

JÓHÍR MONDÓ



„Az evangéliumhoz méltóan éljetelek.” XV. évfolyam 2. szám 2010. március

„Felkelt a vacsorától, letette felsőruháját, és egy kendőt véve körülkötötte magát, azután vizet öntött a mosdótálba, és elkezdte a tanítványok lábát mosni, és törölni azzal a kendővel, amellyel körül volt kötve.” (Jn. 13,4-5)

A passiótörténet, a nagyheti események forgataga közben ez a jelenet - a lábmosás története - nagyon csendesen megbújik. Talán nem vált ki oly heves érzelmeket, mint a gyötrődés és elfogatás nagycsütörtök éjszakáján. Nem zaklat fel annyira, mint a kízás és a haláltusa nagy-pénteken. Mégis a felgyorsuló események előtt, nagycsütörtök estéjén, Jézus e jelképes tettel életének és halálának értelmére mutatott rá.

A Szélrózsa előtalálkozó napján az oltárdíszítés része volt, hogy a résztvevőktől lábnyomokat kértek. Lehúztuk a cipőt és a zoknit, és egy fiatal letérdelve befestette a lábunkat. Igen, most egy kissé sajnáljuk őt. Micsoda feladat! Egy Jézustól tanult, kapott feladat: a lehajló -ha kell letérdelő - szeretettel végzett szolgálat.

A tanítványok azon az estén döbbenetben fogadták ezt a gesztust, sőt Péter hevesen tiltakozik: „Az én lábamat nem mosod meg soha.” A mester, az Isten fia ne hajoljon le, és ne térdeljen le öelőtte! Végül lecsillapodik, mert Jézus világossá teszi, ha nem fogadja el a szolgálatát, akkor: „semmi közöm nincs hozzád”.

Úgy szeretjük mi is az eseményeket a kezünkben tartani. S azt hisszük, aki elfogad valamit, aki



segítségre szorul, gyenge. Az ideiből gondoljuk át, hogy engedjük-e, hogy Jézus szolgáljon nekünk. Meglátjuk-e, hogy bizony szükségünk van az Ő szeretetére? Szükségünk van az Ő bűnbocsátó és életünket megújító kegyelmére. Most ne a másik bűneit figyeljük, hanem azt, hogy bizony a por, a szenny az én lelkemet is belepte. Jézus előtt hiába is takargatnánk porral és sebekkel borított életünket, hiszen ő olyan jól ismer minket. Böjt és nagyhét páratlan ajándéka, hogy csobban a víz és a Mester szelíd, kedves mozdulatokkal megtisztít. Megtisztít teste és vére által, meg-

tisztít a kereszt és az üres sír által. Bármit is gondolunk, a szolgálat nem aláz meg. Jézus nem lett kisebb azzal, hogy megmosta tanítványai lábát. A fiatal teológus nem lett kisebb azzal, hogy talpukat festett egy délelőttön át. Bennünket sem aláz meg, amikor szeretetet, figyelmet adunk akkor is, amikor valaki nem érdemli meg, vagy nem tudja viszonzni. A lábmosás példáján keresztül a kereszténység lényegét láthatjuk. Ez a tanítványság útja: „Jézus hajol le mélyen, hogy én minden testvérem szolgálója legyek.”

Ámen

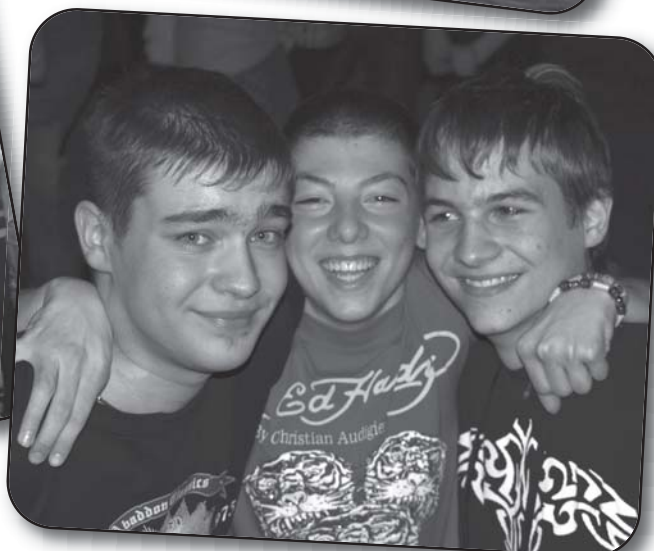
PÉTERNÉ BENEDEK ÁGNES

Egy felejthetetlen délután

2010. február 4. Ismerős a dátum? Hát persze! Idén ezen a napon került megrendezésre iskolánkban a farsang. Az Ifiház széksorain helyet foglaló érdeklődők, tanáraink, diáktársaink kíváncsi szemmel figyelték a műsor kezdését. Az osztályok előzetes feladatként zeneszámot húztak, amit mindannyian ügyesen beleépítettek műsoraikba. A produkciók egészen az 5. A osztálytól a 7. B-ig óriási sikert arattak. Míg az 5. A Kesha: Tik Tok c. számára adott elő egy szuper táncot, addig az 5. B Nótár Mary: Dollár c. zenéjére készítettek egy remek koreográfiát. A 6. A TV-s műsorával bepillantást nyertünk a „Kabátok közt” c. sorozat egyik epizódjába, illetve megnézhettük, hogyan próbálja eladni termékeit a Tele shop. Eközben a 6. B-sek Pitbull: Hotel Room c. számának segítségével emelkedtek ki. A 7. A L.L Junior pörgős zeneszámának refrénjére ismételte azt, hogy „normális srác vagyok”. Az aranyos, macis jelenetük után, a 7. B-s csajok mutatták meg, hogyan kell táncolni a lila BEG-es pólóban. A zenés, táncos összeállításokat a szervező 8. A osztály zárta.

