



A pozsonyi Duna utcai gimnázium diáklapja

Ady Endre: Október

Elnézem az őszi rózsát,
Bús halottját dérnek-fagynak...
Ne higgyetek a mosolygó,
Ködöt bontó, őszi napnak!

Október egy szeretkező,
Flastromos, vén, kacér asszony -
Hazug fénnel azért csábít,
Hogy fagyával elhervasszon.



Kedves Olvasók!

Szeretnék egy-két hónap késéssel mindenkit újra üdvözölni szeretett iskolánkban. Remélem, jó volt a nyár – bár én érettségi előtt álló diákként a tizenvalamennyi felmérő után már el is felejtettem, hogy volt –, és eléggé kipihentétek magatokat, hogy belevágjatok a következő iskolaévbe (hajrá, tizenvalamennyi felmérő). Az idei év elején is csináltunk egy lármafás közvélemény-kutatást, és nagyon köszönöm annak a tizennégy embernek, aki ki is töltötte a kiküldött űrlapot. Nekik hála mostantól olvashattok a Lármafában néhány új rovatot: többek között divat- és utazási rovatot is. A többit nem mondom el, jöjjetek rá magatok.

Természetesen visszatérnek a megszokott írások is: ezúttal két Mit szól hozzá?, ismeretterjesztő szövegek, ajánló, interjú... Remélem, hogy mindenki talál a Lármafában kedvére valót.

Jó olvasást kívánok!

Bianka

IMPRESSZUM

Újság neve:

Lármafa

Újság periodicitása:

Kéthavonta

Főszerkesztő:

Biháryová Bianka

Szerkesztők:

Dávid Dóra, Écsy Eszter, Horváth Julian, Domsitz Karin,
Kováč Szofi Eleonóra, Porubská Andrea

Grafika, tördelés:

Méry Bence

Szerkesztőség székhelye:

Dunajská 13, 814 84 Bratislava

Kapcsolat:

larmafa.ujzag@gmail.com

Borító (cím betűtípusa, kép, rajz):

Ruggiero Cheyenne

Rajzokat készítette:

Bukor Lilianna, Kováč Szofi Eleonóra

Felügyelő tanár:

Kulcsár Mónika



MIT SZÓL HOZZÁ?

Szlovákiában kötelezővé tették a matekérettségit azoknak, akik 2026-tól lesznek középiskolás elsősök. Megkérdeztük, mit szól hozzá...

Szili, IV. A: Az nem rossz, hogy elsőtől tanulják a matekot, és készülnek rá. Én mondjuk a kötelező magyart törölném el. Hogy mondjam úgy, hogy ne sértsek meg senkit... Szerintem a kötelező magyar olyan embereknek kell, akik filozófiai karra vagy színművészetre mennek. Se az orvosoknak, se az ökonómusoknak nem lesz a hasznukra, kivéve, ha érdekli őket.

Anonym: Én még örülök, hogy ebbe nem tartozom bele, mert szerintem a matekérettségi felesleges. Mert hova kell most a matek? Elmész kérni a szupermarketbe tíz deka sonkát, és úgy kérde, hogy kettő a másodikon? Most nem pont a tíz dekáról van szó, hanem arról, hogy úgy fogsz kérni, hogy "Öt alatt gyök öt függvényben szeretném kérni a sonkámat"? Tehát nem értem a logikát benne, hogy minek a matekérettségi, mert semmire se kell. Most ki szeretnének számítani szekundumban, hogy mikor megy a vonat, vagy mikor nem? Ennyi a véleményem.

Barbi, II. A: Nagyon sajnálom őket, örülök, hogy nekünk nem kell érettségizni matekból.

Tóth tanárnő: Szegény elsősök!

Anonym: Örülök neki, hogy nekem nem kell matekból érettségiznem. Sajnálom őket.

Zsófi, IV. A: Valahol nem meglepő a dolog, ugyanis Magyarországon már régóta ezt csinálják. Ilyen szempontból örültem, hogy nekem nem kellett, és nem is kell. Őszintén, nem sok értelmét látom.

Frida, II. A: Jesszusom, nagyon sajnálom őket! Én mindig mondtam, hogy ha matekból kellene érettségiznem, négyest kapnék. Nincs az az isten! Szegények, úristen... Én nem tudom, mit csinálnék!

Anonym: Úristen, de örülök, hogy nálunk ez még nem kötelező! Azért sajnálom a jövődöbeli elsős évfolyamot, mert nem könnyű a matematikaérettségi...

Rogers tanárnő: Én nagyon sajnálom őket. Örülök, hogy nekem nem kellett, de a gyerekeimet már fogja érinteni.

Dorina, III. A: Értem, hogy mi volt vele a céljuk, de szerintem nem jól kiviteleztek. A kritikus gondolkodást máshogy is fel lehetne mérni, de amúgy engem annyira nem izgat, mert szerencsére nem fog érinteni.

Noémi, II. B: Szerintem nem mindenki erős matekból, ezért nem biztos, hogy mindenkinek igazságos kötelezővé tenni. Meg lehet, hogy sokan csak a vizsga miatt tanulnának, és nem azért, hogy igazán megértsek.

Rozi, IV. A: Elmennék az iskolából, és nem érettségiznék le.

Bertók tanárnő: Egyetérték vele. Nekünk is kellett, mindenkinek, érettségizni matematikából. Lehet, hogy a diákok a azt gondolják róla, hogy milyen nehéz, s a többi. Mindig ezt kapjuk, hogy "Mire használják azt a képletet?". Ahhoz, hogy felnőtt korukban meg tudják oldani a problémáikat, sajnos kell a matematika. Még ha úgy is tűnik, hogy nem, szükséges a mindennapi élethez. Ebben látom a matematika értelmét.



MIT SZÓL HOZZÁ?

Görögországban betiltották a közösségi médiát a tizenhat év alattiaknak. Megkérdeztük, mit szól hozzá...

Szili, IV. A: Szerintem nem betiltani kéne, hanem a fiatalokat arra tanítani, hogyan használják az internetet okosan.

Anonym: Ez nem volt észszerű döntés, mert úgyis fogják használni, úgyis be lehet jelentkezni más eszközökön is. Simán megadod azt, hogy más az életkorod. A másik meg az, hogy a szociális média nekünk jó arra, hogy

meglássuk, például ki házasodott össze, ki kivel ment szét, milyen filmek jelennek meg... Ezeket én nagyon szeretem, ezért nagyon fontos tud lenni, és nagyon sokat is használok. Egy órán keresztül nézem, hogy mi történt a nagyvilágban, mert azért jó tudni.

Barbi, II. A: Ez nem nagyon fair meg jó dolog, mert így úgy érezhetik, hogy ki vannak rekesztve a társadalomból. Úgy lehetne korlátozni, hogy bizonyos oldalakra nem mehetnének.

Rogers tanárnő: Egyetértek vele.

Anonym: Ez azért egy kicsit durva. Minthogy megértem, hogy a fiatalokat meg akarják ettől óvni, de azért a tizenhat éves kor egy kicsit sok. Tíz-tizenegy éves kort még megértenék, de hogy így... Ott a gyerek már kezd felnőtté válni, és ráférne az a szociális élet meg a média. Fura.

Dóri, I. B: Hihetetlenül nagy átverés, ami elveszi az emberek, a gyerekek jogait. Nem arról szól, hogy a gyerekek ne legyenek képernyőfüggőek, hanem azért van, hogy azonosítsd magad a saját személyi igazolványoddal, és még azt is látják, hogy miket nézel. Ezt mind a kormány csinálja.

Zsófi, IV. A: Magas az a tizenhat. Inkább lenne ugyanúgy tizenhárom, mint eddig volt, annyi különbséggel, hogy eddig nem volt felügyelve, hogy a gyerek tényleg tizenhárom feletti, vagy sem. Sokkal jobb lett volna eddig jobban odafigyelniük, mint most erőltetni még többet, kevesebb sikerrel.

Frida, II. A: Szerintem hasznos, hogy nem használhatják a gyerekek a szociális médiát, mert nagyon sok rossz dolog van, amiről hallok. Így jobb nekik. Kicsit megóvjuk őket attól a sok rossztól, ami a szociális médián éri őket. Úgy gondolom, hogy alapvetően sok rossz éri a gyerekeket, például az iskolában vagy akár otthon is, és legalább így egy fokkal könnyebb nekik.

Bence, I. B: Szerintem az egész az UK-ban kezdődött, az „online safety act”-el, ahol meg kell az arcodat mutatni annak érdekében, hogy hozzáférhess dolgokhoz. Nekem már ez sem tetszett, de szerintem betiltani a szociális médiát, ha nem adod meg a személyes adataidat, nem elfogadható, ugyanis ez az egyik alapköve a mai világunknak, főleg a fiatalok számára.

Bertók tanárnő: Főleg a fiatalok nagyon rá tudnak szokni a szociális médiára. Én mint tanár látom, hogy a diákok rákaptak. Csak egy pillanatig tudnak figyelni, mert állandóan azokat a videókat nézik. Egy órát el tudnak vele tölteni, és sok hasznos nincs benne. A mobil használata munka közben eltereli a figyelmet, és körülbelül fél óra kell ahhoz, hogy a fókusz visszajöjjön. Már akkor is, ha csak megnézed az üzenetedet. Ezért ezt én támogatom. Az iskolában, ahol tanulni kell, ne legyen mobil.

Anonym: Úgy kellett volna csinálniuk, hogy tizenhárom év alatt tiltják be, mert ott még veszélyt jelent. Tizenhat évesen már azért rendesen közrejátsszik az életünkben, hiszen ott szocializálódunk sokszor.

Anonym: Úgy kellett volna csinálniuk, hogy tizenhárom év alatt tiltják be, mert ott még veszélyt jelent. Tizenhat évesen már azért rendesen közrejátsszik az életünkben, hiszen ott szocializálódunk sokszor.

Noémi, II. B: Nem igazán értek vele egyet, viszont kicsit érthető, mert megvédi a fiatalokat valamennyi káros információtól, de szerintem túlságosan szigorú, mert a közösségi média ma már a kapcsolattartás része is.

Leila, IV. A: Szerintem ez helyes. Jól teszik. A TikTok nem szükséges, mert sok hülyeség van rajta. Bár nem betiltani kellene, csak korlátozni.



Halloween a Duna utcán

WANTED



Kerestetik a legötletesebben kidíszített ajtó&tábla és a legjobb jelmez

- Az osztályok pontozása a 0. órában, a jelmezek értékelése a nagyszünetben történik
- A pontok beleszámítanak az osztályok versenyébe

PIROS SZALAGOS RAJZVERSENY

LEADÁSI HATÁRIDŐ: NOVEMBER 14.

- Leadás az igazgatóhelyettesi irodában
- Szakmai és közönségdíj
- A nyertesek pénzjutalomban részesülnek

AIDS VILÁGNAPJA: DECEMBER 1.

A DÖK csapata



A DÖK ŐSSZEL

A tanév még csak most kezdődött, de iskolánk Diákönkormányzata máris beindult. Az első gyűlést szeptemberben tartottuk, ahol üdvözlöttük az új elsős tagokat. Ezenkívül megbeszéltük a közeljövő programjait, és egy picit az éves tervet. Idén az első programunk szeptember 30-án volt, amikor is megemlékeztünk a népmese napjáról. Ezt olyan formában tettük, hogy osztályonként három ügyes diák felolvasott egy mesét az alsó tagozatos diákoknak. Ennek idén is nagy sikere volt, a gyerekek örültek, hogy egy kicsit könnyedebb volt a tanóra hangulata.

Október másodikán lezajlott a diákelnök-választás. A jelöltek Csémi Máté István, Écsy Eszter és Tepea Heiva Victoria voltak. A diákok bemutattak egy rövid prezentációt, hogy miért pont rájuk kéne szavazni. A választásokat Heiva nyerte, így ő lett az új diákönkormányzati elnök. A második legtöbb szavazatot Écsy Eszter kapta, ezzel ő lett az alelnök. Csémi Máté, a volt elnök pedig idén leköszönt.



Az év folytatódik tovább, mi pedig újult erővel vetjük bele magunkat az események és egyéb dolgok szervezésébe és tervezésébe!

