

Amíg a Semmel-lát

Hogy is van ez?

Élet az ívegajtón túl

tanárokkal diákoknak

Rasszizmus

A magyarokat is utálják?

Képregény

Semmelweissel

A Hónap tanára

+ Nagyinterjú

Megasztár vs. X-Faktor

Amíg a Semmel_(weis) lát

Lassan jönnek a fagyok, a hideg meg a szörnyű időjárás, de Mi itt vagyunk! Igen. Megcsináltuk.

Hosszú szünet után, ismét van saját „újsága” az iskolának. Néhány dolgot átvettünk az előzőekből, de igyekeztünk életet vinni ebbe a számba.

Kicsit a szerkesztőségről: az újságnak öt állandó szerkesztője van, illetve Tóth Ágnes tanárnő segít bennünket a munkában. Mindenki lelkesen vágott bele a szerkesztésbe, ezért szeretnénk a véleményeteket kérni, és a továbbiakban is számítunk rátok, nem csak itt az első számnál.

Aki úgy érzi, hogy tudna segédkezni nekünk, ötletekkel (~~felelet-elutasító-kártyák~~, büfékupon, vagy valami, ami épp csak eszetekbe jut), bármihez kapcsolódva, vagy akár konkrét témát is írhattok, amiről mi cikket dolgozhatunk ki, fogjon wördöt és írja le, aztán továbbítsa felénk!

Mint minden újságban itt is lesznek hírek, a DÖK-kel együttműködve fogunk mindenkivel információkat megosztani.

Az öt állandó szerkesztő mellé természetesen keresgélünk cikkírókat is, mert nem lehetünk jelen mindenütt (ezúton is köszönet annak a kilencedikesnek, aki írt a gólyaavatóról!) egy ilyen cikkírónak nem kell részt vennie az üléseinken, csak átküldi a cikket e-mailben, leadja Tóth Ágnes tanárnőnek, vagy – előzetes megbeszélést követően – valamelyik szerkesztőnek.

A cikkekről: megtartottuk a tere-ferét (5 kérdés, 5 tanár, 5 válasz), ahol öt tanárt megállítunk és válaszadásra kényszerítünk. Az interjú is megmaradt, itt több kérdést teszünk fel és valami majd kisül a dologból. Az épp aktuálisakról is írunk, mivel a szerkesztőségen is vannak „animések” – lásd többek között Rumikót – ezért, ha van igény, akkor az ilyen jellegű rendezvényekről is írunk cikket. Tudtommal egész sokan járnak el az iskolából conokra, és még többen vannak, akik hezitálnak. – Persze, mindenki tudja, hogy nem csak animések vannak a suliban, ahogy a szerkesztőségen sem a (japán)rajzfilmőrülteké a főszerep, igyekszünk minél szélesebb körökben mocorogni.

A Best of, a viccrovat is megmaradt, mert azt mindenki bírja és a későbbiekben aranyköpésekkel is találkozhattok majd!

A többi pedig legyen meglepetés! ;)

A Szerkesztők

A szerkesztőség tagjai: Bea, Mikoto, Norbi, Rumiko, Sarah Wohl, Zoe

A szerkesztőség e-mailje: ameddigasemmellat@gmail.com

2010. november 29.

A Gólyahét szervezése

A szervezési feladatokat már az első héten osztályfőnöki órán kezdtük el.

Először az ötletek gyűjtésébe kezdtünk bele. Később bővült az ötlettár, így módosítottunk és kiegészítettük a heti programelképzeléseinket. Amikor összeállt, hogy mit is szeretnénk megvalósítani, akkor az osztályon belül csapatokat hoztunk létre. Azok alkottak egy-egy egységet, akik szívesen dolgoznak együtt. Ezután az egységek választottak szívükhöz közel álló feladatot.

Külön csoportok jöttek létre a kilencedikes osztályok mellé. Számukra azt a megtisztelő munkát adtuk ki, hogy mindenről részletesen tájékoztassák a patronált gólyákat.

A feladategységek kidolgozták részletesen az ő „kis” feladatuk részletes kivitelezését, annak szabályait. Ezeket egy másik osztályfőnöki órán megvitatuk és finomítottuk legjobb tudásunk, tapasztalataink szerint.

Ezt követően meghatároztuk az egyes feladatok megvalósítási napjait.

A betegség réme elért bennünket: egyes csoportvezetők, illetve feladatfelelősök menet közben megbetegedtek. Telefonálással, egyeztetésekkel és némi késedelemmel azért lejutottak az információk minden gólyacsapathoz.

Október 18-án, hétfőn az „akadályversennyel” indítottunk a tornateremben. Az *újraélesztés és a környezetvédelem* napjává avattuk a történeteket. Minden szünetben érkeztek előre meghatározott sorrendben az elsősök a megmértetésre. Az osztály egyik fele az ambubabán bemutatta újraélesztési ismereteit. A másik részük pedig tesztet töltött ki. Sok pozitív visszajelzést kaptunk erről a programról.



Kedd a *zöldégszobrászat* és futóverseny napja lett. Előre meghatározott fajtájú és darabszámú zöldségből kellett egy tálca méretű kompozíciót összeállítaniuk a kis művészeknek. Mivel a 9. osztálynak nem lett volna órarend szerinti első órája és még írásbeli érettségi is zajlott az épületben teremcserét is beiktattunk.

Nagyon kedves, ötletes alkotások születtek.

