



A ZENE CSODÁLATOS HATÁSA AZ EMBERI ELMÉRE



Mire jó a zene? Te miért szoktál zenét hallgatni? Hogy a szomszédokat idegesítsd? Hogy megnyugodj? Hogy megtörd a munka monotonitását? Hogy kizárd a külvilágot? Nos, a zene nem csak erre jó, hanem tudatosan használva az egész életedet átformálhatja. Figyelj csak.

1. A verbális IQ-d nőni fog tőle, és az epilepsziás rohamokat is mérsékeli

A zongorázás nem csak a zenei képességeidet javítja, hanem **tökéletesíti a képi és a szóbeli kifejezőkészségeidet is.**

Egy 8-13 éveseken végzett vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek jobban fejlődött a verbális IQ-ja, akik zeneórákon is részt vettek, azokhoz képest, akik egyáltalán nem foglalkoztak a zenével (Forgeard, 2008). Ez világosan rámutat arra, hogy nem csak a zenei készséget fejleszti a hangszeren való tanulás, hanem **a vizuális érzékelésre és a szóbeli kifejezőkészségre is jó hatással van.**

A zenének a megismerésre gyakorolt hatásait a betegségek megelőzésére irányuló kutatásokban is igazolták: a zene jótékony hatása még az ideghálózatra is kiterjed.

2. Aki hidegrázósan szereti a zenét, sokkal nyitottabb a világra

Te érezted már azt, hogy egy zenétől jólesően kirázott a hideg? A Nusbaum and Silvia (2010) tanulmánya szerint, az igazi zenekedvelők több mint 90 százaléka már érezte ezt. Azt, hogy mennyire érezheted ezt a különleges élményt, az a személyiségedtől függ. Szakemberek szerint azok az emberek élnek át leginkább a hidegrázás élményét zenehallgatás közben, akik befogadóbbak társaiknál.

3. Az aktív zenehallgatás erősíti a boldogság érzetet

Egy tanulmány szerint butaság, hogy felesleges próbálkozni a „**csak azért is boldog leszek**” boldog leszek érzéssel. Ferguson and Sheldon (2013) kutatásában azok a résztvevők, akik Aaron Copland ütemes klasszikus kompozícióit hallgatták, és tudatosan törekedtek a boldogság érzetének megtalálására, sokkal feldobottabban érezték magukat, mint akik csak passzivitást mutattak zenehallgatás közben. Ez azt is jelenti, hogy **a zene átélése, a valódi összekapcsolódás az ütemmel, a hangokkal, sokkal több érzelmet vált ki belőlünk, mint ha csak úgy hallgatjuk a zenét.**

4. A közös éneklés közösségeket kovácsol össze

A zene szociális tevékenység is lehet, amikor többen hallgatják egyszerre, esetleg még énekelik is közösen a dalokat. Ezek azok a mozzanatok **hozzájárulnak az összetartozás élményének elmélyítéséhez.** Nem véletlen, hogy a tábori, vallási, iskolai közös éneklés mekkora hatással van a közösségi életre, a csapatépítésre.

5. A megfelelő zene jótékony hatással van a szívbetegségekre is

Bár a már megélt szívinfarktust nem gyógyítja meg, de **a zene pozitív hatást mutat a stressz és a szívkoszorúér kezelésével kapcsolatban is.** Oldja a szorongást, ezáltal a stressz kezelése is könnyebbé válik.

A következő Suliújságban folytatjuk a zene jótékony hatásait.

Janó Valéria ének- zene tanár

Az idős ács

Az idős ács egy szép napon úgy döntött, ideje nyugdíjba vonulni. Főnökének elmondta, hogy bár hiányozni fog a kereset, amit a munkájáért kapott, mégis otthagya a házépítést, mert többre értékeli a szabadidőt, amit az



évtizedek során szép nagyra nőtt családjával tölthet.

- Valahogy majd csak elleszek; mondta.

A főnök nagyon sajnálta, hogy elveszíti legjobb ácsmesterét, s arra kérte őt, hogy utoljára segítsen felépíteni neki még egy házat.