Écsy Eszter

Villáminterjú Diákönkormányzatunk új elnökével, TEPEA HEIVÁVAL

Idén is – a hagyományokhoz hűen – sor került a DÖK (Diákönkormányzat) elnökválasztására. A három jelölt közül végül Tepea Heiva nyerte el a legtöbb szavazatot, így ő lett iskolánk új diákelnöke. Heiva energikus, céltudatos és mindig mosolygós – nem csoda, hogy a diákok bizalmat szavaztak neki. Most egy rövid interjúban mesélt nekünk arról, mi motiválta a jelentkezésre, mik a tervei az elnökség alatt, és milyen üzenetet küldene azoknak, akik a jövőben hasonló útra lépnének.

Mi volt a motivációd?

Már alapiskolában is tudtam, hogy ha gimibe kerülök, szeretnék valamilyen hasonló projektben részt venni. Úgy éreztem, hogy most, másodikban lenne a legtöbb esélyem, hiszen már rendelkezem némi tapasztalattal a DÖK-ben, és az időm is engedi.

Volt bárki, aki motivált vagy segített ezen az úton?

Többen jelezték, hogy megpróbálhatnám, mert szerintük alkalmas lennék erre a pozícióra. Akit külön kiemelnék, az Sofi, a padtársam, hiszen ő segített a legtöbbet ebben a folyamatban.

Milyen terveid vannak elnökként?

Nagyon sok ötletem van, de idén főleg arra szeretnék koncentrálni, hogy új programokat találjunk ki, vagy legalább egy kicsit megújítsuk a korábbiakat. Emellett szívesen működne együtt más gimnáziumokkal is –



például közös sportnapok vagy egyéb rendezvények keretében. Fontosnak tartom a csapatépítést is a DÖK-ön belül, mert az utóbbi években sajnos ritkán volt rá alkalom.

Szerinted milyen kihívásokkal kell majd szembenézned az elnökséged alatt?

Valószínűleg az egyik legnagyobb kihívás az lesz, hogy egy ilyen nagy csapatot összetartsak. Szerencsére sokan vagyunk, viszont ez sokféle véleményt is jelent, így meg kell találnom az arany középutat. Emellett fontosnak tartom, hogy a társaim tiszteljenek és meghallgassanak. Előfordulhat az is, hogy néhány új programnak nem lesz pozitív visszhangja – de ez is a tanulási folyamat része. Tudom, hogy a feladat nagy felelősséggel jár, de úgy érzem, készen állok rá.

Mit üzennél azoknak, akik a jövőben elindulnának a választásokon?

Azt üzenném, hogy aki érzi magában a motivációt és az akaratot, mindenképpen próbálja meg! Ez egy olyan lehetőség, amely csak egyszer adódik az életben, és semmi vesztenivaló nincs benne – csak nyerni lehet vele tapasztalatot, élményt és barátokat.

Écsy Eszter



MIÉRT NEM VAGYUNK KIPIHENTEK?

Minden szeptemberben elkezdődik a rohanás, a korán kelés és a fáradtság. Ha valaki megkérdezné, hogy milyen napod volt, és őszintén válaszolnál, akkor biztosan azt felelnéd: fárasztó. De a fáradtságnak más okai is lehetnek, és akár jobban is érezheted magad, ha megpróbálsz javítani a napi rutinodon. Miért is fáradunk el gyorsan? A gyors kimerülésnek több oka lehet. Többek között egészségügyi problémák is, de emellett sok minden befolyásolhatja a kipihentségedet:

1. ALVÁSHIÁNY

Kevés vagy rossz minőségű alvás is vezethet kimerültséghez. Fontos a fények, zajok és képernyőkerülése és a szellőztetés.

2. KEVÉS MOZGÁS

A túl sok üléstől is el lehet fáradni. Ilyen napokon jólesik egy rövidebb vagy akár hosszabb séta. A friss levegő jól tesz az agyadnak is.

3. ROSSZ ÉTREND

Ha nincs meg a napi vitamin- és vízbevitel, könnyebben kimerülsz. A fehérjedús táplálkozással és napi 2 liter vízzel kiegyensúlyozottabb lesz az étrended.

4. STRESSZ

Az egész napos pörgés fárasztó. Az agyad könnyen kimerülhet, ha nem szánsz magadra néha egy-két órát. Egy kis olvasás vagy beszélgetés segíthet a lelki egyensúly fenntartásában.

5. AZ IDŐJÁRÁS

A kevés természetes fény és a nagy hőmérsékletkülönbségek is hozzájárulnak a bioritmus felborulásához.

6. TÚL SOK ZAJ ÉS FÉNY

Az érzékszervek is el tudnak fáradni, ha túlterheljük őket. Jót tesz az alvás mellett pár nyugalmas óra. Fontos hogy ez képernyő nélkül történjen meg, a kék fény árt a szemnek.

7. SZOCIÁLIS ÉLET

Akármennyire is szereted magad emberekkel körülvenni, mindenkinek szüksége van a magányra. A szociális kimerültség is okozhat fáradtságot.

8. VITAMIN- ÉS ÁSVÁNYIANYAG-HIÁNY

Ahogy közeledik a tél, egyre kevesebb természetes vitaminforrás áll rendelkezésünkre. D, B12, magnézium, vas – ezek hiánya fáradtságot okozhat.

9. SOK CUKOR ÉS KOFFEIN

Egy ideig éberebb leszel tőle, de dupla annyi energiát fogyasztasz ez alatt az idő alatt, így fáradtabb leszel. Szerencsére a cukor helyettesíthető gyümölcsösökkel, a kávé zöld vagy fekete teával.

10. EGYSZERRE SOK TEVÉKENYSÉG

A multitasking egyet jelent a kétszer annyi elvégzett feladattal, a fele annyi idővel és a duplán elfogyasztott energiával is. Nem ajánlatos egész nap túlhajtani magad, ha mégis ezt teszed, jól tesz egy kiadós pihenő utána.

A lényeg, hogy ne terheld túl magad, inkább oszd be az idődet. Lehetőség szerint ne hagyd ki a napi testmozgást, ami jelenthet egy hosszabb, nyugodt sétát is. Ha megkíméled magad a túlzott hajtástól, elkerülheted a kiégést.

Domsitz Karin



HOGYAN LEHETÜNK MENTÁLISAN JÓL?

Október 10-e a lelki egészség világnapja, ennek alkalmából pedig lehetőségünk nyílik arra, hogy a mindennapos rohanásban megtorpanjunk, és egy kicsit magunkra figyeljünk. A testünkre, az elménkre, az érzéseinkre és gondolatainkra... mindarra, ami a miénk, és ami nap mint nap velünk van.

„Hogy vagy? Köszönöm, jól.” Mindenki számára ismerős lehet az efféle rövidke párbeszéd, amikor a feltett kérdésen el sem gondolkodunk, hanem ösztönösen, reflexszerűen rávágjuk a választ. Azt az egy szót, ami a legkényelmesebbnek tűnik, még akkor is, ha nem teljesen fedi le a valóságot.

Ha „jól” szeretnénk lenni, automatikusan a fizikai oldala ugrik be az úgynevezett „glow up” kultúrának. Sport vagy valamiféle mozgás, bőrápolás és szépítkezés, a testi örömek élvezete. Fontos azonban szem előtt tartani a mentális jóllétet is, és megtanulni lelkileg feltöltődni. Ez persze nehezebb, mint az előbbi, sőt úgy fogalmaznék, hogy jobban személyfüggő.

Ahhoz, hogy javítani tudjunk a mentális egészségünkön, elengedhetetlen tudni azt, hogy milyen tényezők veszélyeztetik. Lehet itt szó stresszről, társas kapcsolatok hiányáról vagy akár életmódbeli elemekről. Az utóbbi kategóriában említeném meg a kevés alvást, az egészségtelen táplálkozást, de akár az önbecsmérlést is. Ezek mind-mind olyan faktorok, amelyek akarva-akaratlanul hozzájárulhatnak ahhoz, hogy mentálisan ne érezzük magunkat a topon.

Na de mit lehet tenni? Azt mondják, a probléma felismerése már fél siker, és ebben én is hiszek. Ha pedig ez megvan, jöhet maga a megoldás. Életstílusai szokásainkat érintve elgondolkozhatunk azon, mivel cserélhetnénk ki ezeket a káros berögződéseket. Elhagyni őket nehéz, éppen ezért nem is ajánlom azonnal: kezdetben elég, ha valami kedvezőbbel felváltjuk őket. Az apró lépéseket könnyebb megtenni, és hosszú távon talán eredményesebb változásokat is érhetünk el velük, mint a hirtelen elhatározásokkal, amelyek aztán esetleg kudarcba fulladnak.

Előfordulhat az is, hogy rájövünk, a problémát nem tudjuk egyedül orvosolni. Mi ilyenkor a jó

lépés? Egy számunkra kedves személyhez fordulni, legyen szó szülőről, legjobb barátnőről vagy egy iskolai tanárról. Természetesen ajánlom a szakembert is – diákok esetében például az iskolapszichológust –, hiszen ő sokkalta naprakészebb, a szakmai tudása is nagyobb, így bármilyen kérdéssel fordulhatunk hozzá.

Segítséget kérni nem szégyen, sőt inkább bátorságról és felelősségtudatról tanúskodik. Felismertük a problémát, tudjuk, hogy változtatni szeretnénk rajta, és ennek fényében cselekszünk. Az év folyamán, de különösen októberben legyen ez előttünk, és gondoskodjunk elménkről és lelkünkéről úgy, ahogyan azt a testünkről is tesszük.

Dávid Dóra



AZ ECSET ÉS A *vászon* ÜNNEPE

Október 18. - a magyar
festészet napja

A magyar festészet napját 2002 óta ünnepeljük októberben, Szent Lukács evangélista, a festők védőszentje ünnepén. Ez alkalommal Magyarország-szerte és a határon túli magyar közösségek is kiállításokat, zenei és kulturális programokat szerveznek. Az ünnep célja a vizuális kultúra fontosságának hangsúlyozása és a kortárs művészek népszerűsítése.

AZ ELSŐ FESTMÉNYEK

A festészet a templomépítéssel jelent meg: az épületek falaira díszítőelemként freskók és különböző falképek kerültek. Később, a kolostorirodalom korában a kódexekbe iniciálét és miniatúrákat rajzoltak. A festészet tehát először egyházi jelleget viselt, ebben fokozatosan fejlődött, a késő reneszánsztól pedig már világi témákat is képviselt.

SZINYEI MERSE PÁL: MAJÁLIS

A festmény egy májusi életképet ábrázol romantikus stílusban. Érdekesség, hogy Szinyei önmagát is a képre festette, mégpedig a nekünk hátat fordító, falatozó fiú alakjában.



PAÁL LÁSZLÓ: TEHENEK FÁK ALATT

Egy erdő témájú alkotás, amely a festő franciaországi tartózkodása alatt született. A lírai realizmusú olajfestmény a magyar tájképfestészet mindmáig jelentős darabja.

Dávid Dóra

MAGYAR FESTMÉNYEK

Ha festményekről van szó, előfordul, hogy sokak számára inkább világirodalmi alkotások ugranak be. Azonban magyar téren is találunk kiemelkedő darabokat – ezek közül hoztam el most nektek néhányat:



MEDNYÁNSZKY LÁSZLÓ: OLVADÁS (TÉLI EST)

Egy kevésbé ismert festmény, amely a téli tájat ábrázolja impresszionista módon. Mednyánszky egyik kedvelt műfaja a tájkép volt, és műveiben a benne rejlő misztikumot és filozófiai mélységet próbálta megjeleníteni.



(Festmények: viragjuditgaleria.hu)

AZ 1956-OS forradalom EMLÉKÉRE

Október 23-án, Magyarországon egy békés diáktüntetés kezdődött a szovjet megszállás és a kommunista berendezkedés ellen. A forradalmat egyetemisták szervezték, akik 16 pontban foglalták össze a követeléseiket, többek között a szovjet csapatok kivonulását Magyarországról, a szabad választásokat és Nagy Imre miniszterelnöki kinevezését.

A tüntetés során a tömeg ledöntötte a Sztálin-szobrot, és a magyar zászlóból kivágták a szovjet címet – így született meg a lyukas zászló, ami a forradalom jelképévé vált. A hatalom persze nem hagyta annyiban: a rádió épületét ostromló tömegbe lőttek, és fegyverrel verték le a felkelést. A forradalom résztvevőire kemény megtorlás várt: tömegesen bebörtönözték őket, sokukat ki is végezték. Az országból mintegy 200 000 magyar emigrált külföldre.