Az első óra végén a hátsó lépcsőházban az ott található padokra helyeztük el a műveket sorszámmal ellátva. Nem írtuk ki, hogy melyiket kik készítették, a pártatlan szavazás biztosítása érdekében. A következő szünetből szintén előre kihirdetett sorrendben a 10., 11., 12., 13. évfolyamosokból osztályonként 5 fő tekintette meg és értékelte a „szobrokat”, majd rangsort állítottak fel.

A „zsűrin” kívül rengeteg látogató érkezett a kiállításunkra. A szavazóktól kapott helyezéseket

összesítettük és így megkaptuk a rangsort. Nemcsak a tanulók, hanem a tantestület tagjai is érdeklődéssel keresték fel a helyszínt.

A nap másik eseménye az iskola körüli *futóverseny* lett. Minden 9. osztályból két tanulót kértünk fel a versengésre. Az egyik diák a „pót” szerepet töltötte be. Szerencsére nem kellett egy főfutót sem helyettesíteni. Szomorúan konstatáltuk, hogy az egyik osztályból senki nem jelent meg.

Szerda a táncok és a koreográfiák napjává lépett elő. A gólyák az előző napokban megkapták, hogy mely zenére adják majd elő az általuk kitalált, összeállított táncformációt.

A tornateremben léptek fel az osztályok a nagyszámú közönség előtt. Terveink szerint ebben az esetben is minden szünetben másik osztály mutatkozott volna be megadott sorrendben. Az első produkció rendben lezajlott.

Sajnos nem számítottunk arra, hogy egy közeli teremben történelemből páran érettségi dolgozatot írnak, és zavarja őket a koncert. Így csak a fél 12-es szünetben folytathattuk a programot. Innentől kezdve egy szünetben két osztály mutatkozott be nagy sikerrel.

A csütörtök délelőtti folyamán az *első fiúk lányoknak, a lányok pedig fiúk öltöztek* be szép számmal. Itt is megadtuk előző napokban, hogy milyen ruhadarabokat, kiegészítőket veszünk figyelembe majd az értékelésnél. A harmadik óra végén minden 9. osztályba meghatározott osztálytársunk ment pontozni. Természetesen a harmadik órában órát tartó tanároktól előre engedélyt kértünk a látogatásra.

Délután 16 órakor érkezettünk el a heti program csúcspontjára. A tornatermet berendeztük a Gólyaavató feladatainak megfelelően. A játékokat itt is egy csoport állította össze az ötletbörze alapján. Előzetesen felkértük a zsűri tagjait is, a kellékeket pedig már előre beszereztük a hét folyamán. Ebben az egész osztály részt vett. A Gólyadíjat is előre megterveztük és elkészítettük ostyából az első helyezett csapatnak. A második és harmadik helyezetteknek járó cukor-díjakat segítségével sikerült az utolsó percben átadásra kész állapotba hozni.

Nagy izgalommal érkeztek az avatandók az esemény színhelyére. Ezt a tornaterem előtti zajból következtettük. Természetesen erre az alkalomra is kaptak előzetes feladatot, amelyből egyik az osztályuk egyen gólyacsőrének elkészítése volt.

A helyek elfoglalása, Rausch tanár úr megnyitója, a zsűri bemutatása után elsőként gólyacsőrök összeszámlálása történt meg. Következő feladatként tejszínhabot kellett a versenyzőknek lufikról leborotválni. Itt a felfújó lufik megtréfáltak bennünket, mert egyik sem pukkant szét, viszont az egyik borotva eltört. A nagy izgalomban nehezen tudtuk követni a verseny állását.



A társ toalett papírral való bekötözését is nagy lelkesedéssel oldották meg a csapatok, és a

bekötött szemmel történő etetés is nagy nevetés váltott ki mindenkiből.

A következő feladatban a fiú versenyzőnek kellett lány osztálytársának a száját szabályosan kirúzsoznia. Nehezítette a helyzetet, hogy ugyanakkor a lánynak pedig egy nyakkendőt kellett megkötnie a rúzsozással elfoglalt társa nyakán. A zsűri értékelt a „minőségi” munkákat.

A legnagyobb kavarodást, ötletességet, kreativitást, együttműködést, hangzavart a plédék teljes átfordítása kívánta attól az osztályonkénti 15 főtől, akik zokniban álltak a plédéken és nem léphettek le róla.

A kedélyek lecsillapodása után a másik előre elkészíthető feladat nyilvánosság elé tárása következett. Ez pedig nem volt más, mint az osztály bemutatása dalban, csasztuskában, versben akár énekelve, szavalva, reppelve, gitárkísérettel. Minimum négy sor volt a limit, de komoly terjedelmű műveket is hallhattunk.



A taps elcsitulása után a Gólyaeskü letétele zárta a feladatok sorát. Ezalatt a zsűri elkészítette a pontok összesítését.

A végeredményt a zsűri elnöke, Gombócz Marika néni hirdette ki, mi pedig átadtuk a díjakat a nyerteseknek a VÁNDOR GÓLYÁVAL együtt, amelyet minden évben az első helyezett őrizhet meg a következő évfolyam versenyéig.

- HELYEZÉSEK: I. 9. B
II. 9. D
III. 9. C
IV. 9. A
V. 9. E
VI. 9. F



Tapasztalataink szerint és a visszajelzéseik alapján jól szórakoztak az első évfolyamosok ezen a héten. Igyekeztünk olyan feladatokat (is) becsempészni a heti programokba, amelyekben együtt kellett dolgozniuk. Reményeink szerint hozzásegítettük őket ahhoz, hogy jobban megismerjék egymást, megérezzék az együtt dolgozás örömét. Talán még barátságok is születtek a versengés hevében. Köszönjük az aktív részvételüket!