Az ácsmester ráállt, de nem telt el sok idő, és máris látni lehetett, hogy az utolsó házába a szívét már nem tette bele. Az elvégzett munka hanyag volt, a felhasznált anyagok minősége silány. Szomorú befejezése volt ez egy egyébként kiváló és elkötelezett ácsmester szakmai életének.

A ház átadására megjelent a főnök is, aki magával hozta a ház kulcsait, s azokat átadta az ácsmesternek.

- Ez a te házad - mondta. - Ezt én adom ajándékba.

Az ácsmester meg volt döbbenve. Milyen kár... Ha tudta volna, hogy a saját házát építi, egészen másképp dolgozott volna.

Így van ez mindnyájunkkal. Építgetjük életünket nap-nap után, de sokszor nem éppen a lehető legjobbat adjuk magunkból. És aztán jön a hidegzuhany, amikor rádöbbenünk, hogy nekünk kell majd laknunk abban a házban, amit magunknak építettünk. Ha újra kezdhetnénk, egészen más életet építenénk.

Tehát nincs visszaút. Te is építőmester vagy. Te is nap, mint nap kalapácsot fogsz kezvedbe, hogy szöveget verj be a falba, léceket illesztesz egymáshoz, falakat húzol fel. Ahogy ma állsz a dolgokhoz, és ahogy ma döntesz, az szabja meg, hogy holnap hogyan élsz majd. Építkezz okosan!

„Szolgák, engedelmeskedjétek földi uratoknak! Ezt félelemmel, tisztelettel és igaz szívvel tegyétek, mintha közvetlenül Krisztusnak engedelmeskednétek! Ne csak akkor dolgozzatok, amikor szem előtt vagytok! Ne csak az emberek tetszését keressétek! Szívvel-lélekkel végezzétek a munkátokat, mint akik Istennek dolgoznak, és a Krisztusnak szolgálnak! Örömteli szívvel dolgozzatok, mintha nem is embereket szolgálnátok, hanem közvetlenül az Urat! Jusson eszetekbe, hogy ha valaki — akár szolga, akár szabad — valami jót tesz, az Úrtól kap jutalmat!”
(Biblia, Efézus 6,5-8)

Bögös Jenő

hitéleti igazgatóhelyettes

Interjú Szidey Szilvia tanárnővel

- Miért választotta ezt a hivatást?

- Igazából nem tanár szerettem volna lenni, hanem régész, csak aztán rájöttem, hogy a régészek nagy része múzeumban dolgozik, és nem terepen. Utána jogász szerettem volna lenni, végül mégis külkereskedelmi ügyintéző szakon végeztem. Itt tettem le a német középfokú nyelvvizsgát is. Ezután felsőfokú végzettséget szereztem mérlegképes könyvelőként. Először Kenderesen adódott lehetőségem, hogy német szakkörököt tartsak, majd elvégeztem a német nyelvtanári szakot, és így lettem tanár.



- Hol tanult?

- Mivel itt Kisújszálláson nőttem fel, a Kossuth iskolában tanultam, „c” osztályban énektagozaton. A középiskolát a kisújszállási Móricz Zsigmond Gimnáziumban végeztem, a német nyelvtanári képesítést a székesfehérvári Kodolányi János Főiskolán, a történelem tanári képesítést az Eszterházy Károly Egyetemen szereztem, majd itt szereztem egy tehetségfejlesztő tanár egyetemi diplomát is.

- Pár érdekesség a tanárnőről:

- Általános iskolában igazából utáltam házi feladatot csinálni, és az órák közti szüneteket szántam erre a tevékenységre. Utána viszont rájöttem, hogy mennyire fontos a tanulás, gimnáziumban már 4,8-as átlagot szereztem. Olvasni nagyon szerettem, és ma is rengeteget olvasok, egyetlen könyvet nem tudtam megszeretni, az pedig a Tüskevár.

- Milyen zenét szeret hallgatni?

- Nagyon szeretek zenét hallgatni, mindenfajta zenei irányzatot szívesen hallgatok, a legszívesebben a dallamos rockot és a latin zenét.

- Milyen szakkörökre járt iskolás korában?