A FORRADALOM HATÁSA NAPJAINKBAN

Október 23. nemzeti ünnep Magyarországon: országszerte megemlékezéseket tartanak a forradalom hőseiről, és különböző közösségi és hivatalos programra, koszorúzásra kerül sor. Egy kis érdekesség: a Gloria Victis történelmi verseny középdöntője is ekkor zajlik, így a versenyzők betekintést nyerhetnek a megemlékezés fővárosi eseményeibe.

Dávid Dóra





Barangoló

Itt az ősz, a lábaink alatt fokozatosan egyre inkább sisteregnek a levelek, a Starbucks egyre többet reklámozza a pumpkin spice lattét, a fülünk pedig fokozatosan hozzászokik az iskolai csengő ritmusához. De mitévők legyünk, ha kikapcsolódásra vágyunk, és szeretnénk egy kicsit – szó szerint – elszökni a hétköznapi szürkeségéből? Arról, hogy ilyenkor hova éri meg a legjobban ellátogatnunk, az iskola történelem-földrajz és biológia-földrajz szakos tanárait, Borka és Marták tanár urakat kérdeztük.

Önök szerint idén ősszel hova lenne érdemes elutazniuk a diákoknak?

Borka tanár úr: Foglalkozzanak a tanulással. Ne kiránduljanak, arra van a nyári szünet. :)

De ha mégis el szeretnének valahova menni?

Borka tanár úr: Egynapos kirándulásként Szlovákián belül mindenképp túrázni érdemes. Tele van gyönyörű szép útvonalakkal. Lassan beköszönt az indián nyár, és ez a legkellemesebb időszak a túrázásra. Igazából a legtöbb hegységünkben van valami szép turistaút vagy látnivaló. Ott vannak a magas hegyek: a Fátrák vagy az Alacsony- és a Magas-Tátra. Ha van több időnk, akkor mehetünk délre a tengerhez. Én ilyenkor mennék, amikor már nincs sok turista, viszont a tenger még mindig nem hűlt ki annyira, hogy ne mehessünk be, ha esetleg olyan kedvünk van. Ilyen hely például az Adria.

Marták tanár úr: Nagyon szeretem az őszi időszakot. Októberben gyönyörű és színes a természet, a fákon még rajta van a lombzat. Az időjárás, ha vénasszonyok nyara van, nagyon kedvező, és ilyenkor általában stabilabb is. Ha kifogunk egy ilyen hétvégét, vagy akár az őszi szünetben is, akkor mindenképpen a hegyeket ajánlom. Bármikor be lehet tervezni egy túrát. Itt közel, másfél órára van az Alpok legelső, kétezres csúcsa: a Schneeberg. Vagy pedig Pozsonyból nagyon könnyen, már autópályán is, el lehet jutni a környező Kis-Kárpátok északi részébe. Oda én is készülök.

Hogy öltözzenek fel oda a diákok, és mit pakoljanak be a hátizsákba?

Borka tanár úr: A túrázásnál legyen egy jó túracipő, ami tartja az ember bokáját, hogy ha nehezebb terepen kell haladnia, akkor ne történjenek olyan balesetek, amelyek, mondjuk, egy félcipőben megtörténhetnek. Mivel reggelente a fű harmatos szokott lenni, jó felvenni vízhatlan nadrágot, vagy kamáslit csatolni a nadrágunkhoz. A hőmérséklettől függően vegyünk felső

ruhát. Nincs túl hideg, nincs túl meleg, ezért nem kell túlöltözni, nem kell félni a napszúrástól vagy a bogaraktól. Vannak nagyon könnyű izzadságáteresztő ruhák, azokat lehet ilyenkor használni, hogy ne izzadjunk meg túlságosan. Útavalónak, természetesen, vigyünk magunkkal elegendő innivalót, ennivalót, esetleg egy esőkabátot vagy esőtől védő ruházatot.

Marták tanár úr: Tavasszal azt mondanám, hogy készüljünk föl a kullancsokra, de ilyenkor már kevésbé kell tőlük tartani. Már nem olyan aktívak, így kevés az esélye annak, hogy ilyen szempontból veszélyt érezhessünk. Mindenféléképpen, még ha stabil is az időjárás, akkor is be kell pakolni a hátizsákba egy könnyű esőkabátot. A megfelelő öltözethez hozzátartozik a vastag, hosszú szárú turistabakancs és valamiféle váltótrikó is, mert aki fölmege a hegyekbe, megizzad. És persze még olyan ruhadarab, amely megvédi a szélétől, például egy szélzseki.

Van-e olyan egyedi tevékenység, amit érdemes kipróbálni?

Borka tanár úr: Szerintem a túrázás önmagában egy olyan tevékenység, amit érdemes. Jó pihenés és kikapcsolódás a mindennapokból. Emellett, ha valakinek van szakértelme hozzá, vagy van ilyen ismerőse, akkor az esős idők után kezdődik a gombaszazon.

Marták tanár úr: Mivel ősszel még nagyon nőnek a gombák, lehet gombászni az Erdőhíti-alföldön az erdeifenyő-erdőkben vagy akár a hegyekben is. Fantasztikus! Mindenképpen csak azokat a gombákat szedjük, amelyeket ismerünk! Ehhez a biológiaórán kellett odafigyelni, de általában azt lehet elmondani, hogy 99 százalékban azok a gombák ehetőek, amelyeknél a kalap alján nem lemezek, hanem valamiféle csöves termőréteg – már aki tudja, miről beszélek – van. Például a tinóru vagy a vargánya.

Vannak-e olyan nevezetességek, amelyeket érdemes megnézni?

Borka tanár úr: Természetesen jó, ha a túrát összekötjük valamilyen történelmi emléknek a felkeresésével. Szlovákia területén nagyon szép számban található vár, kastély vagy várrom. A Kis-Kárpátokban – ahová a gimisek is ellátogattak – ott van a Plavecký hrad, tehát a Detrekői vár. Ezenkívül meglátogathatjuk Beckó várát, a trencsényi várat vagy a Dobrá Voda településhez közeli Katarínka nevű elhagyott kolostort.

Marták tanár úr: Pozsonytól nem annyira messze van pár várrom, amit érdemes fölkeresni, és azt egybe lehet kapcsolni bármiféle turisztikával is. Ilyen a csejtei vár – Čachtice, a Pöstyénhez közeli Tematín vára vagy a Marianka melletti várrom. Akit érdekel, az amikor odaér, biztos talál valamilyen táblát, amelyen a le van írva a vár rövid története.

Milyen személyes élményeik vannak egy ilyen utazásukról?

Borka tanár úr: Általában nem élek át nagyobb kalandot, maximum azt, hogy nem érem el a buszt, mert máshogy osztom be az időmet. Maga a felfedezés öröme az, ami legtöbbször az ilyen helyzetekben elő szokott fordulni. Ha az ember az úton talál olyasmit, amit bár a térkép jelöl, de nem tudja elképzelni, hogy micsoda, és az interneten sem tud utánanézni, akkor a helyszínen rácsodálkozik. Ilyen lehet egy hódgát, egy elhagyatott kőfejtő, víznyelők, rétisásfészek és hasonló természeti képződmények. A Kis-Kárpátokban a borostyánkői vártól északra van egy erdei út, ahol korábban bányászat folyt. Ott láttam ragadozómadárfészkeket a szirt tetején. Nem közlőről, hanem csak messziről lehetett megnézni.

Biháryová Bianka



Ha esetleg egy rövid és gyors olvasmányra vágysz, elhoztunk néhány érdekességet a világ különböző tájairól. Jó olvasgatást :)

A 2025-ös Nobel-díjat a japán Mary Brunkow, Fred Ramsdell és Shimon Sakaguchi kapták a fiziológia vagy az orvostudomány terén a perifériás immuntolerancia felfedezéséért, amely feltárja, hogyan akadályozza az immunrendszer, hogy saját szöveteit károsítsa.

A 2028-as Los Angeles-i olimpiára visszatér a krikett és a baseball, valamint új sportágként lesz jelen a flag football, ami az amerikai foci szelídebb változata, és squash is.

16,47 másodperc volt a leggyorsabb idő, ami alatt valaha halloweeni tököt faragtak. Stephen Clarke díszítőke teljes arccal, tehát szemekkel, szájjal és orral rendelkezett.

Romániában a magyar települések nevének lefordításakor hiba került a rendszerbe: a gyors munka miatt két különböző falut is ugyanúgy Satu-Marenek nevezték el. A falukat eredetileg Szatmárnémetinek és Máréfalvának hívták.

A Ford által létezik zajszívó kutyaház, ami a kedvencek zavartalan pihenését biztosítja.

A hosszú szavaktól való félelmet hippopotomonstrosesquipedaliofóbiának hívják, a számoktól valót pedig arithmofóbiának.

Október második hétvégéje a tojás világnapja.





Az idő lehűlt, a levelek sárgulnak és újra megkezdődött a tanév. Beköszöntött az ős, és a nyár napjainak szabadsága egyre messzebbinek tűnik. Itt az idő, hogy bekuckózz, és elmerülj egy hátborzongató, mégis vigasztaló történetben, ami megmelengetheti a szívedet!



MINTHA GONOSZOK VOLNÁNK

Főszereplőnk, Oliver végre szabadlábra került, miután éveket börtönben töltött gyilkosság vádjával. Az esetén dolgozó nyomozó már feladta, hogy valaha válaszokat kapjon kérdéseire a titokzatos esettel kapcsolatban, amikor is a fiú kapcsolatba lép vele, és hajlandó beszélni.

A párossal együtt mi is visszarepülünk a Dellecher Művészeti Akadémia falai közé, ahol az azóta felbomlott baráti társaság utolsó évüket kezdik izgatottan várva, hogy Shakespeare tragédiáit is előadhassák. Azonban úgy tűnik, hogy a tragédia mindennapi iskolai életükbe is belefolyik, és a határ, ami elválasztja a valóságot és az előadást, hamar összemosódik...

M. L. Rio mesterművében a szereplők kezét fogva tapasztaljuk meg, ahogyan elragadja őket a színpad heve, és líra és próza egybeolvad.

A művet átszővi az intrika és a felnőtté válás labirintusa, amelyből néhol lehetetlennek tűnik kikeveredni. Minden szó szándékosan van elhintve, és még a szörnyű, erőszakos dolgok is, mint a halál, gyengéd álcát öltenek a sárga levelek, történelmi épületek, könyvekkel roskadó tanulószobák oszlopai mögé bújva...

„Alatta a mottó: *Per aspera ad astra*. Több változatát is hallottam már ennek a fordításnak, de leginkább ez tetszett: *Töviseken át a csillagokig*.” (Oliver)



A GALÁD CSALÁD (1991)

Bár mindenki hallott már az új Netflix-sorozatról, a Wednesdayről, kevesebben ismerik a mű alapjául szolgáló filmet. És milyen kár!

Egy gazdag, azonban kissé szokatlan család boldogan éli bizarr, de kielégítő életét, amikor a családapá, Gomez rég elveszett bátyja, Fester megjelenik aytajukban. Azonban valami bűzlik újonnan talált családtagjukkal kapcsolatban... pontosabban nem bűzlik? A család összefog, hogy furcsa szeánszok, kardvívások, fejtelen rózsaszálak és villámlások közepette kiderítsék, mi nincs helyén Festerrel.

A film száraz, szatirikus humora meglepően friss még ennyi év után is, és a szociális normákat teljesen figyelmen kívül hagyó család vigaszul szolgálhat azoknak, akik úgy érzik, kilógnak a sorból. Bármennyire is galád ez a család, azért összetartóak, és szeretik egymást, emiatt képesek leküzdeni akármit, amit az élet utukba állít. A végeletekig hajlandóak támogatni egymást, legyen szó egy rögtönzött temetésről vagy végtagok visszaillesztéséről.

„Ne kínozd magad, Gomez. Az az én dolgom.” (Morticia)





ODAÁT



Sam és Dean Winchester testvérek, és anyjuk tragikus halála óta együtt eveznek a csónakban, amelyet alkoholistá apjuk paranormális lények levadászása utáni vágya folyamatosan próbál elsüllyeszteni.

Sam sikeresen elmenekül a véget nem érő vadászatokról, és új életet kezd: végre úgy tűnik, minden sínen halad, ügyvédnek tanul a Stanfordon, és van egy gyönyörű barátnője is, akit el akar jegyezni. Egyik nap azonban Dean bukkan fel az éjszaka közepén, mondván, apjuk egy vadászat közben csak úgy felszívódott. Sam elhatározza, hogy segít bátyjának, azonban pillanatok alatt újra régi életének árnyai közt találja magát szörnyekre vadászva, és világa leszűkül az útra, a vadászatra és a kilométereket szelő Impalára...