Külön szeretnénk **köszönetet** mondani mindazoknak az iskolában, akik segítették munkánkat bármilyen téren.

A következő osztályfőnöki órán megbeszéltük a tapasztalatainkat és igazgatói, illetve osztályfőnöki dicséretet kaptak az osztály véleménye alapján az arra érdemesek.

A 10. A nevében : Kirschner Klaudia, Császár Alexandra, Erős Viktória, Erős Nikolett

Beszámoló a Gólyahét eseményeiről *– egy gólya szemszögéből*

Hétfő – Egészségügyi verseny

Érdekes, jól előkészített, tanulságos volt, mindenki élvezte! De nem minden osztálynak volt kézenfekvő a feladat...

Kedd – Zöldségszobrászat, futóverseny

Mulatságos, fantáziát igénylő, de mégis ügyességgel megoldható feladat. Mindenki élvezte, igazi csapatmunka volt! A futóverseny viszont nem érte el azt a színvonalat, amit előtte felállított a szervező osztály. Talán jobb lett volna, ha a versenyző osztályok legalább fele benne van a versenyben.



Szerda – Táncbemutató

Mindenki izgulva várta ezt a napot, minden osztály egész héten gyakorolt, hogy megfeleljen a zsűrinek. Lázás készülődés, ahol csak lehet, próbák, de a végén többségben nagyon jól összerakott produkciók születtek.



Csütörtök – Beöltözés és a bál

Ezen a napon mindenki megmutathatta, hogy milyen jól szerepelne az ellenkező nem életében, mindenki jól szórakozott és csak kacajokat lehetett hallani a folyosón! A bál előtt mindenki izgult, hogy megalázó lesz, de mikor kiderültek a feladatok, szívesen jelentkeztünk rá, mert mindegyik mókás volt és nem sértő.

Összességében lehet, hogy kicsit több osztályprogram kellett volna, de így is nagyon jól megoldotta a szervező osztály a feladatot!

Wendy

A fotókat Rausch Péter Tanár Úr készítette.

Facebook

...avagy miért jó, miért nem?

Magyarországot is elérte a Facebook - mánia, akár egy gyorsan terjedő járvány. De vajon mik az előnyei és a hátrányai a mindenki által kedvelt közösségi oldalnak? Most megmondjuk!

Az iskoláknak is nagy segítség lehet a Facebook. Miért is?

1. A diákok innen értesülhetnek eseményekről, rendezvényekről az iskolával kapcsolatban, bármit közzé tehetnek, dolgozat témáját, házi feladatot, akármit.

2. A diákok olyan társaikkal is felvehetik a kapcsolatot, akikkel egyébként iskolában nem beszélnének, könnyebben nyílnak meg egymás előtt közvetetten a számítógép előtt ülve, mint közvetlenül az iskola a folyosóján vagy egy közös programon.



3. Nemcsak a diákok, hanem a tanárok is megismerhetőek valamennyire. A diák és a tanár is fel tudja venni a kapcsolatot egymással és még össze is „haverkodhatnak”.

Ez csak néhány előny, ami az iskolával kapcsolatos, de nézzük a hátrányait:

1. A Facebook egyik hátránya, hogy mindent megjelenít ismerőseink számára, talán még azt is, amit nem szeretnénk. Ebből aztán félreértések és viták alakulhatnak ki.



2. A diákok, akár órán is mobiltelefon használatával facebookoznak, és mindent közzé tesznek.

3. Eléggé személytelen az egész. Ezt az előnyökben már leírtuk, van, aki a számítógép előtt jobban megnyílik, mint személyesen, de ez nem mindig jó. A diák tehet közzé olyat, amit aztán az illető szemébe már nem merne visszamondani, vagy nem merné megtenni.

Szóval csak óvatosan!;)

Bea

Gratulálunk

Búzás Gertrúd, Hlavács Dorottya 13. d osztályos, Sáróssy Anikó és Szelei Fruzsina 11. d osztályos tanulóknak, akik a 2009/2010-es tanévben az egészségnevelési plakátversenyen kiváló eredményt értek el!

Egészségügyi munkaközösség

Megasztár vs. X-Faktor?

Igen, a két tehetségkutató, ami igencsak megosztja a TV nézők véleményét. Ha 2010, akkor Megasztár 5! hallhatjuk a híres mondatot Tillától. És 2010, az X-Faktor éve — halljuk az RTL Klubon.

Mégis melyik a jobb? Lehet-e választani közülük?

Először a rég ismert és szeretett Megasztár válogatásait láthattuk tavasszal a TV2 műsorán. Már ekkor elkezdődött az X-Faktor beharangozása, hogy felkelthessék figyelmünket.

2010 őszén elkezdődött mindkét műsor, ugyanabban az időpontban. Az X-Faktor első adásait a magyar televízió nézők fele nézte, míg a TV2 a nézők csupán negyedét vonzotta maga elé, a többi pedig más műsorra tette a voksát. Az X-Faktor adásai már ekkor is rövidebbek voltak, mint a Megasztáré. Így mikor az RTL Klubon véget ért a műsor, a nézők fele a TV2-re kapcsolott, hogy láthassa a Megasztár végét. A következő adásokban már fele-fele arányban oszlott meg a nézők száma.