- Sokáig jártam magyar szakkörre, imádom a verseket, rengeteget tudok kívülről is. A német költők műveit németül olvasom. 😊

- Mi a hobbija tanárnőnek?

Hobbim az üvegfestés és az ásványékszerek készítése.

- Hol lakott Kisújszálláson kívül?

Laktam Szegeden és Kenderesen is, de rájöttem, hogy én itt születtem és ide tartozom, itt van a családom. Ma már csak itt tudom elképzelni az életemet.

- Mi teszi boldoggá?

- A legboldogabb akkor vagyok, ha a gyerekeimmel lehetek, ők a legnagyobb kincseim.

Köszönjük szépen az interjút.

Alapvető tanácsok BMX-vásárlók számára



1. Tudd, mit szeretnél!

Nem minden BMX ugyanolyan. A piacon kimondottan az egyes ágazatokra tervezett bringákat találsz, ezért nagyon fontos, hogy a szett kiválasztásánál tudd, mire fogod használni. A helyi skate park lesz az új játszótered vagy a crosspálya, vagy fél csöveken akarsz majd gyakorolni?

Freestyle/Street: Napjainkban talán ez a legnépszerűbb BMX-stílus. A freestyle-t leginkább skate parkokban, vagy az utcán gyakorolják, ahol rámpákon ugratnak, és utcai

akadályokkal küzdenek meg.

Dirt Jump: A freestyle BMX-ezés másik formái, amelyek során salak- vagy földugratókon ugratnak, és a levegőben trükköznek.

Gyorsasági verseny: A BMX-versenyen használt bicikliket olyan pályákra építik, amelyek ugratókból, körívekből és hullámokból állnak.

Flatland: Ez a BMX-kultúra keringője, amely az egyensúlyról és a kontrollról szól. A flatland bringák geometriailag eltérnek a többitől, hogy alacsony sebességgel lehessen velük trükközni a sima terepeken.

2. Vedd meg összeszerelve!

A BMX-piacon először vásárlók leginkább a komplett bringára fognak szavazni – ezeket már összeszerelték, minden alkatrészrel felszerelték, és azonnal használhatod. Persze összeszerelheted saját biciklidet is, de ez sokkal drágább lesz, és kezdőként valószínűleg nem fogod tudni, milyen alkatrészeket vegyél hozzá.

3. Megfelelő méretet válassz! Az apróbb méretbeli különbségek jelentéktelennek tűnhetnek, de teljesen megváltoztatják egy bringa érzetét.

4. Fontosak az alkatrészek. Először kicsi **lánckerekeset** keress, 25-30 fogast, ennél nagyobb a bringa súlya megnő, nehéz lesz vele trükközni és nem lesz trendi. Sok BMX-et **fékek** nélkül árulnak, de azt javaslom, hogy amíg beletanulsz, legalább egy hátsó féked legyen. **Nagy teherbírású felni** kell, mert a duplafalú felni sokkal strapabíróbb, mint a szimpla, és így tartósabb is. A szimplafalú könnyen meghajlik, a dupla viszont nem.

A kilépő: (más néven: peg) egy acélcső mindkét tengely végén. A flatlandhez négy recézett alumínium kilépőt használj, erre ráállva akár fura helyzetekben is tudod irányítani a bringádat. Freestyle BMX esetén a kilépők az akadályokon való csúszást segítik, a gyorsasági versenyhez nincs szükség kilépőre.

5. Fontos a bringa súlya. A könnyű bringa szett azt jelenti, hogy a bringád jó anyagból készült, és jó alkatrészekből áll. Jó vásárlást kívánok a BMX- ról álmodóknak!

forrás: We Love Cycling

Készítette: Varga Zoárd 5.c

Brawl Stars

Játékmenet:

A játékban kuparendszer működik, ami azt jelenti, hogy ha elérünk egy bizonyos kupaszámot, akkor jutalmat kapunk. Ezeket a jutalmakat az úgynevezett *Trophy Roadon* lehet begyűjteni. A jutalmak a különböző kupaszámokon: Ha egy szereplővel elérünk egy bizonyos rangot, akkor csillagpontot kapunk. A csillagpontokból *star skinet* (szereplőket vagy skinet egy kicsit más színváltozatban) vagy a szezonok vége után egy Big Boxot és egy Mega Boxot lehet vásárolni. A csillagpontokat továbbá még a Power Play nevezetű játékmódban is lehet gyűjteni.