Sam sikeresen elmenekül a véget nem érő vadászatokról, és új életet kezd: végre úgy tűnik, minden sínen halad, ügyvédnek tanul a Stanfordon, és van egy gyönyörű barátnője is, akit el akar jegyezni. Egyik nap azonban Dean bukkan fel az éjszaka közepén, mondván, apjuk egy vadászat közben csak úgy felszívódott. Sam elhatározza, hogy segít bátyjának, azonban pillanatok alatt újra régi életének árnyai közt találja magát szörnyekre vadászva, és világa leszűkül az útra, a vadászatra és a kilométereket szelő Impalára...

A sorozat minden részében más-más mitikus szörnnyel találkozhatunk, és a környezet a 2000-es évek nosztalgiáját idézi. A retro stílus miatt nem túl rémisztő, a mű mégis magában hordozza az ősz titokzatos hangulatát.

„Csináld azt, amit én csináltam: eldöntöttem, hogy a hétvégéig jól leszek. Préselj ki egy mosolyt, mert még életben vagy, és ez a dolgod! Aztán a jövő héten újra! Csináld jól, és mosolyogj, vagy hagyd a franca az egészséget!” (Frank Devereaux)

Horváth Julian

Idézetek Őszi születésű emberektől



„A terv nem más, mint egy iránytű, ami segít,
hogy ne sodródjunk el.” (Agatha Christie)

„Az élet túl fontos ahhoz, hogy
komolyan vegyük.” (Oscar Wilde)

„A tehetség olcsóbb, mint az asztali só. Ami elválasztja a
tehetséget a sikertől, az a rengeteg munka.” (Stephen King)

„Az ember soha nem észleli, mit ért el, csak azt,
hogy mennyi munka vár még rá.” (Marie Curie)

„Minden gyermek művész. A probléma az, hogyan
maradjunk azok, amikor felnövünk.” (Pablo Picasso)

„Ha pozitívan gondolkodsz, minden
jobb lesz körülötted.” (Roald Dahl)

„Az ősz az a második tavasz, amikor minden
levél virággá változik.” (Albert Camus)

„A nagyság nem abban rejlik, hogy nem hibázol, hanem
abban, hogy tanulsz a hibáidból.” (Charles de Gaulle)

„Az életben semmitől sem kell félni,
csak meg kell érteni.” (Marie Curie)

„A bátorság nem a félelem hiánya, hanem az, hogy
valami fontosabb, mint a félelem.” (Mark Twain)

„A könyvek egyedi hordozói a mágiának. Egy
olcsó, hordozható csoda.” (Stephen King)

„Az igazi szeretet nem hal meg.
Csak átalakul.” (Freddie Mercury)

„A gyengeség soha nem bocsát meg. A
megbocsátás az erősek tulajdonsága.”

„Az öröm nem abban rejlik, hogy birtoklunk
valamit, hanem hogy önmagunkat megtaláljuk.”

„Élj úgy, mintha holnap meghalnál. Tanulj úgy,
mintha örökké élnél.” (Mahatma Gandhi)

Ősszel kapcsolatos idézetek:

„Túl későn jött az ősz, hogy a nyár emléke elhalványuljon, és
túl korán, hogy a tél megvigasztaljon.” (Emily Brontë)

„Ősz – a természet gyönyörű módon mutatja meg, hogy a
változás is lehet szép.” (George Eliot)

„Az ősz az a szezon, amikor hálás lehetsz azért, amid van, és
elengeded, amire nincs többé szükséged.” (Meghan Trainor)

„Az élet újra kezdődik, amikor lehül az idő.” (F. Scott
Fitzgerald)

„Autumn kissed the earth, and suddenly everything felt like
home.” (Aurelia Leafsong)

Összeállította: Domsitz Karin

Őszi finomság

A hideg hónapokra

Beköszöntött az ősz! A hidegebb és rövidebb napokat sokszor egyhangúnak érezzük, és a borús idő a hangulatunkra is rányomhatja a bélyegét. A rosszkedvet megelőzendő, elhoztam nektek egy kis fahéjas finomságot, ami segíthet abban, hogy ebben az időszakban is vidámak maradjunk!

FAHÉJAS CSIGA

TÉSZTA ELKÉSZÍTÉSE

A tejet meglangyosítjuk, és belemorzsoljuk az élesztőt, és teszünk rá egy csipet cukrot. Megvárjuk, míg felfut.

A lisztet beleszórjuk egy tálba, hozzáadjuk a puha vajat, a cukrot, a sót, a tojást. Hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt, és összegyúrjuk. Nagyon lágy tésztát fogunk kapni, és vagy dagasztógéppel dolgozzuk ki, vagy kézzel, de akkor jó 10-15 percig. Ne adjunk hozzá 1-2 kanálnál több lisztet.

Ha kész, lefedve, meleg helyen duplájára kelesztjük. Közben összeállítjuk a tölteléket.

TÖLTÉLÉK ELKÉSZÍTÉSE

A puha vajhoz hozzáadjuk a cukrot és a fahéjat, majd kikeverjük.

Ha a tészta megkelt, lisztezett felületen téglalap alakúra nyújtjuk, és egy spatula segítségével elkenjük rajta a tölteléket. Szorosan feltekerjük, és 12 egyforma részre vágjuk.

Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, és 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk kb. 30 percre.

A MÁZ ELKÉSZÍTÉSE

A mázhoz a cukrot, a vizet és a citromlevet egy kisebb lábosba tesszük.

Folyamatosan kevergetve kb. 5 percig főzzük, míg átlátszóvá válik.

Hideg vízbe állítjuk, és 30 másodpercig kevergetjük, míg fehéredni nem kezd. Akkor azonnal csíkokat öntünk belőle a süteményre.

(recept, kép: nosalty.hu)



HOZZÁVALÓK A TÉSZTÁHOZ:

- 25 dkg finomliszt
- 1.3 dl tej
- 20 g friss élesztő
- 5 dkg cukor
- 40 g vaj
- 1 db tojás
- 1 csipet só

A töltelékhez:

- 10 dkg nádcukor
- 1 ek fahéj
- 40 g vaj

A mázhoz:

- 25 dkg porcukor
- 2 ek víz
- 0.5 citromból nyert citromlé



Előkészítés ideje: 30 p

Főzés ideje: 5 p



Sütés ideje: 30 p

Sütés hőfoka: 180 °C

Sütés módja: alul-felül sütés

Dávid Dóra



ALPAKÁK ÉS VÁRROMOK

Avagy négy szerencsétlen DofE-túrán járt

Mikor elsőként bejelentkeztünk a gimnáziumunkban évek óta működő nemzetközi DofE-programba, egyikünk se gondolta volna, hogy harmadik év végére fogjuk csak befejezni, bár amint megláttuk, kikkel leszünk egy csapatban, egyre reálisabbnak tűnt ennek a lehetősége. Csapatunk összetétele ugyanis igencsak váratlan volt – olyan emberekkel kerültünk össze, akiknek az elején a nevét se tudtuk, ráadásul korábban sosem beszéltünk.

A későbbiekben sem volt hiány a konfliktusokból – de persze mindet megoldottuk (idővel). Igaz, lépten-nyomon kiabáltunk egymással (az erdő közepén), egyszer-kétszer eltévedtünk (természetesen András hibájából – ő azt állítaná, az útjelző tábláé), de végül is túléltek kétnapos utunkat. Ez nagyban köszönhető Zsófinak, aki folytonosan felszólalt Andrást meggyőződései ellen, emiatt találtuk meg végül az összes úti célunkat. Tudniillik ugyanis, hogy a túránk célja várromok fotózása volt – ezzel ott ütköztünk kisebb problémákba, hogy az első várromunk olyan kicsi volt, hogy nem láttuk az erdőben, ráadásul nem is a hegy tetején volt, ahogy egy normális várromtól elvárná az ember. A második várromunknál ennél enyhén könnyebb volt a helyzet, bár az ténylegesen egy hegy tetején volt, ráadásul egy meglehetősen meredekén. Kulacsainkat megtöltöttük forrásvízzel Máriavölgyben.

Viszontagságaink ellenére, egy fárasztó végigtúrázott nap után felértünk a rétre, ahol tábort vertünk, és szakszerűen nekiálltunk a vacsoránk elkészítéséhez – vagyis a zacskós leveseink megfőzéséhez. A fiúk felállították a sátrat, majd tüzet is gyújtottunk – pontosabban a cserkészünk gyújtott –, és még az alpakákat sétáltató nővel is beszéltünk. Felkészültségünket szerintem akkurátusan leírja Christian felszerelése: emberünk ugyanis hozott egy kiló krumplit, alufóliát a krumpli megsütéséhez, paprikát, retket, de elsősegélykészlet gyanánt 3 darab fáslit és egy ragtapaszt hozott, ráadásul azt állította, ő hozott gyufát – 6 szál volt nála.

Éjjel meglátogatott minket egy őzcsapat, a koromsötét erdőből kukucskáltak ki ránk világító szempáraikkal. Láttunk még gyíkot, rókát, de még kígyót is.

A másnap reggel kissé nehezen indult, egyikünk se gondolta volna, hogy még bírnak “feltúrázni” a tervezett várromhoz. De a jó hangulat és egymás motiválása segített leküzdeni a kimerültséget és a mentális akadályokat – viszont ehelyett ebből csak egyre több lett.

Pajstún vára meghódítása után kimerülten, de élményekkel gazdagodva vonszoltuk le nehéz táskáinkat és egymást a hegyről, és ültünk fel együtt a buszra Stomfán. A hazaúton visszatekintettünk az elmúlt napok történéseire, a vicces pillanatokra.

Visszagondolva egyikünk sem bánta meg, hogy jelentkeztünk a programra. Hatalmas élményt és tapasztalatot kaptunk ennek köszönhetően. Megtanultunk csapatban dolgozni, elviselni egymás társaságát, és kezelni a kisebb-nagyobb (inkább nagyobb) veszekedéseket.





Mindenkinek vannak nehezebb pillanatai és napjai, rossz hangulata, ez ellen nem tudunk tenni. Előfordulhat, hogy ilyenkor dühösek és ingerültek vagyunk, nagyon hamar felkapjuk a vizet, vagy éppen elveszítjük az életkedvünket, a motivációnkat bizonyos dolgokkal kapcsolatban (legyen az munka, tanulás, hobbi). Elkezdődött a tanév, és én ismételen itt volnék két újabb témával, amik, úgy gondolom, szerves részei a mindennapjainknak, mégis küzdenünk kell velük. Ennek kapcsán összeszedtem néhány apróságot, amelyek nálam beváltak, és mentálisan segíteni tudtak. Remélem, hasznosnak találjátok majd őket!

ÖNBIZALOM ÉS ÖNELFOGADÁS

A mai világban nagyon nagy szerepe van a közösségi médiának, ami, a szórakoztatás mellett, sajnos káros is tud lenni. A társadalmi elvárásokat sokszor felnagyítva adja vissza, és a rengeteg videós és képi tartalom miatt szinte elkerülhetetlen, hogy az ember akarva-akaratlanul is ne másokhoz hasonlítsa magát. Ez egy olyan rossz szokás, ami észrevétlenül belopja magát a mindennapokba, és rosszkedvet, keserűséget hagy maga után. Gyorsan az életünk részévé válik, és nehéz lehet tőle megszabadulni, hiába látjuk magunkon a negatív hatásait. Az alábbiakban néhány olyan tanácsot szeretnék veletek megosztani, amelyeket fontosnak tartok, ha erre a témáról van szó.

Hagyd a negatívumot, avagy a „positive self-talk”

Hajlamosak lehetünk arra, hogy túl szigorúak vagyunk önmagunkhoz, mások előtt a rosszul elsült dolgainkról panaszkodunk, és ha hibázunk, erősen megszidjuk magunkat. Talán nem is tudatosítjuk, milyen káros hatása lehet ennek a szokásnak ránk nézve. Éppen ezért fontos, ha eszünkben van a „jót vagy semmit” elv – ez persze nem jelenti azt, hogy nem álljunk reálisan önmagunkhoz, és nem tudatosítsuk a félrelépéseket, sokkal inkább arra vonatkozik, hogy próbáljunk tanulni belőlük, mellette pedig a jóra, a sikerekre összpontosítsunk.