Mindkét tehetségkutató műsor igencsak népszerű, na de melyik a színvonalasabb? Az első pár adásban az X-Faktor letaszította a Megasztárt a hétvégei zenei műsorok trónjáról, de mára már a két műsor egy színvonalba került, és nézettségük is közel azonos. Az első néhány adás után pedig, Friderikusz Sándornak köszönhetően, ha szeretnénk, akár mindkét

műsort is nyomon követhetjük.

Tehát 2010- a zenei tehetségkutatók „vetélkedőjének” éve.

Nyerjen a jobb!

Bea

Rasszizmus – a magyarokat is utálják?

A rasszizmus olyan gondolkodásmódot jelent, amely az emberek külsejében megfigyelhető eltéréseket kiemeli, ezekhez morális, társadalmi és politikai különbségeket rendel hozzá, és az így létrehozott csoportok között – feltételezett tulajdonságaik vagy értékeik alapján – hierarchiát állít fel. Fajgyűlölet, amikor például külön rasszokba tartozó népcsoportokat külsejük miatt ítélnék el.

Magyarországon szinte minden második embert diszkriminál valamilyen kisebbséget. Sokan elítélik



a romákat, a nálunknál sötétebb bőrűeket (néger), utálják az arabokat. Néhányan még a távol- és közel-keletieket is megkülönböztetik, nem is kicsit, és nem kímélik őket. *Pedig ők is ugyanolyan emberek, mint mi – semmiben nem különbözünk tőlünk, csak máshogy néznek ki.*

De mi van a magyarokkal?

Valószínűleg eddig eszedbe sem jutott, hogy vannak országok, ahol a magyarokat ugyanúgy lenézik, mint nálunk például a romákat. Ez fordulhat elő például:

- Szlovákiában

Minden kisebbség közül a magyarokat tekinti legellenszenvesebbnek a szlovák kilencedikes diákok 37,7 százaléka - derül ki a pozsonyi Nyitott Társadalom Alapítvány (CVEK) felméréséből. A megkérdezettek 63,3 százaléka ráadásul elvárja, hogy a magyarok a nyilvánosság előtt kizárólag szlovákul szólaljanak meg, és csak otthon legyen szabad magyarul beszélniük. Sőt, az új törvény szerint, aki kisebbségi nyelvet használ, annak pénzbírságot kell fizetnie – akár 5000 eurót!

- Romániában

Ugyanolyan ellenszenvesek Romániában a magyarok, mint Magyarországon a románok. Elsősorban a közös történelem, a trianoni békediktátum miatt.

- Szerbiában.

Itt is a trianoni döntés miatt utálják a magyarokat, és még sok ország van, ahol a magyarok azok, akik kisebbségként átveszik a megbélyegzett csoport szerepét.

Ezzel nem az a célom, hogy lebeszéljelek az elítélő tulajdonságodról. De így legalább tisztában vagy azzal, hogy te is átválthatod a helyüket, ha (ne adj Isten) más országban fogsz élni, például felnőtt korodban.

Zoe

Létszükséglet?

„Az emberiség fele boldog, a másik felének nincs pénze drogokra.” A mai világban elterjedt a legális és illegális élvezeti cikkek ipara. Sok kamasz nyúl ilyen szerekhez, hogy ezzel oldja a feszültséget. Két részes cikkünkben az ismertebb drogokkal és hatásaikkal, felhasználási módjaival ismerkedhettek meg.

A *drog* név holland eredetű szó. Eredeti magyar jelentése fűszer, illetve növényi vagy állati eredetű gyógyhatású anyag. Az 1960-as évektől az amerikai filmek hatására, az újfajta kábítószeres feltűnésével szó köznyelvi jelentése leszűkül, és az illegális pszichoaktív szerekre értik alatta. A szinkronizálási okokból megtartott „drug” angol szó szintén ezt a széles jelentést hordozza.

Az emberre gyakorolt hatásuk alapján a következő nagyobb csoportokat állíthatjuk fel:

-- narkotikusok

A narkotikus drogok (más néven narkotikumok vagy kábítószeres) általános fájdalomcsillapítók és akut feszültségoldók. Legtipikusabb fajtái a heroin, az ópium, annak hatóanyaga a morfin, és más ópiátok.

-- pszichedelikusok

A pszichedelikus drogok hatása alatt a tudattalan szellemi és mentális tartalmak a tapasztalat tárgyaként jelennek meg. Ilyen szer például az LSD és a meszkalin.

-- serkentők

A serkentő hatású drogok (más néven serkentőszeres) fokozzák a szellemi és/vagy fizikai aktivitást és teljesítőképességet. Erre használható a koffein, metamfetamin, kokain, GHB.

-- nyugtatók

A nyugtató hatású drogok csökkentik a feszültségeket és a szorongást, ilyen hatású például a



diazepám és a klórdiazepoxid.

-- deliriánsok

Ezek álomszerű, alacsony tudatossági szintű hallucinációkat okoznak, például a csattanó maszlag, beléndek, nadragulya.

Főbb felhasználási módok

-- szociális használat

Bizonyos drogok fogyasztása nem ritkán szervesen kapcsolódik a társasági együttlét bizonyos formáihoz. Ennek a felhasználásnak legtipikusabb példája a társasági alkoholfogyasztás.

-- kikapcsolódás

A szórakozás bizonyos formáihoz sok ember számára szorosan kapcsolódik bizonyos drogok fogyasztása. Ennek legjellemzőbb példája a hétvégi alkoholfogyasztás bárókban, diszkókban és más szórakozóhelyeken.

