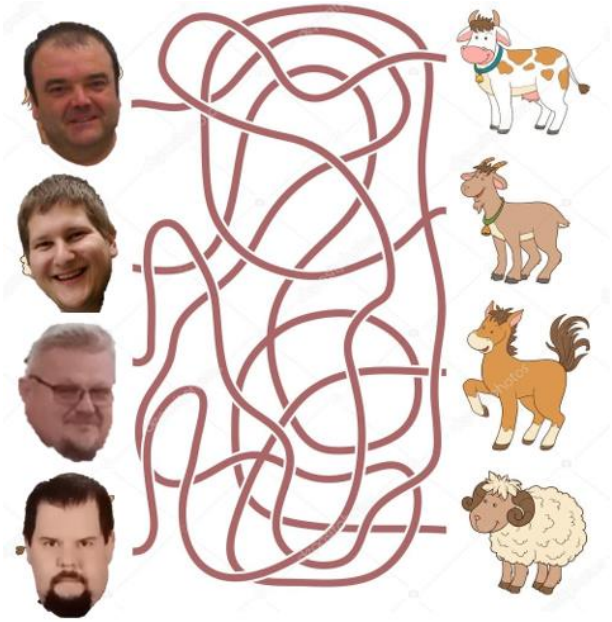
4. Mit ünnepelnek Finnországban február 14-én?
N) Az első páncélszekrény-feltörést.
T) A nyakon aluli plasztikai sebészetet.
U) A barátságot.

5. Milyen legenda kötődik Valentinhez?
CS) Vissza tudta adni egy lány szeme világát.
I) Szerelmes volt egy fogkefébe.
A) A felesége ráborított egy üst töltött káposztát, amitől maradandó égési sérüléseket szenvedett.

Rejtvényoldal

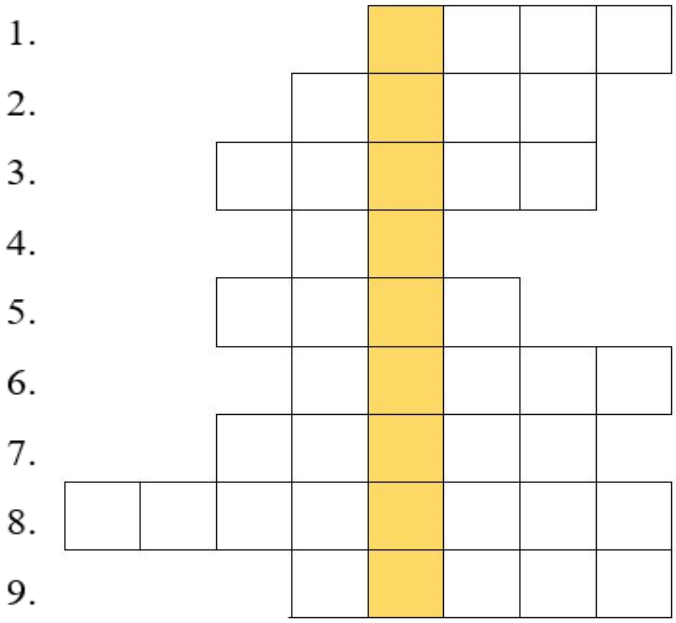
Párosító

Melyik tanár melyik állatot fogja levágni?



Keresztrejtvény

Ha jól írod be a lenn látható meghatározásokat, egy februári szokást kapsz megfejtésül!
(Előző számunk megfejtése: szaktanári.)



1. A 12. ÉK új osztályfőnökének vezetékneve.
2. A földszint legnagyobb helyisége.
3. Ezt kell beírni a portás füzetébe.
4. Ez az, ami nem szokott lenni karácsonykor.
5. Ennek a terméknek a gyártásából hirdettek a Bercsényiben felnőttképzést.
6. Ennyi emeletes az iskolánk.
7. Januárban ilyen nemzetiségű emberek látogattak hozzánk laborgyakorlatra.
8. Ezen az úton van a Centrumunk.
9. Március 23-25-én tartandó rendezvény az iskolában.

m	w	y	k	k	j	ü	c	ű	j
x	a	b	z	z	o	ó	r	g	e
d	b	s	ő	ö	v	n	a	m	l
f	a	f	k	k	p	ű	l	ü	m
m	m	u	l	a	t	s	á	g	e
e	é	n	í	r	r	á	t	t	z
k	x	l	r	m	u	a	ú	x	j
d	l	á	b	z	e	m	l	e	j

Farsangi betűháló

Keress a betűhálóban hat olyan szót, amely a farsanggal kapcsolatos! A szavak lehetnek vízszintesen, függőlegesen, átlósan, elölről és hátulról kezdődve. A szavakból 2-2 ugyanazt jelenti. Melyek ezek?