Hasonlítás

Mint már említettem, önmagunk másokhoz való hasonlítása (akaratlanul is) egy teljesen természetes dolog. Egy idő után viszont káros tud lenni. Ha már hasonlítás, azt javasolnám, hogy maradjunk inkább önmagunknál, és vegyük elő a régi, néhány éves énünket. Amennyiben úgy érezzük, fejlődöttünk hozzá képest – akár fizikailag, akár mentálisan – akkor jó úton járunk.

Úgy gondolom, hogy ilyen értelemben a hasonlítás még motiváló és ösztönző lehet, mert nem mások értékrendje és életmódja szerint változunk, hanem a sajátunk szerint.

Saját környezet

Az elfogadásnál az egyik fontos tényező az, hogy milyen emberekkel vesszük magunkat körbe. A baráti társaságával – ideális esetben – sok időt tölt az ember, így ezek a személyek hatással vannak a gondolataira és viselkedésére. Ha olyan személyekkel töltjük a szabadidőnket, akik negatívan beszélnek, sokat panaszkodnak, vagy éppen mindent kritizálnak, ez minket is átformálhat: például szigorúbban, kritikusabban állhatunk önmagunkhoz bármilyen kérdésben. Ezért gondolom azt, hogy fontos a barátok és az együttlét minősége, a közösen töltött időnek pedig felüdítőnek kellene hatnia, ami után jól, boldogan érzi magát az ember, és nem ellenkezőleg.

MIT GONDOLNAK RÓLUNK MÁSOK?

Szerintem nem én vagyok az egyetlen, akiben ez a kérdés ott lappang, és mindig valahol az agya legmélyén motoszkál. Nem éppen egészséges, mégsem tudok megszabadulni tőle. Tudom, hogy rajtam kívül sok embernek fontos a másik megítélése, mert ez egy természetesen dolog: egyszerűen jó benyomást akarunk tenni a környezetünkre. Ehhez a témához kapcsolódván hadd említsek meg néhány dolgot, amelyek, nagyon remélem, valaki számára segítségül szolgálnak majd.

Amúlt

Erről a témáról már tavaly is szó volt, de úgy éreztem, maradt még bennem pár gondolat. Legyen szó múltbéli hibákról, rosszul elsült párkapcsolatokról, társalgásról, bármiféle negatív élményről, csupán egyet mondanék: a múltat nem tudod megváltoztatni, a múltból tanulni tudsz. Jusson ez az eszünkbe, valahányszor megtörtént dolgokon agyalunk, és azok miatt ostorozzuk önmagunkat.

Vélemény és megítélés

A környezetünkben élők máshogy és máshogy érzékelnek bennünket. Vannak olyan személyek, akiknek fontos, hogy mások jó véleménnyel legyenek róluk, és ezért igyekeznek mindenkinek megfelelni (angol kifejezéssel élve: „people pleaser”). Még ennek fényében is előfordul, hogy egyesek számára egyszerűen nem vagyunk szimpatikusak. Mások véleménye rólunk, ahogyan a nevében is benne van, egy vélemény, nem pedig tény. Egy olyan vélemény, ami több tényezőtől is függhet: az egyén gondolkozásmódjától,

világnézetétől, értékrendjétől, a mi személyiségünktől vagy viselkedésünktől felé. Ezek közül csak az utóbbin tudunk változtatni, ezért szerintem kijelenthető, hogy a másik unszimpatíája sokkal inkább az adott személytől függ, és nem rajtunk áll.

Visszajelzések

Ha egy személytől nem fogadnál el tanácsot, akkor a kritikáját se vedd a szívedre. Persze a visszajelzés fontos, de az olyan emberektől, akikben megbízol, és akikről tudod, hogy nem rosszindulatból vagy utálatból „szólnak meg” valamit veled kapcsolatban. A tőlük érkező megjegyzésekből tanulhatsz, és a tanácsokat megfogadva még inkább fejlődhetsz és jobbá válhatsz – erre pedig, úgy gondolom, mindig szükség van.

Remélem, tudtam segíteni néhány dologgal kapcsolatban, és esetleg magatokkal visztek valamit a gondolatokból :)

Dávid Dóra





HÍREK

a világ minden tájáról

ÚRHAJÓS VAGYOK, PÉNZ KELL OXIGÉNRE

Egymillió jent, vagyis körülbelül 5774 eurót küldött egy hokkaidói nyugdíjas nő egy csalónak, aki azzal verte át, hogy egy úrhajón az úrben utazik, megtámadták, és oxigénre van szüksége. A csaló előtte néhány hónapig beszélgetett a nyolcvan éves japán nővel, aki egyedül él. Hasonló eset történt Japánban 2022-ben: egy férfi orosz úrhajósna adta ki magát, és pénzt kért, hogy kifizesse a leszállási díjat. Az akkori áldozat több mint 33 ezer eurónyi jent utalt a csalónak. (Telex)

FÉLREÁLLÍTOTTÁK AZ AUTÓT, DE NEM VOLT KIT MEGBÜNTETNI

A szilícium-völgyi San Brunó-i rendőrök félreállítottak egy önvezető Waymo robottaxit, amely szabálytalan hajtűkanyart hajtott végre. Az emberi sofőr híján a több mint kétszáz dolláros bírságot mégsem szabhatták ki. „A bírsághkönyveinkben nincs »robot« rovat” – mondta a San Brunó-i Rendőrség. A Waymo képviselője hozzátette, hogy az esetet vizsgálják, és elkötelezettek a közlekedésbiztonság javítása iránt. Kaliforniában az önvezető járművek büntetést kaphatnak például parkolási szabálysértésért vagy az utca tisztításának akadályozásáért, de mentességet kaptak a kisebb közlekedési szabálysértésekre. A kaliforniai állami közgyűlés tavaly megszavazott egy törvényjavaslatot, amely július 1-jétől felelősségre vonja az önvezető járművek üzemeltetőit a kisebb közlekedési szabálysértésekért is. (Telex)

HÍREK

a világ minden tájáról



MEGNÓHET AZ AGY ILLATOK SZAGOLÁSÁTÓL

A megfelelő parfüm vagy kölni viselése növelheti az agy szürkeállományát – állítja a Kiotói Egyetem és a Cukubai Egyetem kutatóinak vizsgálata. Az ötven nőn végzett kísérlet során huszonnyolc tag rózsailatú olajat, huszonkét pedig vizet viselt a ruháján. Ezután a résztvevők agyán végrehajtott MRI-vizsgálat kimutatta, hogy a rózsailajat viselők agyának a szürkeállománya növekedett. „Ez az első tanulmány, amely kimutatja, hogy az illatok folyamatos belélegzése megváltoztatja az agy szerkezetét” – írták a kutatók publikált tanulmányukban. Az eredmény a jövőben jelentős szerepet kaphat az aromaterápiák fejlesztésében és az Alzheimer-kór kezelésében is. (hvg)

BETILTOTTÁK A CHIPSET ÉS A SÖRT

Este nyolc óra után nem árusíthatnak chipset, este tíz után pedig üveges sört sem a kései nyitvatartású boltok – vezették be németországi Münchenben. A tilalom oka, hogy a Lajos-Miksa Egyetem környéki városnegyed lakosai panaszkodtak az alkoholfogyasztás okozta esti zajongásra, szemetelésre és egyéb zavaró viselkedésre. A kisboltok eladói erre azt válaszolták: náluk este indul be a forgalom, amikor az egyetemisták kocsmából kocsmába járnak. A bajorországi jogszabályok szerint este nyolckor bezárnak az üzletek. Ez alól kivételek a kocsmákként is üzemelő, amelyek palackozott sört, alkoholmentes italokat, dohányárut és édességeket is árusíthatnak. A választék azonban korlátozott, és nem része a chips. (infostart)

Biháryová Bianka

Képzeld el – avagy mi is az a GALILEA?

Képzeld el, hogy te te vagy. Az életed alapvetően jó, de valami hiányzik belőle. Az élet olyan dolgait hajszolod, amiket a világ elvár tőled, mégis boldogtalan vagy. Vannak barátaid, de nem tudod, számíthatsz-e rájuk jóban-rosszban. Mindenki el tudsz beszélgetni, de a mélyebb témákat inkább elkerülöd, mert nem tudod, hogyan reagálnának rá. Egyszerűen csak túlélő üzemmódban vagy.

Így éled az életed egészen addig, amíg egy nap meghívást nem kapsz egy Galilea-alkalomra. Úgy döntesz, elmész – hiszen mit veszíthetsz? Az első, ami megragad, hogy szeretettel és jósággal vagy körülvéve. Az embereket alig ismered, mégis úgy érdeklődnek a hogyléted felől, mintha ezer éve barátok lennétek. A nap csak telik, és észre sem veszed az idő múlását, mert annyira jól érzed magad. Előadásokat hallgatsz, amelyek tökéletesen illenek az életedhez, majd ezeket külön, egy kisebb csoportban meg is beszélitek. Sok új ismerőst szerzel minden korosztályból. De aki a legértékesebb új – vagy inkább újra felfedezett – ismerősöd, az Isten. Feldúltan és kissé reményvesztetten jöttél ide, de reményt kaptál. Reményt arra, hogy a világon még létezik jó, és létezik boldogság. Ez megfogott téged, és úgy döntesz, elmész még egyszer, meg még egyszer, és

még egyszer... Idővel észreveszed magadon, hogy kezdesz megváltozni – jó irányba. Olyan dolgokat érsz el, amik eddig lehetetlennek tűntek. És mindezt miért? Mert hitet kaptál. Manapság ez az egyik legfontosabb dolog.

Ez talán még nem történt meg veled, de megtörténhet, ha adsz egy esélyt a Galileának, és eljössz az egyik rendezvényére. Kiemelem: ha adsz egy esélyt, mert anélkül nem fog menni. Sokan ha meghallják a „hit” vagy az „Isten” szót, rögtön elutasítóak lesznek: „Nem, ez nem nekem való, ez túl régimódi, egyébként is mindenki túl szentes, és nem akarok szabályok szerint élni.” De bárki, aki valaha is így gondolta, tudja meg, hogy ez tévhit. Nincs olyan, hogy „nem nekem való”, és ha akár csak egy lépést is tennél Isten felé, te is megtapasztalhatnád.



Na, de akkor hogy jön mindehhez a Galilea, és egyáltalán kik ők? Ez egy református ifjúsági csoport, amely már jó pár éve tevékenykedik. Mielőtt bárki megijedne: bármilyen felekezetből szívesen várunk, nem kell reformátusnak lenned. Eleinte kevés taggal indult, de minden évben – hála Istennek – egyre többen és többen vagyunk. A két legnagyobb húzóerő Langschadl István, a padányi és bögellői lelkész, valamint Gríger Krisztina, Dunaszerdahely segédlelkésze. Ők alkotják a vezetőséget még néhány lelkésszel és két korunkbeli lánnyal együtt. Ők azok, akik kitalálják az alkalmakat és azok menetét. Aztán vagyunk mi, akik magunkat szolgálóknak nevezzük. Mindannyian csodás emberek, akiknek már az is öröm, ha egy új egyén belép az életükbe – hát még ha több is! Mi vagyunk azok, akik abban segítünk, hogy egy alkalom hibamentesen menjen. Vannak köztünk, akik a zenekarban segédkeznek, műsort vezetnek, és még sok más területen is tevékenykednek. Én például a grafikát csinálom

Az év folyamán általában szoktak lenni ifi istentiszteletek, konfinapok, ifi hétvégék, nyáron pedig egy tábor. Idén együtt mentünk a Csillagpontra is, ami egy nagy keresztény fesztivál. Minden hónap harmadik hetének vasárnapján ifi istentisztelet szervezünk. Ilyenkor egy órácskára szoktunk összegyűlni. A második legtöbb a konfinapokból van – idén három is volt belőlük. Akik szeretnének csatlakozni hozzánk (és remélem, hogy igen), azoknak ezt ajánlanám először, mert én is egy ilyen alkalommal szerettem bele ebbe a csoportba. Ezeknek általában megszokott menetük van, de a téma mindig más, és a mi életünkre épül. Az ifi hétvége is hasonló, csak akkor több időt töltünk együtt. Na és a tábor – az a legnagyobb élmény az összes közül! Nem is érdemes róla beszélni, mert ezt meg kell tapasztalni. Ami a különlegességét adja, az a lelkülete. Ez semmihez sem hasonlítható. Ezenkívül egyébként olyan, mint bármelyik másik tábor: tele sok új barátsággal, szerelemmel, nevetéssel.