-- gyógyászati felhasználás

A gyógyhatású szerek közül sok rendelkezik pszichoaktív hatással. Az orvosi rendelvényre és orvosi felügyelet alatt történő használat mellett néhány drognak elterjedt a fogyasztó saját megítélése szerinti használata. Két elterjedt pszichoaktív gyógynövény a citromfű és az orbáncfű.

-- vallásos használat

A történelem kezdete óta jelen van a drogok használata bizonyos vallásos célú tudatállapotok elérésében. Ennek legtipikusabb formája a legprimitívebb vallási gyakorlat, a sámánizmus gyakorlása. A jelenkori bennszülött sámánista gyakorlatban előfordul a drogok használatán kívül sok más tudatmódosító gyakorlat.

-- katonai

Természetesen a katonai vezetők is érdeklődnek a tudatmódosítás lehetőségei iránt, legyen szó akár a katonák, akár a civil lakosság tudatáról.

A drogok nagyon sokfélék lehetséges nemkívánatos mentális és fiziológiai mellékhatásaik tekintetében. A mellékhatások előfordulása magán a drogon kívül nagyban függhet a dózistól, a fogyasztás módjától, a fogyasztás körülményeitől és a fogyasztó mentális és fizikai állapotától. Az egészségkárosító hatások azonban minden esetben elkerülhetetlenek!

Hogy is van ez?

...avagy tiszta vizet a pohárba!

Korunk betegségei: a füles, a válltáska és társai...

Nyilván mindenki hallott már szülőktől, barátoktól olyan megjegyzéseket: „Ha mindig fülest használsz, meg fogsz süketülni!” ; „Ha sokáig gépezel, tönkre megy a szemed!” De mindez igaz, vagy csak aggódó óva intés?

Most kiderül...

1.A fülhallgató

Ha fülhallgatót használunk, tényleg megsüketülünk? **TÉVHIT!**

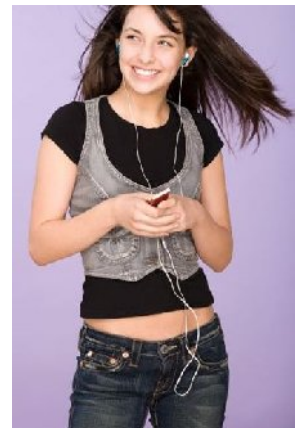
A fülhallgató használata tényleg káros lehet, ha nem tartjuk be a megfelelő mértékeket halláskárosodást és fülzúgást okozhat... Ha nem szeretnénk halláskárosodást szenvedni, akkor jobban tesszük, ha kisebb szüneteket tartunk, és nem hallgatjuk túl hangosan a zenét. De váltig állíthatjuk, hogy teljes süketiséget nem okozhat, főleg ha mérsékelten használjuk. Azért jobb az óvatosság...

2.Csípőnadrág & rövid póló

Igen, **IGAZ**, ezek lehet, hogy divatosak, de korántsem olyan egészségesek, mint amilyen jól néznek ki...A derék kivillan és máris minden lehetőséget megadtunk magunknak, hogy kis idő múlva derékfájás gyötörjön minket.

A rövid kabát, póló és nadrág lehetővé teszi azt, hogy felfázz és vese- vagy petefészek-gyulladást okozhat.

Vigyázz magadra, és a szervezeted meghálálja!



*Vajon mi lesz vele
15 év múlva?*

3.A számítógép

A monitor – ellentétben a fülhallgatóval – igenis nagyon **KÁROS**, már kis használati idő után is. Fontos, hogy a monitor minimum 80 cm-re legyen a szemünktől, és sűrű megszakításokat tartsunk használat közben.10 percenként próbáljunk tudatosan pislogni párat és a szoba egy távolabbi pontjára nézni, míg pihen a szemünk. Hogy mit is okozhat a monitor? Száraz, piros szem, romló látás, kancsalság, fejfájás és még sorolhatnánk... Különösen veszélyes a monitor használata szemüveges, epilepsziás, és más szembetegségekkel élő emberek számára. Szóval csak óvatosan...

4.Válltáska

IGEN, a válltáska gerincferdülést is okozhat, bár nem olyan könnyen, ahogy ezt egyesek állítják... Bár ez nyilvánvaló, mivel a súly oldalra húzza a gerincet, ezért ez huzamosabb idő után elferdül. Hogyan is előzhetjük meg? Naponta váltogatjuk az oldalt, ahol a táskát hordjuk, és lehetőleg ne túl nagy súlyt vigyünk táskánkban. Ami azt illeti a hátizsák is csak akkor egészséges, ha elől, egy vastagabb pánttal összekötjük a hasunknál, így a súly nem fogja a vállainkat hátrahúzni. Egyébként ez is ugyanúgy gerincferdüléshez vezethet.



Válltáska és laptop... hmm...

Ez csak 4 dolog, amit minden nap használunk, és mégis mennyi veszélyt hordoz magában... A tévhitiek eloszlatását és a tények feltárását a következő számban folytatjuk!

Bea

Élet az üvegajtón túl ...

avagy a tanárok titkos élete

Minden hónapban kiválasztunk egy tanárt /tanárnőt, akit alaposan kifaggatunk: „mit, mióta, miért, hol, hogyan vélekedik...?”