A telefon káros hatásai

Ma már mindenki csak a telefonját bújja, vagy a gépet. Vonaton is csak azt látom, mikor szétnézek, hogy a legtöbben zenét hallgatnak és telefonoznak. Elzárják magukat a külvilágtól. Mikor meglátok egy diákot vagy felnőttet egy könyvvel a kezében, csak az jut eszembe: van még remény!

Lassan egy generáció fog már felnőni úgy, hogy napi szinten több órát van a kezében a telefon. Vele kel, vele fekszik. Emiatt nemcsak az egészségével lesznek bajok, hanem kevésbé fog beszélni a társaival. Mi lesz, ha nem fog szocializálódni? Ha nincs meg a kellő társadalmi élet, akkor felléphetnek a szorongásos betegségek és a depresszió. Az ember társas lény, szóval kell neki az emberi kapcsolat. De ma már egyre jobban csak távolodik el mindenkitől. Csak egy dologgal van kapcsolatban, de az nagyon szoros. Az a telefon. Sokan azt hinnénk, hogy csak a fiatalok azok, akik hozzáragadtak a telefonhoz, de mivel az idősebbek tempót akarnak tartani a gyerekeikkel, unokáikkal, így ők is elkezdték használni. A telefon egyfajta függőséget okoz. Közben romlik a szem, fejfájással, fáradékonysággal, fülzúgással koncentrációs és tanulási nehézségekkel jár. Illetve a DNS károsodása és a rákos folyamatok, neurológiai betegségek esélye növekszik. A telefonok egy bizonyos radioaktív sugárzást és rezgést is kibocsátanak.

Létezik még az elektroszmog. A rádió, a TV, a wi-fi és a mobiltelefon-hálózat által kibocsátottakhoz hozzájön a magasfeszültségű vezetékek és az otthoni elektronikus eszközök, valamint a vezeték nélküli otthoni telefonok rezgése. Szinte el sem tudjuk kerülni, mert mindenkinek van valami elektronikus dolga otthon. Vagy ha nem is otthon, akkor bárhol találkozhat vele.

Egy tudomány szerint azok az állatok (patkányok), akik elektronikus sugárzás áldozatai lettek, azoknak az agysejtjei is roncsolódtak. Vérből olyan molekulák is átjuthattak az agyba, amelyek normális esetben kiszűrődnek, és amelyek károsíthatják az idegszövetet. A károsodás egyenesen arányos volt a telefon SAR értékével, azaz a besugárzás erősségével.

Mi is az a SAR érték? ICNIRP-független tudományos szervezet nemzetközi irányelveiben ajánlott rádióhullámoknak való kitettségi határérték. Ezek az irányelvek olyan, lényeges biztonsági szinteket határoznak meg, amelyek minden ember számára védelmet biztosítanak, kortól és egészségi állapottól függetlenül. A kitettségi irányelvek a fajlagos elnyelési arányon (Specific Absorption Rate (SAR)) alapulnak, ami az eszköz adása közben a fejbe vagy testbe jutó rádiófrekvenciás (RF) teljesítmény összegének kifejezése. Az ICNIRP tíz gramm emberi szövetre átlagolva 2,0 W/kg-os SAR-határértéket állapít meg mobileszközök esetén.

De hogyan is tudod csökkenteni ezeknek a veszélyeknek az esélyét? Mikor telefont veszel, ügyelj a SAR értékére, hogy minél alacsonyabb legyen! Próbáld minél kevesebbet használni a készüléket, ha használod, akkor is távol legyen a testedtől! Éjszaka ne magunk mellett tartsuk a telefont, lehetőleg távol, kikapcsolt állapotban! Ha megyünk valahova, vagy csak simán magunkkal akarjuk vinni a telefont, akkor ne tegyük zsebre. Ha látjuk, hogy nincs, térerő, akkor ne próbálkozzunk, mert jobban sugároz!