Minden *match* után – a győzelemtől, vereségtől vagy elért helyezéstől függően – úgynevezett Tokeneket kapunk. Ezekkel lehet haladni a *Brawl Pass* ingyenes vagy fizetős részén. A szintek átlépéséhez szükséges Tokenszám 75-től egészen 650-ig növekszik. Az ingyenes részén minden szint után, a fizetős részén minden első vagy második szint után jutalmakat kapunk. Ez lehet Brawl Box, Big Box, Mega Box, Gem és Token duplázó (token doubler.)



Minden Brawl Pass Season után, kéthavonta, megújul a Brawl Pass.

Játékmódok:

Gem Grab, Showdown (Solo, Duo), Brawl Ball, Heist, Bounty, Siege, Hot Zone, Lone Star jelenleg nincs benne a játékban Takedown

Különleges játékmódok:

Boss Fight, Robo Rumble ,Big Game,Super City Rampage

Power Play: az alapjátékmódok váltakozása naponta.



Készítette: Budai Bence Péter 5.a

Lamborghini Aventador LP700-4

A Lamborghini Aventador LP700-4 az olasz Lamborghini autógyár egy modellje. A kétüléses sportautót 2011. február 28-án mutatták be a Genfi Autószalonon. A 2011-es év második felében kezdte forgalmazását a gyár. Az Aventadort Európában 255 000 eurós, az Egyesült Királyságban 201 900 fontos, az USA-ban pedig 379 700 dolláros áron értékesítik. Elődjéhez, a 2001-2011 között gyártott Murcielago Hoz hasonlóan, az Aventadort is egy bika után keresztelték el. Aventador egy a Don Celestino Cuadri Vides istállójából származó bika volt, aki egy véres zaragozai viadalon híresült el.



Gyári adatok:

Motor: 60° V12 MPI

Szelepek: 48

Vezérműtengelyek: 4

Lökettérfogat: 6498 cm³

Teljesítmény: 515 kW/700 LE 8250/perc fordulaton

Forgatónyomaték: 690 Nm 5500/perc fordulaton

Meghajtás: Összkerék

Sebességváltó: 7-fokozatú szekvenciális

Abrons Méret: (elől/hátul)255/35 ZR19 / 335/30 ZR20

Hossz: 4780 mm

Szélesség: 2030 mm (visszapillantó nélkül)

Magasság: 1136 mm

Tengelytáv: 2700 mm

Saját tömeg: 1575 kg

Tömegeloszlás: 43% elől, 57% hátul

Végsebesség: 350 km/h 0-ról, 100 km/h-ra 2,9, s0-ról 200 km/h-ra 8,4 s

Üzemanyagtank: térfogat:90 Liter

Fogyasztás: 16,0 Liter / 100 km

Alapár: 441.600 USD (magyar forintban kb.120,000 millió Ft)



Készítette: Pardi Tibor Lukács 8. c

Mire számíthatsz, ha nem alszol eleget?

Napi 8 órát kéne aludnunk, de sajnos nagyon sokan ennél jóval kevesebbet pihennek. Ha viszont nem alusszuk ki magunkat rendszeren, felborul szervezetünk egyensúlya, és ennek bizony hamar következményei lesznek. Ráadásul, ha valaki kialvatlan, annak gyakran megváltozik a viselkedése is! Az alvási szokásaink az utóbbi években drasztikusan megváltoztak. Míg a századfordulón az emberek átlagosan 9 és fél órát aludtak, addig manapság átlagosan 6 órát és 41 percet alszik, ami a napi szükségletnél több mint 1 órával kevesebb.