Az e havi kiszemeltünk:

OROSZNÉ BÓRA ENIKŐ

(MAGYAR & FRANCIA)

Egy átlagos francia órát követően Rumiko odalépett a mindentudó tanárnő elé, kezében az interjú füzetével, a tanárnő biccentett. A riporter helyet foglalt a rögtönzött tanári asztal előtt, előkészítette a tollát, mindketten rákészültek a kérdezz-felelek játékra. Rumiko egy gyors mozdulattal fordított kettőt a kis füzetben, meglepő fordulat volt ez, a hátulról (és mellesleg fordítva) vezetett füzetben már ott sorakoztak a kérdések, kéken-fehéren. Felpillantott a tanítóra, kérdően nézett rá, majd, miután meggyőződött, hogy az „alany” készen áll a válaszadásra feltette első kérdését:

– *Mióta tanít?*

– *Összesen? – kérdezett vissza a tanárnő, Rumiko biccentett. – Összesen 27 éve. Itt, a Semmelweisben 11 éve.*

– *Mióta tanulja a franciát? – hangzott el az újabb kérdés, Enikő tanárnő kis ideig gondolkozott, majd megadta a feleletet:*

14 éves koromban kezdtem tanulni. Eleinte nem volt könnyű számomra, de sikerült elsajátítanom. – *Rumiko elgondolkozott, ezek szerint még ő sem késett le semmit, csupán egy évvel később kezdte a francia nyelvet, mint a tanár.*

– *A francia mellett magyart is tanít, miért pont francia-magyar szakos lett? Van valami hasonlóság a két nyelv között és ezért? – Az elő összeesküvés-elméletek már ott motoszkáltak a riporter fejében, ő még semmi hasonlóságot nem fedezett fel a magyar és a francia nyelv között, de ez gyanús volt.*

– Nem, én eredetileg magyar szakos szerettem volna lenni, de a kétszakosság miatt a franciát is felvettem.

– *Járt már Franciaországban? – A tanárnő gondolkozóba esett, hányszor is?*

– Nyolcszor is!

– *És merre?*

– Többször jártam Párizsban, illetve Közép-, és Dél-Franciaországban. – *A riporter tolla megcsúszott a papíron, egy gyors satírozást követően azonban korrigálta a hibát. A kis füzet csodásan mutatott ezzel a macskakaparásszerű írással és a többször áthúzott, kiszínezett tintapacával.*

– *Miért épp a Semmelweisben tanít?*

– 16 évvel ezelőtt még más városban éltem, de utána ide költöztem és megtudtam, hogy az iskolában van szabad állás, úgyhogy attól kezdve itt tanítok.

– *Ha alkalma nyílna rá, kimenne külföldre tanítani? – A riporter hölgy tisztában volt azzal, hogy rengetegen mennek ki az országból, és ki tudja ki lesz a következő, aki megnézné, máshol tényleg zöldebb-e a fű? A tanárnő rövid mérlegelés után megadta a feleletet:*

– Nem, én jobb szeretek itthon lenni! – *Rumiko büszkén körmölte az újabb sort.*

– *Hogy látja, milyen a mostani diákok hozzáállása ezekhez a tantárgyakhoz?*

– Úgy hiszem, hogy ha a francia nyelvet valaki megszereti, és megtanulja, akkor az később az egész életére kihat! A magyarral kapcsolatban pedig, az egész osztályfüggő. Ha egy osztály diákjai nyitottak a kultúra felé, akkor nincs semmiféle probléma velük, ha csak az élet felszíne érdekli őket, akkor kicsit nehezebb.

– Mely iskolákban tanult?

– Kaposváron a Táncsics Mihály Gimnázium francia tagozatán végeztem, majd a Szegedi Egyetem bölcsészkarának magyar-francia szakán tanultam tovább.

– Köszönöm az interjút!

– Én is.

Tere-fere

5 tanár, 5 kérdés, 25 válasz

Tanár▶	<i>Deme Éva</i>	<i>Törőcsik István</i>	<i>Rausch Péter</i>	<i>Mohai Tibor</i>	<i>Varga István</i>
Kérdés▼					
Mi a hobbija?	Az olvasás.	Az autók.	Fényképezés és kirándulás.	A macskák, és a főzés.	Formula 1-et nézek és sportolok
Hogyan jutott erre a pályára?	Gyermekkorom óta ezt szeretném.	Német tagozatos gimnáziumba jártam és ez befolyásolt.	Gimnáziumban kaptam kedvet 10.-ben, de 9.-ben majdnem megbuktam.	Gyerekkorom óta szeretnék tanár lenni – a tanárim is javasolták.	Édesapám is testneveléstanár, mondhatni öröklődött.
Mi volt a legnagyobb csíny diákéveiben?	Negyedikben ellógtam óráról.	Ellógtam óráról, és egy osztálytársam apjának a Mercijével száguldoztunk, megittunk egy üdítőt és visszamentünk.	Az igazgató engedélye nélkül csináltam iskolaújságot.	Egy kislányt véletlen meglöktem, aki kiesett az ablakon. Szerencsére a rózsabokorba esett, így nem történt „komolyabb” baja.	Egyszer irodalomórán Rejtő Jenőt olvastam – miközben verset elemeztünk. Letegeztem egy tanárt.
Milyen zenét hallgat?	Mindent, ami jó. A klasszikustól egészen a rockig.	Bluest.	Pink Floyd a kedvencem, de mindent szívesen meghallgatok.	Mindenféle zenét hallgatok – már csak a lányom miatt is. De a kedvencem a francia zene.	60-70-80-as évek zenéit. A Republic a kedvencem.
Mit tenne, ha megnyerné a lottó 5-öst?	Felszállnék az első repülőre és elrepülnék Indiába.	Minden magyar nagyváros belvárosában vennék egy lakást, és én is használnám, és turistáknak adnám ki, hogy így ismerjék meg Magyarországot.	Nem szeretném megnyerni, inkább csak négyesem legyen. De ha mégis megnyerném, akkor megvenném a Facebookot.	Utazgatnék eldugott kis szigetekre, ahol sok csaj lenne – meg zene és tánc.	Többet utazgatnék, de nem sok minden változna.