Ha a cikk végére jutottál, szerintem itt az ideje, hogy egy kicsit megpihentesd az agyadat – sok információ volt ez így egyszerre. Ha ez megtörtént, akkor szépen lassan elkezdhetsz az olvasottakon gondolkodni. Lehet, hogy a véleményed továbbra sem változott a kereszténységről – semmi baj. De ha felébresztett benned valamit, akkor legközelebb

várunk téged is nagy szeretettel a következő alkalmunkon. Ha bármi kérdésed lenne ezzel kapcsolatban, nyugodtan fordulj hozzám.

Galilea

A CSAPATUNK

Ha lenne kedved felnézni az insta oldalra:



Écsy Eszter



Nemcsak a fiatalok agyát rothasztja el, az AI-t is elbutíthatja az ITALIAN BRAINROT

Az italian brainrot nemcsak a fiatalok hétköznapijaira van nagy hatással, hanem a mesterséges intelligencia további fejlődését is nagyban meghatározhatja. Tralalero Tralala, Bombardiro Crocodilo, Ballerina Cappuccina... Ez első hallomásra talán mondókának tűnhet, de az alpha- és a Z-generáció tudja, hogy Nike-cipőben járó cápáról, krokodilfejű bombázó repülőről és kapucsínófejű balett-táncosról van szó. És ez még közel sem az összes AI-generált olaszos nevű hibrid lény, amellyel a fiatalok mostanában szórakoznak. Gyűjtőnevén úgy nevezik: *italian brainrot*, vagyis *olasz agyrothadás*.

NÉZIK, PEDIG SEMMI ÉRTELME

Az italian brainrot 2025. január 13-án jelent meg először TikTokon. A @eZburger401 nevű felhasználó közzétett egy videót Tralalero Tralala karakteréről, amely emberek ezreinek keltette fel a figyelmét. Hozzá csatlakozott február 28-án @noxaash videója Tung Tung Tung Sahurról (egy baseballütős fafigura, amely a Sahuron, vagyis a Ramadán böjt előtti hajnali doboláson alapul), márciustól pedig már tömegesen terjedtek Európában, az Egyesült Államokban és Indonéziában is a kreatívabbnál kreatívabb nevű és kinézetű mutáns lények.

Ezek a videókban effektusok közepette jelennek meg, miközben a sejtelmes zene mellett egy olasz-amerikai akcentusú hang halandzsázik. A fiatalok nézik, nevetnek rajta, és megosztják egymással, pedig a tartalomnak nincs szinte semmi értelme.

NEM AZ AI TALÁLTA KI

„Ez nem az AI autonóm műve, hanem ember állt mögötte. Úgy játszott, hogy véletlenszerűen összekapcsolt különböző érthetetlen szavakat, amikhez vizualizációkat generált, és zenét hozott létre – mondta Ján Sehnal IT-innovációs szakember, aki szerint az italian brainrot csak egy szép példa az AI fölösleges felhasználására. – Lényegében ugyanilyen módon használják fel az AI-t a tudományban is. Csak ott a cél nem brainrotképek generálása, hanem például új fehérjék létrehozása: összekapcsolja a DNA-t, hogy új anyag keletkezzen.“

A kutatások ellenére nem léteznek pontos paraméterek arra, hogy mi lesz virális. Gyakran a véletlen vagy az emberek reakciói befolyásolják. Összefügg azzal is, hogy milyen ciklusokban használjuk az internetet.

„Túl sok az infó, az inger, az ember beleveszik, és emiatt már nem választja a bővebb, alaposabb, akár tudományosan megalapozott videókat, podcastokat, mert arra figyelni kell – magyarázta Nagy Mészáros Krisztina képzésben lévő családterapeuta, iskolai mediátor, nevelési tanácsadó és pedagógus. – Gloria Mark, a Kaliforniai Egyetem professzorának kutatásából kiderült, hogy míg huszonegy évvel ezelőtt átlagosan két és fél perc volt a koncentrációképesség időtartama egy képernyő előtt, addig 2012-re már csak hetvenöt másodperc, 2018-ban pedig mindössze negyvenhét másodperc. Vagyis ez mind kihatással van a digitális tartalmak választásaira.“

NEM TELJESEN INGYENES

Egyes források szerint az italian brainrot azért is népszerű, mert bárki elkészítheti, hiszen az AI könnyen hozzáférhető. Ján Sehnal azt állítja, ez csak félig igaz: mindenki számára egy bizonyos mértékig ingyen elérhető, de csak amíg nem szeretné magasabb szinten használni. „A brainrot biztosan az AI előfizetett változatában készült, mert rengeteg kép született. Ingyen általában csak három-négy képet enged generálni a rendszer. Szerintem itt bizniszről van szó. A prémium verziók elég sokba kerülnek – akár több tíz vagy száz euróba –, ami egy egyszerű ember számára viszonylag magas összeg. Azt is érdekes lesz majd nyomon követni, a társadalom mely rétegei engedhetik majd meg maguknak, kik számára lesz elérhető – akárcsak az egészségügyi ellátás vagy az oktatás, úgy az AI is.“

AGYROTHASZTÁS EGYKOR ÉS MA

A brainrot szót 1854-ben használta először Henry David Thoreau a Walden című könyvében: „Miközben Anglia a burgonyarothadást igyekszik gyógyítani, vajon senki sem igyekszik-e gyógyítani

az agyrohadást – amely sokkal szélesebb körben és végzetesen elterjedt?” Kritizálta, hogy a társadalom hajlamos leértékelni az összetett gondolatokat – emlékeztetett a BBC.

A kifejezés a 2000-es években tért vissza, amikor az interneten a gyenge minőségű online tartalom szlengjévé vált. 2024-ben az Oxford University Press megválasztotta az év szavának. Casper Grathwohl, az Oxford Languages elnöke szerint „a társadalmat egyre jobban foglalkoztatja, hogyan alakul a virtuális életünk, és hogyan hatja át az internetes kultúra azt, hogy kik vagyunk és miről beszélünk”. A BBC definíciója alapján a brainrot egy személy mentális vagy intellektuális állapotának feltételezett romlása, amit a kihívást nem jelentő tartalom túlzott fogyasztása okoz. De tényleg rothasztja-e az agyat az italian brainrot?

ELSZIGETELŐDÉSHEZ VEZETHET

„Az igénytelen digitális tartalom témájában egyre többször olvasható szakemberi figyelmeztetés, már nem csak a gyerekekre vonatkozóan, ugyanis a felnőtteket is érinti – mondta Nagy Mészáros Krisztina. – Figyelemzavart, alvási problémákat és érzelmi, illetve szociális nehézségeket is okozhatnak azok az igénytelen tartalmak, amelyeket reels videók formájában is könnyen megtalálunk. Az utóbbira térnék ki: nem kapcsolódunk, mert a figyelmünket lekötik az egyedül is nézhető videók. Sokan a beszélgetés, közös időtöltés helyett a kényelmesebb, komfortosabb megoldást választják. Mindig kéznél van, kikapcsol, eltereli a figyelmünket, jó kis menekülés a valóság nehézségeiből. Végül az egyén elszigetelődhet, elmagányosodhat, amire csak később lát rá.“

Hozzátette: a Szilícium-völgy technológiai cégei szándékosan úgy alakították ki platformjaikat, hogy rászoktassák használatukra a felhasználókat. A végtelenségig görgethető gyors, pörgős és minimális tartalmú videók folyamatos dopaminforrásként működnek az agy számára, így függőséghez vezetnek, de pont a dopamin miatt folyamatosan visszatérünk hozzájuk. Minden függőség veszélyes, mert észrevétlenül is uralja a gondolatainkat és a viselkedésünket. Ezenkívül számos tanulmány mutat rá, hogy a túl sok internetezés csökkenti az agy szürkeállományát és koncentrálóképeségét, illetve gyengíti a memóriát és a kognitív folyamatokat. Az első lépés az, hogy felismerjük a jelenséget, és beszélünk róla. „A baj

megfogalmazása utat mutat annak megoldása felé“ – hangsúlyozta a szakember.

DISZKRIMINÁCIÓT IS TERJESZTHET

Bár az interneten terjedő italianbrainrot-hibridek ártatlan butaságnak tűnhetnek, a felszín alatt többről van szó – figyelmeztetett az ausztráliai tanárok által alapított, a biztonságos internethasználatot segítő Cyber Safety Project. Egyes mémeket ugyanis kritika érte, amiért nem megfelelően ábrázolnak vallási és politikai témákat. Például Tralalero Tralala videójában az olasz hangfelvétel fülbemászó rímekben Istent és Allahot szidalmazza. Bombardiro Crocodilót iszlámfóbiával vádolták, mert a videója zavaró sorokat tartalmaz a palesztin gyerekek bombázásáról és a vallás gyűlöletéről. Egyes nézők szerint Tung Tung Tung Sahur karaktere gúnyt űz az iszlám hagyományokból. A legtöbb gyerek nem tudja, hogy ezek a videók valójában mit mondanak – és pontosan ezért kockázatosak. Ha együtt nevetünk rajtuk, vagy megosztjuk őket, olyan gondolatokat terjeszthetünk, amelyekkel általában nem értünk egyet. Fontos, hogy megálljunk, és átgondoljuk, mit normalizálnak a felszín alatt. Különösen akkor, ha a humor sértő, erőszakos vagy diszkriminatív nyelvezetet takar – írta a Cyber Safety Project.

„Az AI-ról a legtöbben azt hiszik, hogy tényleg gondolkodik, de a valóságban csak olyan mintákat rak össze, amiket az emberek tanítottak neki. Adatokkal dolgozik, legyen az zene, kép vagy szöveg, és nagyon effektíven kombinálja a különböző lehetőségeket. Ha hülyeségeket csinál, buta képeket generál, vagy nem megfelelően válaszol, csak azt teszi, amit az emberektől tanult. A társadalom extrém tükre“ – mondta Ján Sehnal. Nagy Mészáros Krisztina úgy gondolja, a mémvideók társadalmi kritikából is indulhattak, és amolyan performansznak vehetőek.

ÍGY BUTULHAT EL AZ AI

Sehnal szerint az is probléma, hogy az italian brainrothoz hasonló tartalmak rossz hatással lehetnek az új AI-modellekre. Az meglévő rendszerek fejlesztésére már szinte minden létező adatot felhasználtak. Az új MI-modelleknek mégis exponenciálisan egyre többre lesz szükségük, de az emberiség által létrehozottak csak 2022-ig terjednek. Onnantól kezdve minden adat valamilyen módon AI-manipulált, így valamelyiknek a való életben nincs értelme.

Ezekből is kellene egy következő generációs gépnek tanulnia arról, hogyan működik a világ, és különböző szövegek, képek és videók kontextusába helyezni őket. Csak nagyon nehezen fogja tudni megkülönböztetni, mi logikus, és mi nem. Helytelen adatokat fog használni, ezáltal az eredményei is rosszabbak lesznek. „Ez a legnagyobb téma, amellyel a nagy AI-fejlesztő cégek mostanában foglalkoznak. Ha megtörténik, hogy a rendszerek butaságokon lesznek kiképezve, akkor nem fogjuk őket tovább használni” – magyarázta Sehnal.

A LÁNYOK ÜVÖLTÖZTEK, HOGY TRALALERO TRALALA

Arról, miképp jelenik meg az italian brainrot a fiatalok mindennapjaiban, először a tizenhárom éves párkányi Szabó Sándort kérdeztük, aki Esztergomban jár nyolcosztályos gimnáziumba. „Egy tanórán játszott társasjáték során találkoztam vele, amikor az egyik osztálytársam Bombardiro Crocodilónak nevezte el magát. Később először a lányok, aztán a fiúk is elkezdtek ezzel viccelődni. Az órák után shortsokat meg TikTok-videókat néztek róla, és beszélgettek a szörnyszülöttekről. A lányok üvöltöztek, hogy: Tralalero Tralala, Lirili Larila!” – részletezte Sándor.