A kialvatlanság következményei

Ha keveset alszol, a figyelmed is sokkal hamarabb elkalandozik, így a koncentrációs nehézségek miatt sokkal nehezebben tudsz a suliban teljesíteni. A **kialvatlanság** sokszor oka közúti baleseteknek, mert a fáradt autóvezetők nem reagálnak elég gyorsan, hiszen a kialvatlanság egyik következménye az, hogy nő a reakcióidő hossza.



Bár nem gondolnád, de a kevés alvás az egészségedre is hatással van. 24 órás kialvatlanság esetén a vérben elkezdnek pusztulni a védekező funkciót ellátó **fehérvérsejtek**. Egy kutatás során kiderült: azoknál az embereknél, akik 6 óránál kevesebbet alszanak 60 százalékkal magasabb a **hipertónia** (magas vérnyomás)

kialakulásának esélye, mint azoknál, akik 6-9 órát alszanak naponta.

Normál körülmények között pihenés közben lelassul a szív működésünk, csökken a **vérnyomásunk**. Viszont, ha keveset alszunk, a szívünk nagyobb terhelésnek van kitéve, így súlyos elváltozások jöhetnek létre a szívizomban és a véredényekben.

Az alvás a **szépségre** is hatással van: a sérült sejtek javításáért felelős **hormon** alváshiány esetén csökken, így hamarabb ráncosodik a bőr, illetve nagy valószínűséggel idő előtt elveszti rugalmasságát is. Ráadásul egyes kutatások szerint, akik eleget alszanak, kevésbé híznak el.

Tippek a jobb alvásért:

- Elalvás előtt 3 órával már ne végezz semmilyen testmozgást.
- Elalvás előtt ne igyál koffeines italokat, mint például a kóla, kávé, tea, **energiailal**.
- A hálósobában legyen friss, hűvös, jó levegő - a fűtött szoba nem jó megoldás!
- A szobában legyen sötét.
- A párnád legyen kemény és vékony, hiszen a túl magas fekvés árt a gerincnek.
- Este ne fogyassz nehéz ételleket, mert az megterheli a gyomrot!
- Elalvás előtt igyál egy bögre langyos mézes tejet. Hidd el, nagyon hatásos!
- Pihenés előtt lehetőleg már 1-2 órával függeszd fel a számítógépezést, tévézést. Felejtse el, hogy az ágyban még a **telefonodat nyomkodod**, mert ez az egyik legnagyobb ellensége a nyugodt pihenésnek.

Saját érdekedben aludj eleget, hogy frissen, kipihenten, újult erővel, szebben és egészségesebben kezdhes neki a rád váró feladatok megvalósításának!

A tini agy és a helyes döntések

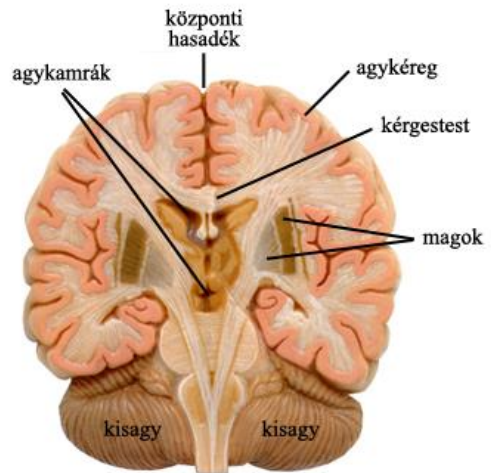
A tini agyat állandó növekedési állapot jellemzi, ám az agy néhány területe gyorsabban fejlődik, mint a többi.

Fejlődési görbe

A tinik agyának fejlődése kiegyensúlyozottan zajlik. Az agy **fehérállományának** fejlődése nagyjából egy lineáris, egyenletesen növekvő görbeként képzelhető el. Ez a minta általában jellemző az agy többi területének fejlődésére is.

A szürkeállomány fejlődése azonban egy felfordított „U” alakot követ. Ez a minta eltér az agy többi területének fejlődésétől.

A tini agyat állandó növekedési állapot jellemzi, ám az agy néhány területe gyorsabban fejlődik, mint a többi. A prefrontális kéreg - ami a logikus gondolkodásért felelős – például lassabban fejlődik. Ezért a fiatalok gyakran hajlamosak a **veszélyes, lobbanékony magatartásra**, és kevésbé tartják szem előtt a **következményeket**, mint a felnőttek.