Penna sercegés

Az irodalmi rovat

Ha valakinek nem volt elég az, amit eddig látott/olvasott, akkor most itt van az irodalmi rovatunk. A szerkesztőség körein belül majdnem mindenkinek hobbija az írás, versek, novellák és kisregények születnek itt sorra.

Mindig öt szó felhasználásával kell alkotnunk valamit – és nem csak mi szerkesztők tehetünk ilyeneket az újságba, hanem Ti is. Ha valaki kedvet kap az alkotáshoz, akkor fogjon wördöt (vagy azt, ami épp kézre esik) és alkosson *egy* valamit, a valami lehet *vers* vagy *novella*. Egy dologra kell csak figyelni: a *terjedelem* ne legyen több egy A/4-es oldalnál. Az elkészült alkotásokkal le lehet támadni a szerkesztőket, akik továbbítják Tóth Ágnes tanárnőnek (vagy egyenest le lehet adni a tanáriba is), illetve *2011. január 17-ig* el lehet *küldeni* az újság e-mail címére is (ameddigasemmellat@gmail.com)!

A következő öt szó, aminek szerepelnie kell az alkotásokban: *hópehely, toll, csillám, notesz, szeretet*.

DÉR, FALEVÉL, MÓKUS, PUKKANÁS, ESŐ

MEGSZOKÁSBÓL

Odakinn szakadt az eső, szerencsémre időben hazatértem a túrázásból, tudtam, hogy már vársz rám... ezért is siettem. Az utolsó kortyot szürcsölgettem a teáscsészéből, vártam már a pillanatot, amikor végre belibbenhetek a kádba, hogy aztán elújságoljam neked, mi mindent láttam odakinn.

A fürdőszobába belépve először észre sem vettem, a hab mögött eltűntél, felakasztottam a köntösöm és csatlakoztam hozzád. Mikor a kád megtelt, elzártam a csapot, ismételten kényelembe helyeztem magam és élveztem a közelséged. Oly kevésszer sikerült ennyire meghittén összeölelkeznünk.

- Milyen volt? – kérdezted a rád annyira jellemző sejtelmességgel.

- Van néhány falevél az asztalon... majd te is nézd meg őket, szerintem annyira szépek! Mit szólnál, ha holnap kimennénk egyet sétálni?

- Semmit, holnap nem érek rá. – Annyira letörted a lelkesedésem, hogy egy pillanatig megfélemedtem minden másról.



Folytatni akartam még az élménybeszámolót, de tudtam, már csak élcelődtünk volna. Kibontakoztam az ölelésedből, helyetted inkább a buborékokat figyeltem. Eleinte minden buborék egy egész, összetartozó masszát alkotott, aztán lassan felbomlott az egység, halk pukkanásokkal kísérve foszladozott a mi deres, puha takarónk.

- Mesélj, mit láttál még? – szinte lesokkolt a kérdésed, önszántadból csak nagyon ritkán kérdezősködtél a

túráimmal kapcsolatban.

- Volt ott egy nagyon édes mókus. Eleinte azt hittem, hogy egyedül van, de olyan aranyosan makogott, aztán a fél erdő megmozdult, és, mint kiderült, az egész családja vele ebédelt. Nekünk is kéne egy ilyen összejövetelet tartanunk, nem gondolod?

- Nem. – hiába voltam lelkes, te annyira szívtelenül tudtál viselkedni, de már elhatároztam magam! Csak azért is rendezek egy ünnepséget, amire meghívok minden családtagot! De elég volt elképzelnem az unott arckifejezésed, és melléd képzelni a bátyámat: mindketten leülnétek a konyhába és sörözgetnétek, egyszerűen kivonnátok magatokat a programból.

- De miért nem? – kérdeztem elkeseredetten. – Az én családommal van valami?

- Nem, erről szó sincs, hanem: most kirándulni akarsz, vagy bulizni? – nagyon megörültem, végre beadtad a derekad. Végre!

- Először kirándulni, aztán bulizni, de csak azért, mert ha egy össznépi kirándulást szerveznék, a szüleid úgyis kimaradnának. – Csak megrántottad a vállad, persze, időnként szoktuk csipkedni egymást és a másik rokonsága is időről-időre terítékre került, de általában hallgattunk erről.

- Ennek is megvan a maga oka. – Ezzel lezártak is tekintetted a dolgot, de én, amilyen cserfes vagyok nem hagyhattam, hogy a tiéd legyen az utolsó szó!

- Persze... többek között az, hogy lusták még sétálni is.

Elgondolkoztál, próbáltam kitalálni a gondolataidat, először azt hittem, hogy wellness hétvégét javasolsz, de láttam a szemeidben, hogy ez bizony mozi lesz.

- Mi lenne, ha inkább meccset néznénk? – Nem tévedtem sokat, és bevallom, nem is csalódtam benned.

- Ugyan kedves... inkább nézzünk meg egy filmet, ha már mindenképp a TV előtt akarsz ülni.

- Tudod mit? – kérdezted játékosan, hasonló hangnemben kérdeztem vissza:

- Mit? – reméltem valami jobbat eszeltél ki, valamit, ami nem tévé, nem verseny, nem mozi és egyáltalában véve: nem a lustaságról szól.