És ne felejtsük el azt, hogy hiába szórakoztató a telefon, ott vannak az emberek melletted! Megéri kicsit szétnézni, akkor látjuk, hogy valaki épp szomorú, mert mindenki csak telefonozik körülötte. Vagy ha nagyon olvasni akarsz valamit, akkor vegyél magadhoz egy könyvet. De mindig barátkozz, hisz lehet, hogy mindig olyan mellett ültél telefonnal a kezedben, akivel nagyon jól kijönnél. Ha csak bámulod a képernyőt, még nem fogod megélni a pillanatot sem. Ne felejtsünk el a jelennek is élni!

Gazda Renáta

A Valentin-nap legendája

A Valentin-nap Szent Valentin nevéhez fűződik. A legenda szerint Valentin egy pap volt, aki a III: században élt, amikor az akkori uralkodó, II. Claudius megtiltotta, hogy a fiatal férfiak nősüljenek, mivel úgy vélte, hogy a nőtlen férfiakból jobb katonák válnának, mint azokból, akiknek a feleségük és családjuk van, mivel az elterelné a figyelmüket. Valentin viszont ezt rossz szemmel nézte és ahogy eddig is kiállt az emberek jogaiért, most is szembeszállt a törvényekkel. Úgy döntött, titokban összeesketi a szerelmes fiatalokat, sőt, még a katonákat is összeadta szívük választottjával. A friss házasokat a saját kertjéből szedett virágokkal ajándékozta meg. Ám II. Claudius rájött, miben sántikál a pap, majd az árulásért bebörtönözte. Valentin a börtön őrével barátságot kötött, majd csoda folytán imáival és hitével visszaadta a vak lányának a látását. Mielőtt kivégezték, egy levelet írt a lánynak, amelyet így írt alá:
„A Te Valentinod.”

Somogyi Nikolett

Valentin-napi muffin

Hamarosan itt van a szerelmesek ünnepe, már biztosan benned is felmerült a kérdés, hogy:
„Mit vegyek Valentin-napra?”
Lepd meg kedvesed Valentin-nap alkalmából egy igazán egyszerű, de mégis csodálatosan finom édességgel!

Hozzávalók:

- 3 db tojás
- 1 (bio) citrom héja
- 15 dkg cukor
- 2,5 dl tej
- 2,5 dl napraforgóolaj
- 35 dkg liszt
- 1 tk sütőpor
- 5 dkg kakaó-por

Krémhez:

- 200 ml habtejszín
- 1 csomag habfixáló
- 250 g mascarpone
- 2 tk vanília aroma
- ízlés szerint porcukor
- (Ha szeretnél, tehetsz bele piros ételszínezéket vagy gőz fölött olvaszthatsz hozzá csokoládét vagy esteleg szórhatsz a tetejére díszcukorkákat, tehetsz e tetejére epret, málnát vagy igazából bármit, amit csak szeretnél, a díszítésnek csak a te képzeleted szab határt.)

Elkészítés:

1. Verd fel a tojásokat a cukorral, míg egy halványsárga masszát nem kapsz! Melegítsd be a sütőt 18 fokra!
2. Majd ezt követően add hozzá az olajat, a tejet és a citromreszeléket! Egy fakanállal jól keverd össze az egészet!
3. Egy másik tálba keverd össze a lisztet, a sütőport, illetve a kakaóport, majd apránként adagold hozzá az előbbi tojásos masszát, és keverd egyenletesen! Még véletlenül se a száraz hozzávalókat öntsd a folyékony masszához, különben csomós lesz a tészta!
4. Amikor elkeverted a tésztát, kanalazd formákba, de ne töltsd tele őket!
5. 180 fokra előmelegített sütőben 15 percig süsd!
6. Verd föl a habtejszínt a habfixálóval! A felvert habhoz add hozzá a maradék hozzávalókat és alaposan dolgozd össze! Mehet a habzsákba és már kezdetét is veheti a díszítés.

Lampért Antónia

Ki vagyok?

Sziasztok! Az előző számunkban Révész Nóra 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:

- Nagyon szerettem szerepelni.
- Mindenféle sportot szerettem.
- Imádtam kertészkedni, sokat segítettem a nagymamámnak.
- Az osztály mókamestere voltam.
- Általában rövid volt a hajam.

Jelmezötletek

Végezetül lássunk néhány farsangi jelmezötletet élelmiszeripari tanulók számára!

Kedves olvasó!

Az ÉBERcsényi újság harmadik 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.