Veszélyes magatartás vagy kockázat mérlegelése?

Az azonban túlzás, hogy a tinédzserek nem tudják mindig uralmuk alatt tartani a **gondolkodásukat**. Tanulmányok bizonyítják, hogy a tinik általában vonzódnak találják a **veszélyes magatartást** (pl: alkoholfogyasztást, drogok használatát). Úgy gondolják, hogy ennek a viselkedésnek a kellemes hozadéka többet érnek, mint a lehetséges jövőbeli következmények. Fontos, hogy tegyünk egy lépést hátra, és mérjük fel, hogy milyen **következményekkel** járhat egy-egy döntésünk. Igaz ugyan, hogy nem minden döntésünk fog sérüléshez vagy nem várt következményekhez vezetni, de a kockázat igenis megvan! A mérlegelés sokat segíthet abban, hogy a föld ne csússzon ki a lábad alól!

Hogyan fejlődik az agy a kamaszkor után?

Bizonyíték van arra, hogy a **változások** a tinédzszerkor után is folytatódnak. Egy fiatal felnőttet vizsgáló tanulmány szerint a nagyagy nagy változásokon megy keresztül 30 éves korig. Ebből arra következtetünk, hogy a nagyagy megismerése fontos a felnőttek **gondolkodásmódjának** megismeréséhez.

A fenti sorok bizonyítják, hogy az agy fejlődésének kutatásában sokat haladtuk előre, de a pontos működése még mindig feltérképezetlen. Reméljük a tudomány pár éven belül választ tud adni minden kérdésünkre.



Csupa csoki torta

Hozzávalók a piskótához:

- 12 evőkanál cukor
- 10 evőkanál liszt
- 2 evőkanál kakaópor (22%-os)
- 12db tojás



Krém:

- 4db tojás
- 2 táblaécsokoládé
- 4 evőkanál cukor
- 2 evőkanál kakaópor (22%-os)

Máz:

- 2 tábla tejszoki

Elkészítés: válasszuk szét a 12db tojást, és a fehérjét verjük keményhabbá. A tojás sárgáját verjük fehéredésig, és lassan adjuk hozzá a cukrot. A lisztet és a kakaóport keverjük össze, majd szitáljuk bele a tojássárgájába, ha a robotgép nem bírja, akkor adjunk hozzá egy kis tojásfehérjét, amit még nyugodtan összetörhetünk, és utána óvatosan a többi tojásfehérjét szépen beleforgatjuk, amit ne törjünk össze. 180 C° megsütjük. A krémet vízgőz felett kell elkészíteni. A tojást felütjük, hozzáadjuk a kakaóport, a lisztet, cukrot és a csokoládét, majd alaposan összekeverjük. A vízgőz felet vigyázzunk, hogy ne legyen rántotta a krémből. Majd sűrűsödésig kevergetjük. A máz két tábla tejszoki amit felolvastunk és rácsurgatjuk a tetejére.

Jó étvágyat kívánok! forrás: receptes könyv

Készítette: Tóth Krisztián 6.b

Sós ropi Salatini creckers

Hozzávalók

40 darab

1. 220 gr liszt
2. 200 gr vaj vagy margarin
3. 200 gr reszelt sajt
4. 2 db tojássárgája
5. 1 tk só
6. ízlés szerint durva só a szóráshoz



Elkészítés

1. A lisztet, a sót, vajat, tojás sárgákat összedolgozzuk, puha rugalmas tésztát gyúrunk.
2. Lisztezett felületen vékonyra 1/2 cm kinyújtjuk és kb. 3x3 cm kockákra vágjuk, kis lyukakat szúrunk rá (szívószállal, én grill pálcikával kiszúrom és a kis lyukat egy kicsit kitágítom 😊) a durva sóval megszórjuk (ez akár el is maradhat).
3. Sütőpapírral bélelt tepsibe 180 C fokra előmelegített sütőben 15-18 percig világosra sütjük.

Jó étvágyat kívánunk!

forrás:



cookpad

POÉN oldal