- Napoljuk el ezt az egészet! – Kis híján elsírtam magam, abban a szent minutumban. Szerencsédre időben korrigáltad magad. – Ellenben, a hétvégén mindenképp kimegyünk az erdőbe, és ígérem, most nem fogok belekötni a leveleidbe!

- A MI leveleink! Hozzád is ugyanúgy tartoznak. – csak mosolyogtál, ahogy én is.

Lassan az utolsó buborékok is szétpukkadtak, a víz is kihűlt, mindketten nagyot sóhajtottunk, vége a nyugalomnak, kezdődik az esti rohanás. Köntösben állva csókot váltottunk, majd elsiettünk elintézni a saját dolgainkat. A levélnézés is el lett napolva... de mindig ez van!

Rumiko

Körtánc

Hajnalban kél a nap föl, már látszik!
A füveken csillogva ezer dértündér játszik
Közeleg a fagy, eljött hát az idő
A nap fölkel s a tündéreket nem óvhatja meg
semmilyen erő

Halk pukkanással válnak a természettel egygyé
Micsoda gyönyörű játék is az övéké
Lassan ébredezni kezd a világ is
Fölbred az egész királyság is

A mókusok hada készül a télre szorgosan
Minden makkot begyűjtenek pontosan
Egyet már látok is, most bújt elő!
Kis orrával lágyan szippant egyet, tüdejét megtölti a friss levegő

A galagonyabokor, mely fölött a mókus lakik
Ma rengeteg új taggal gyarapodik
Hangyák laknak alatta, szorgos kis nép
Ők tudják mi az a kemény munka, s küzdenek a túlélésért

Falevél pottyán a bokrok aljára
Midőn egy mókus ugrálásával lehullajtotta
Egy kisgyermek veszi fel, ki épp iskolába indul
Csodálva nézi s halkan becézi: rózsaszín flamingó

Az eső elered, miközben a furcsa alakú levél gazdára lel
S a kör bezárul, immár minden életre kel
A megújulás napja ez: megsúgta a szél
Ma semmiképpen sem szabad, hogy szomorú legyél!

2010. november 08.

Mikoto



Viccek



Kedves fiam! Remélem jól vagy. Mi anyáddal megvagyunk. Örülnénk, ha kikapcsolnád a géped és lejönnél vacsorázni.

A kislány nézegeti az édesanyja krémjeit a fürdőszobában:

- Ez mire jó? - kérdezi.
- Hogy szép fényes legyen a hajam.
- Hát ez mire való?
- Hogy szebb legyek.
- Akkor ezt kidobhatod, mert semmit sem használ!

A nő bemegy a patikába, és mérget kér. A patikus meglepődik:

- Asszonyom, miért van szüksége méregre?
- Megölöm a férjemet.
- Nagyon sajnálom, de nem adhatok el önnek mérget azért, hogy megöljön valakit!

A nő erre kitesz az asztalra egy fotót, amely az ő férjét és a patikus feleségét ábrázolja félreérthetetlen helyzetben.

A patikus nagyot nyel és rábólint:

- Elnézést, nem tudtam, hogy van receptje.

Összevissza vert ember támo lyog be az orvoshoz. A doki szörnyülködve kérdi:

- Magával meg mi történt, jóember?
- Nekem jött egy hattyú!
- Egy hattyú???
- Utána elütött egy ufó!
- Hmm, egy ufó...
- Aztán meg megcsapott egy angyal!
- Aha, értem. És utána?
- Végül kikapcsolták a körhintát.

Reagen meghívja Brezsnyevet. Gondolja, megtréfálja egy kicsit. Odaülteti egy zongorához, amin csak három billentyű van - az egyik piros. Brezsnyev rögtön megnyomja. Hatalmas füst, durranás, a zongora felrobbant. Mindenki jót röhögött. Brezsnyev viszonozza a meghívást. Gondolja, ő is megtréfálja az elnököt. Odaülteti egy zongorához, amin csak három billentyű van - az egyik piros.

- Micsoda fantáziátlan ez az orosz - gondolja Reagen -, még a poénjaimat is plagizálja.

Mivel az ő viccének csak ártalmatlan puffanás volt a következménye, így gondolkodik:

- Jól van ***, megnyomom a pirosat.

Így is tesz, de nem történik semmi. Megnyomja négyszer-ötször... semmi.

- Na, ide figyelj, nem elég, hogy utánoztál, még a viccgéped se működik?! Elegendem van! Haza megyek!

Bresznyev csendesesen:

- Nincs hova ember!

Orvos kimegy a beteghez:

- Úgy hallottam, hogy bedilizett. Hogy történt?
- Hát este elmentem egy asszonyhoz, de időközben megjött a férje is. Én kirohantam az erkélyre, át a korlátot. Ott megkapaszkodtam.
- Na és akkor dilizett be?
- Nem. Hanem jött a férj és kalapáccsal össze-vissza verte a kezemet, de én nem engedtem el a korlátot.
- Na és akkor dilizett be?
- Nem. Hanem hozott a férj egy kést és össze-vissza vagdosta a karomat, ordítottam a fájdalomtól, de nem engedtem el a korlátot.
- Na és akkor dilizett be?
- Nem. Akkor megjelent a férj egy vödör sóval és behintette a véres kezeimet vele. Én ordítottam, de nem engedtem el a korlátot.
- Na és akkor dilizett be?
- Nem, hanem reggel, amikor megláttam, hogy a földszinten vagyunk