„Volt egy időszak, amikor az iskolánkban mindenki az italian brainrottal foglalkozott. Viccnek vettük, amellyel jól meg lehetett törni a csendet, hogy szóba elegyedjünk. Arról beszélgettünk, hogy mit gondolunk róla, vagy melyik szereplő szeretnénk lenni. Mindenki számára abszurd volt, hogy ez létezik. Még akkor is bekerült az algoritmusokba, ha mélyebben senki se lépett vele kapcsolatba” – mondta a tizennyolc éves pozsonyi Jana Mizáková, aki a Pozsonyban jár bilingvális gimnáziumba, és az italian brainrotról a tizenhét éves barátnőjétől hallott. „Annyira magával ragadta, hogy mindenkinek mesélnie kellett róla” – emlékezett vissza. Szerinte a fenomén az egyszerű, fülbemászó és csábító jellege miatt szóltotta meg a kortársait: „Amikor ez trend lett, mindenki el volt havazva kötelességekkel, és ebben találtak vigaszt vagy menedéket. Új és más volt. A videók úgy vannak megvágva, hogy az ember mindig többet és többet akar látni. Számomra okés egyszer-kétszer megnézni őket, de nem kellemes, ha naponta felbukkannak a telefonomban.” A kérdésre, hogy

érti-e a tartalmak szövegét, azt felelte, hogy az alapszintű olasszal megbirkózik, egyébként meg már születtek angol fordításaik.

A SZÜLŐK EZT MÁR NEM ÉRTHETIK

„A fiatalok mindig könnyebben befolyásolhatóak, mert a kritikus gondolkodás még nem alakult ki bennük – állítja Nagy Mészáros Krisztina. – A Z és az alpha-generációnak általában sajátos, ironikus-szatirikus humora van, amely nagyban formálódott a digitális korban és az online közösségek világában. A képaláírások, mémek és rövid videók a humoruk alapkövei, ebben is sajátos eszközüik. A generációjuk egyik fontos jellemzője, hogy a gyengeségeit, a bizonytalanságait és az identitáskeresését gyakran humorba burkolja. Az alphás humor tele van popkulturális, internetes és gamerutalásokkal, amik csak fiatalabb generációk számára érthetők teljes mértékben. Így sokszor a szülők érthetetlenül hallgatják, mert nincs közös szótáruk.”

A mém figurái már játékokban, termékeken, reklámokban, illetve különböző cégek és ismert személyek hivatalos platformjain is megjelentek. Több országban létrejöttek a helyi verziók: ilyen például a magyar Sztrapacskamacska (tésztatestű cica), Hagymakacsa (kacsafejű és -lábú hagyma), Csizmaliba (csizmából kibújó liba), Szigmáv (emberarcú vonat) és Szigminiszterelnök (Orbán Viktor magyar kormányfő, aki a hivatalos TikTok-oldalán szintén beszállt a trendbe).

Bár a jelenség abszurd humora meglepő lehet, nincs szó újdonságról: az interneten már rengeteg hasonló trend, kép, videó és műsor terjedt. Pusztán az eszközök és a csatorna változott, illetve az, hogy a tartalmat ezúttal részben az AI írja. De mi lesz ennek a vége? Végleg elrothasztják a fiatalok agyát az AI által generált értelmetlen mémek?

„A változás biztosan megérkezik – gondolja Nagy Mészáros Krisztina –, nem széles társadalmi közegben, először apránként, néhány fogyasztón figyelhető meg. Jó jel, hogy a tinik körében elkezdtek népszerűek lenni azok a telefonok, amelyeken nincs internet, illetve hogy sokan lépnek fel a technológiamentes gyermeknevelés mellett.”

Biháryová Bianka

„Az életem legjobb döntése volt több egyetemen tanulni”

Juraj Droba a Pozsonyi kerület elnöke. A gimnázium elvégzése után eredetileg angol-testnevelés szakos tanárnak készült a pozsonyi Komenský Egyetemen, később politikai menedzsmentet tanult a pennsylvaniai University of Pittsburgh-on, aztán politikai tudományokat a washingtoni George Washington Universityn. 2010 és 2017 között a Sloboda a solidarita párt egyik alapítójaként a Szlovák Nemzeti Tanács tagja volt, 2017-től pedig már a második mandátumát tölti a Pozsonyi kerület elnökeként.

Ön a megye első embere. Milyen vezetőnek tartja magát?

Igyekszem tisztességes és jó munkakörnyezetet biztosítani. Néha már talán túl puha is vagyok, lehetnék szigorúbb. De már ötvennégy éves tapasztalatom van, és a jószágom mindig kifizetődött. Néha nem tudom leszidni a kollégámat, ha nem végez jó munkát, vagy ha valami kimondottan az ő hibájából elromlik. Tudok erélyes és kellemetlen lenni, de nem olyan főnök vagyok, aki kiabálással és ajtóbecsapással dobja ki az embereket. Még ha valamikor bizonyos hibákért el is kell bocsátani valakit, ezt mindig úgy igyekszem megtenni, hogy ne égessek fel minden hidat.

Mikor történt ilyen hiba?

Már harminc éve alkalmazok munkavállalókat, és megszámlálhatatlan ilyen helyzet volt. Egy eset, amely a nyilvánosság számára is ismert: a nem működő tömegközlekedés 2021-ben. Lecseréltük a buszközlekedés üzemeltetőjét. Pályázatot írtunk ki, és mindenki nagy meglepetésére más nyert, mint az addigi szolgáltató, aki egyáltalán nem könnyítette meg az utódja dolgát. Ezért volt körülbelül két hónap, amikor jelentős fennakadások voltak a buszközlekedésben, és ez akkoriban nagyon nehéz időszak volt. Szerintem az olvasók is átélték.

Van valami, amit megyefőnökként el szeretett volna érni, de nem sikerült?

Már régen kidolgoztuk egy ligetfalusi sportközpont projektjét, de a megvalósítása nagyon kellemetlen külső tényezők miatt folyton eltolódik. Ezt megígértem, hogy megcsinálom, és a mostani mandátumom során nem fog sikerülni. Ez az egyik oka annak, hogy újra akarok indulni a választásokon. Hivatalosan még nem jelentettem be.

Azt mondják, hogy a politikusok, főleg a megválasztottak, jól tudnak szónokolni. Ön is?

Szerintem nem vagyok ezzel a készséggel megáldva. Meggyőzőbb tudok lenni négy- vagy hatszemközt. Nem



élvezem a nyilvános beszédeket. Inkább dolgozom, és kevesebbet beszélek.

Megyeelnökként milyenek a mindennapjai?

Nehezen leírhatóak, mert minden nap teljesen más. Bizonyos napokon az irodámban vagyok, és a folyó ügyeket intézem, de a munkám oroszlánrésze a régiókban zajlik, a terepen: polgármesterekkel találkozom, megnyitókön veszek részt, tervezek, fejlesztek.

Nehéz-e a munkája?

A munkám feltölt. Néha kiégve érzem magam, és felmerül bennem, hogy elegendem van ebből. El sem tudja képzelni, hogy hetente mennyi dologgal kell foglalkoznom. Volt egyszer egy nagyobb krízisem, amikor feltettem magamnak a kérdést, hogy ez megéri-e nekem. Megyeelnökként gyakran, néha hétvégén is távol vagyok az otthonomtól, közben van családom, kisgyermekem is. A feleségem és a tizenhárom éves fiam ezzel nem mindig elégedettek. Az hajt előre, hogy imádom a megyémet, a multietnicitását és a történelmét. Sokan mondják nekem, hogy a parlamentben valahogy el voltam veszve, de a megyeelnökség illik hozzám, és úgy vélem, jól is csinálom. Ha tudatosítom, hogy mennyivel többet tudok elérni az önkormányzatban, mint a nagypolitikában, akkor nagyon örülök, hogy itt vagyok.

Mit tanácsol annak, aki szintén politikus szeretne lenni?

Igyekeznie kell jobbra tenni a többiek életét, valamit tenni vagy megváltoztatni. Csak azért belépni a politikába, mert szeretne öltönyben ülni a tévétűdióban, rettentő gyenge érv. A hírnév és a pénz sem jó motiváció. Jó, ha a fiatalok bekapcsolódnak ifjúsági politikai szervezetekbe, ha érdeklik őket a közügyek, és ha tanulmányozzák a városrészek, a polgármester, az önkormányzat, a megyeelnök stb. hatáskörét. Legjobban erős független jelöltként lehet érvényesülni. A legjobb út, ha valaki előbb a helyi

politikában tesz le valamit az asztalra. Ezt meg lehet tenni például a községekben: ha valakinek ismerik a szüleit, akik rendes emberek, akkor megválaszthatják a helyi képviselőtestületbe. Ez mindig jó kezdet. Az én történetem ennek a teljes ellentéte, mert én a nagypolitikával kezdtem, és csak utána mentem az önkormányzatba.

Mit tudnának megváltoztatni Szlovákiában azok a fiatalok, akik bekapcsolódnának politikai szervezetekbe?

Mindent. Mozgósítják az embereket, petíciót írnak a megyének, vagy kidolgoznak egy konkrét projektet a városrész számára. Ha meggyőzik a környezetüket, ezzel rákényszerítik a polgármesterjelöltet, hogy ezt a választások előtt megígérje nekik. Utána ellenőrzik, hogy meg is csinálja. Szlovákiában rettenetesen sok dolgot meg kellene változtatni. Teljesen működésképtelen az egészségügy, a szociális ügyek terén és más tárcánál is vannak problémák.



Mit tesz akkor, ha olyan polgárral találkozik, akinek az Ön munkája és a Pozsonyi kerület állapota se tetszik?

Felsorolom neki, mi mindent csináltunk az utóbbi nyolc évben, amióta megyeelnök vagyok. Sok ember például nem vette észre a felújított Aréna Színházat és Pozsonyi Bábszínházat. Dunacsúnyban építettünk egy Ökocentrumot, és iskolai épületeket újítunk fel. A Duna utcai iskolaépület rekonstrukcióját is tervbe vettük.

Milyen állapotban van az iskolánk?

Ez egy történelmi épület, műemlék, bizonyára magatok is érzitek, hogy sok mindent kell ott megjavítani. A korához méltó állapotban van. Komplex rekonstrukcióra van szüksége. Többek között felújítják a tantermeket, a lépcsőket, az ebédlőt, a homlokzatot és a külteret is. Emiatt eredetileg a diákoknak 2026 szeptemberétől két évig más helyen kellett volna tanulniuk, hogy utána visszajöjjenek egy friss, illatos, gyönyörű, teljesen új iskolába. Viszont jelenleg felülvizsgáljuk a befektetési tervünket, és lehetséges, hogy az iskola felújítását és javítását az oktatás ideje alatt is elvégezhetjük. Erről további információkat az iskolatanács és a szülők képviselőinek találkozóján nyújtottam.

Miért éppen most újítják fel az MTAG-t?

Mindig a sürgősség szerint ítéljük meg, mit kell éppen felújítani. A Duna utcával korábban azért sem foglalkoztunk, mert anyagilag nagyon igényes dologról van szó, mintegy ötmillió euróról beszélünk. Ezenkívül más rekonstruálni egy olyan iskolát, amely a hetvenes években épült, például a dúbravkai Adler utcai Elektrotechnikai Szakközépiskolát, és más a Duna utcait, amelynek az épülete több mint százéves. Ez olyan, mintha az orvos egy ötven- és egy százéves embert vizsgálna. Az iskolátnak egy és fél éven belül el kellene készülnie. Eközben együtt akarunk működni az iskolatanáccsal, hogy a diákok folyamatosan tudják, mi történik vele.

Ön milyen volt diákként?

Néha már túl élénk voltam. Mindenféle diákcsoportot elkövettem, mindent, amit el lehet képzelni: viccet csináltam a tanárokból, már kiskorúként sört ittam... Szerintem egy kicsit rosszcsont voltam, de mindig megbocsájtották, mivel tiszta egyes tanuló voltam. Sose voltam osztályelnök, ennek ellenére mindig én szoktam elintézni mindent az osztály nevében, akár az osztályfőnöknél vagy az igazgatónál. Már akkor is egy kis politikus voltam, anélkül, hogy tudatosítottam volna.

A gimnázium után mégis tanári szakra ment.

Ezt a ti generációtok már talán nem fogja megérteni. Angol-testnevelés szakra akartam menni, ahova nehéz volt bejutni. Ugyanis olyan rendszer volt, amikor a felvételinél nem mindig csak a képességek voltak döntőek: a politikai nyomás és az is közrejátszott, hogy a szülők tagjai voltak-e a Kommunista Pártnak. Viszont gyerekkoromtól nagyon jó voltam angolból, tudtam,

hogyan a felvételin abból első helyen végzek, és arra már a dékán se mondhatta, hogy nem vesznek fel. Ezért mentem oda. Később az Egyesült Államokban politikai menedzsmentet tanultam, ami által politikai tanácsadóként működhettem. Hogy végül politikus lettem, véletlen egybeesés. Akkoriban nagyon közeli barátok voltunk Richard Sulíkkal, és vele együtt én voltam az egyike annak a hat embernek, akik megalapították a Sloboda a solidarita pártot.

A főiskoláin eléggé eltérő szakokat tanult, hogy jöttek össze ezek a különböző területek?

Nagyon szomjazom a tudást, és sok dolog érdekel. Olyan ember vagyok, aki semmiben sem tökéletes, de sok mindenben jó. Talán ez tesz sikeres meggyőzőnké.



(Forrás: Instagram, @bratislavsky_kraj)

Miben nem jó?

Az atomfizikát biztos nem értem. És néha azt gondolom, hogy a nőket se.

Évente megrendezik a BSK díjátadóját, ahol a legtehetségesebb fiatalokat jutalmazza. Az idei díjátadón tartott beszédében hangsúlyozta, hogy fontos, hogy a fiatalok külföldről visszatérjenek Szlovákiába, sőt az volt az érzésem, egyenesen Pozsonyba invitál mindenkit. Miért?

A megye marketinges szlogenje az, hogy „A legjobb hely az életre”. Pozsonynak egyedi a geográfiai elhelyezkedése, mivel a Dunának, Európa második legnagyobb folyójának a partján terül el, vannak itt hegyek, itt a Kis-Duna és a Morava, a sok történelmi-kulturális emlék, borászati régió, bicikliutak, a határ Magyarországgal és Ausztriával, jó éghajlat és ivóvíz. Kevesen tudatosítják, hogy megengedni a csapot és bármilyen fertőzés vagy testi károsodás veszélye nélkül inni nem tud a világ populációjának a tíz százaléka sem. Nagyon alacsony itt a munkanélküliség. Úgy gondolom, hogy Pozsonyban élni nagyon jó. Természetesen vannak gazdagabb és varázslatosabb helyek is a világon, de itt a tengeren kívül minden van relatíve kis helyen. A szlovákok és a magyarok egyik alaptulajdonsága, hogy nem bízunk magunkban, és mindent szidunk, kritizálunk. Néha elég leállni és körülnézni, hogy tudatosítsuk: amink van, nem olyan kevés.

Biháryová Bianka

Gólyatábor

A gólyatábor mindenhol, mindenki számára az ismerkedést jelenti - ez nálunk sem volt másképp.

Amint megérkeztünk, megkaptuk az MTAG-s pólóinkat, majd egy gyors kisvideó után, amelyben azt kellett elárulnunk, mit üzenünk a jövőbeli énünknek, a tornateremben gyülekeztünk. Rengeteg ismerkedős játék és program volt. Nekem legjobban az esti játék tetszett, ahol nyomozók bőrébe bújhattunk, és az iskola területén szétszóródva gyanúsítottakat kerestünk, akiket a Diákönkormányzat tagjai játszottak el. Számomra óriási pozitívum volt látni az ő igyekezetüket, és azt, hogy mennyi munkát fektettek bele. Én az évfolyamból két ember kivételével senkit sem ismertem, ezért nagyon tetszett az is, hogy a gólyatábor még a tanév első napja előtt valósult meg, így szeptember elsején már ismerős arcok néztek vissza rám. A gólyatáborról további osztály- és évfolyamtársaimat is kérdeztem:

„Számomra nagyon jó volt, hiszen megismerhettem az osztálytársaimat és az évfolyamtársaimat.” – V. Zsófi, I.A

„Nagyon tetszett, hogy mindenkinek kellett a többiekkel beszélgetnie, nagyon interaktív volt.” – Lara, I.B

„Az tetszett benne, hogy itt aludtunk, ezáltal sokkal jobban megismertük a jövőbeli osztálytársainkat. Előtte nagyon tetszett a nyomozós játék is, szuperül volt megcsinálva. Tök jó, hogy így csapatban dolgozhattunk. Szerintem izgalmas volt.” – Enikő, I.B

„A gólyatábor nagyon jó volt. Sikeresen megismertük egymást a különféle ismerkedő és egyéb játékok segítségével. Számomra egy életre szóló élmény, egy szép emlék. Remélem, a többiekben is ilyen pozitív nyomot hagyott.” – Zita, I.B

Összességében a gólyatábor kiváló alkalom volt egymás megismerésére, és szép emlék marad számunkra a kezdetek kezdetéről.

Kovács Szofi Eleonóra



MŰSZÖRME, CSIPKE ÉS A TÖRETLENÜL HÓDÍTÓ BARNA SZÍN,

avagy mit vegyünk fel 2025 őszi-téli szezonjában

Megérkeztek az egyre inkább hideg hónapok, és velük együtt a „mit hordunk idén nyáron?” kérdést felváltotta a „mit hordunk idén ősszel?”. Persze az egész ruhatárunkat lecserélni minden évben meglehetősen körülményes lenne, nem is beszélve arról, hogy a környezetbaráttól is messze van, viszont egy-két új darabot mindig megengedhetünk magunknak :) Ezekhez pedig nem árt, ha képből vagyunk a trendekkel. Szóval itt van egy kis inspiráció azoknak, akik az új-régi stílusirányzatokból vennének át és építenének be elemeket a gardrójukba idén ősszel (ezekből természetesen sok továbbvihető a téli időszakba is).

LEGJELENTŐSEBB DARABOK IDÉN ŐSZEL

Az idei év darabjaiban kiemelkedő szerepet kap ismét a műszörme, jelenjen az meg akár kabátok gallérjaként, akár teljes kabátok anyagaként. Hódítanak az állatminták is, abszolút kiemelhető közülük a leopárd minta, de néhány év után visszatérni látszik a tehénminta is. Érdekes új elem lehet szettünkben a csipke, ami megjelenhet egy darab díszeként, de a teljes ruha is állhat belőle. A domináns színek továbbra is a barna, szürke és bordó árnyalatai. Várhatjuk a nagy, különleges szabású kabátok megjelenését is, emellett a szokatlan, nem várt minták kombinációját, és a maximalisták örömeire a túlzott ékszerviselés sem megy ki a divatból egyhamar.



„DOWNTOWN GIRL AUTUMN”

Ez a stílusirányzat – egyike a sok „aesthetic”-nek, viszont főleg ruhákban mutatkozik meg, nem életvitelben – még 2022 őszén élte virágkorát, de sokaknak máig nagy kedvenc, és az első őszi videókkal kora szeptemberben újra és újra megjelenik. Alapdarabjai közé tartozik egy nagyon konkrét fekete-zöld csíkos pulcsi, de egyébként a csíkos felsők bármilyen formában, az alul kiszélesedő farmer, (barna) bőrkabát, mintás felső (plusz pont ha valamilyen zenekaré), a Converse sportcipők és a kötött pulcsik. Színekben képzeljünk barnát, krémszínűt, sötétkéket, zöldet, feketét és még bordót is.

ÖRÖK ALAPDARABOK



szürke viharkabát, ami mindennel jól mutat, a kicsit más stílust kedvelők pedig nem tudnak melléfogni egy barna vagy fekete bőrkabáttal sem. Univerzális még az egyenes szárú farmernadrág bármilyen színben, a fehér vagy bézs kardigán és a barna csizma is. Hasznos, ha van egy, bármilyen alkalomra felvehető ruhánk is.

És mit vegyünk meg, ha biztosak akarunk benne lenni, hogy nem megyünk ki már a következő évben a divatból? Nos, bár a divat nehezen mondható meg előre teljesen biztosra, vannak olyan alapdarabok, amelyek könnyen kombinálhatóak bármivel, és mindig egyszerűek, de nagyszerűek maradnak. Ilyen például a bézs vagy



PLUSZ EGY TIPP AJÓ OUTFITHEZ:

Ecsetelhetnénk rengeteget, mi kell ahhoz, hogy egy outfit önmagában „jó” legyen, ez most nem lesz itt kifejtve, viszont van egy egyszerű szabály arra, hogy a szettünk ne legyen se túl kevés, se túl sok, mégpedig a 7-es szabály. Az elképzelés egyszerű: mindenre, amit felvesszünk, adunk 1 vagy 2 pontot. Egy pontot kapnak az egyszerű, egyszínű darabok, kettőt azok, amikben erős színek, minták, textúrák vannak. Ne felejtsük el: az ékszereket, táskát, cipőt szintén bele kell számolni. A célunk, hogy a pontokat összeadva egy 7 és 10 közötti értéket érjünk el.



(A képek forrása: Pinterest)

Porubská Andrea

Versek

Porubská Andrea: Kompromisszum

A jövőmet nézve nem kompromisszállok.

Jutott eszembe egyik este

A zuhanyrózsa alatt álldogálva,

Vízfolyás épp arcomat verdeste,

S ettől rögtön eszembe is jutott a lakás,

Bent a nagyvárosban, mégis elszigetelve,

A fák, a fehér tömbök, nagy ablakok,

S a lakóparkot körülölelő folyó medre,

Már csak nosztalgiából is oda költöznék,

Hiszen egyébként gyönyörű környék,

S véletlen sem azért, mert ezt néztük ki

Akkoriban ketten együtt mi még,

De ezt nem tudná senki, nem látnák,

Csak tágas tereket, virágokat, pálmát,

S nem tudnák, hol kéne, legyen a

Parfümöd, könyved és mellettem a párnád,

És én ott élnék egy lakásban,

Mindennap láthatnám a Dunát,

Ugyanazok a habok fodroznak minket,

Néznünk kellett volna egy örökléten át.





Porubská Andrea: Hóvirág

Életem keverékében te voltál a biztos pont,
Úgy öleltél, ahogy korábban senki más,
De hiányodban tompa csak a csend,
Vajon kettőnkhez magadtól is visszatalálsz?

Közel jöttél, de távolabb léptél vissza,
Építesz falakat, döntesz át gátat,
Jöjj rá magadtól, ha engem akarnál,
Kergetni bárkit szívem túl fáradt.

Beléd estem. Csak milyen mélyen?
Van-e benned olyan kút, mi megtart?
Felszínre nem építetek fellegvárakat,
Szépfűnnek üres test csak, mit kaphat.

Hóvirágok közt is szép lehetne veled,
Bár te tudnál adni valami teljesen mást,
Álmodjak-e karjaidban otthont, és
Mégvárjam kettőnknek a méltó folytatást?



Dávid Dóra: Szeresd meg a verseidet

Emlékeket rajzolsz a cigarettavéggel,
a hegyen, hol találkozik a csend a széllel,
a fájó együttlétben a test alig észlel,
de a hajnali énem akadozva kérlel,
maradj mellettem a mai éjjel.
Főszerepet akarsz az életemben,
neved egybeforrt a félelemben,
amely bennem él, ha felismersz,
ha esővel, fénnel, hamuval keresztelsz,
és szavakkal, imával, fohással engesztelsz.
A fohászkod Isten helyett felém száll,
nem csak a félelemből táplálkozom már,
az elalvó szív felejt, ha vár,
lámpásként pislog rám a tegnapi nyár.
Hited felém, előttem ragyog,
de a felhők fölött már nem én vagyok,
és a benned rejlő isteni oltalom
ad inni, mert szomjazom.
Mi marad nálad, ha a legjobbat magadból
nekem adod?

Horváth Julian: Tündérmese

Minden a túlélés kérdése.
A fiút elhanyagolták és az erdő lett az
otthona.

Éles fogakat növesztett:
Hogy könnyebben húsba mélyeszthesse,
fülei megnyúltak:
Hogy jobban hallhassa a madarak dalát,
-ez volt egyetlen boldogsága-
bőre megkeményedett:
Hogy ügyesebben másszon fára.
Mások meglátták és megijedtek,
Szörnyű szörnyelem,
Ezt mondták.
Elfutottak.

De te ránézel és látod a múltat.
A szilánknyi mozzanatokban.
Az elvesztett percekben.
A húsában.

Látod a mesebeli szörnyet.
És látod a tündért.



Aranyköpések

Töri felelés közben:

- Mi volt Amerikában délen, ami északon nem?
- Öhm, meleg?

Matekórán:

- Gyerekek, nézzétek meg ezt az összefüggést!
- Látjátok benne a képletet?

- Ki hol lakik intrin?
- Én az anyuintrin lakom.

- A magyar egy dekantáló nyelv...

Bianka: Tényleg szeret horrorokat nézni?

Tanár: Igen. Van benne valami izgalmas, de aztán mindig feloltott lámpával alszom.

Szili: Legalább nem kell szomorkodnia, hogy egyedül alszik.

Tanár: Ako sa volá mláďa vyžly?

Diák: Vyžlička.

Szili: Vidlička.

- A felfedezések kora által bebizonyosodott, hogy a Föld... lapos.