A suliban leforgatott videójuk tükrözte szorgalmuk eredményét. Majd Michael feltűnt a színpadon, és máris éreztük, hogy remek előadásban lesz részünk. Nem is csalódtunk! A táncot nagy tapssal értékeltük. A zsűri minden osztályt egy olyan címmel tüntetett ki, amelyben a legjobbnak bizonyultak. Ezután rögtön következett a tombolahúzás. A kenósorsolás jól ismert dallamára kihúzott tombolák megtalálták tulajdonosukat. A legszerencsésebbek egy baseballsapival, egy pólóval, vagy egy büfé utalvánnyal és más hasonló ajándékokkal lettek gazdagabbak. A kellemes csütörtöki nap egy diszkóval fejeződött be, ahol kedvenc zenéinkre táncolhattunk. Azok pedig, akik a táncolástól elfáradtak, a büfében olthatták szomjukat, és kedvükre válogathattak a finom süтик és szendvicsek közül. Kilencedikes szemmel nézve is azt mondhatom, hogy egy vidám és emlékezetes estét tudhatunk magunk mögött. Köszönjük az iskolának, tanárainknak és a szervező osztálynak, hogy ismét egy fantasztikus napot varázsoltak nekünk.

TORMA MYRTILL



„Böjtölésedet ne az emberek lássák, hanem Atyád, aki rejtve van.”



A nagyböjt hat héttel húsvét előtt kezdődik. Az úgynevezett húshagyó keddet követő hamvazó szerdától húsvét vasárnapig tart. A Nagyböjtnek elsősorban vallási alapja van - önfegyelemre és lemondásra tanít -, de egészségügyi hatása is van. A böjt a lelki felkészülés ideje Jézus feltámasztásának megünneplésére.

A keresztény egyház már az I. századtól alkalmazott étkezési előírásokat. Az őskeresztények húsvét előtt egy-két napos böjtöt tartottak. A III. századtól aztán az egész nagyhétre kiterjedt, hétfőtől csütörtökig csak kenyeret, sót, vizet fogyasztottak. Pénteken és szombaton nem ettek. A katolikus böjti szokások sokat változtak. Korábban napi háromszori étkezést engedélyezett egyszerű jóllakással, húsmentes, zsírmentes ételekkel. Nagypénteken egyszer étkeztek, húsmentes diétát tartottak. A böjt áttevődött a nagypéntek előtti napra is, ez a zöldcsütörtök. Hagyományos ételei a spenót bundás kenyérrel, ciberelevessel. A katolikus egyház a húsvéti nagyböjt mellett karácsony előtt, adventkor és minden pénteken hús nélküli étkezést rendelt el, de manapság ezt már kevesen követik. A nagyböjtöt évszázadokon keresztül a katolikus egyház nagyon szigorúan betartatta, negyven napig nem volt

szabad húst enni, nagypénteken pedig semmi állati eredetű (halat, tojást, tejet). A hatvanas években a katolikus egyház enyhítette a szigort, és manapság csak nagypéntekre ír elő kötelező böjtöt, a többi napra a hívőkre bízva a lemondás idejét, mennyiségét és mivoltát – azaz lemondhatunk akármi másról is, pl: tévénezésről, alkohorról, édességekről, akármiről, ami igazi lemondást jelent számukra.

A reformátusok és evangélikusok nem szabnak meg böjti előírásokat, a lelki felkészülésre hívják fel a figyelmet. Katolikus hatásra azonban nagyon sok protestáns családban kialakítanak böjti szokásokat.



A böjt nem jelent feltétlenül teljes lemondást. Ha negyven napig nem vagyunk képesek lemondani valamiről, próbáljuk ki csupán a nagypénteki önmegtartóztatást, vagy a heti egynapos áldozatot – ezt igazán ki lehet bírni. Ha hús nélkül abszolút nem tudunk élni, hagyjuk el néhány napra az alkoholt, dohányzást vagy süteményeket! De ne feledjük - a böjt nem egy fogyókúra program, célja az önfegyelem erősítése és a lemondás megtanulása. Mélyebb és tágabb értelemben a böjt

célja az önmegtartóztatás, a testi-szellemi megtisztulás. Szándéka az áldozatvállalás és lemondás a lelki fejlődés érdekében. A keresztyének számára a böjti időszak felkészít, előkészít a húsvéti üzenet befogadására. Ezért érdemes végiggondolni mindazt, mi az, ami kitölti időnket, lefoglalja energiánkat, rabul ejti figyelmünket. Készíthetünk egy listát, amely tartalmazza, mi az, amiről le tudnánk, illetve le kellene mondanunk.

Az ember fizikai, lelki és szellemi lény, így a böjtölésnek nem elsősorban fizikai, hanem lelki-szellemi hatása van. Érdemes eldöntönnünk, miért és hogyan böjtölünk. Ki akarjuk próbálni magunkat? Jobban meg akarjuk érteni Jézus szenvedésének és feltámasztásának történetét? Szeretnénk megszabadulni attól, ami káros az életünkben?

A böjti időszak lehetőséget teremt arra, hogy jobban önmagunkba tekintsünk. Gondoljuk végig, melyek azok a régi sérelmek, hiedelmek, eszmék, amelyeket feleslegesen őrizgetünk – ezektől most búcsút vehetünk. Tekintsük át azokat a kapcsolatainkat, amelyekben sérüléseket szereztünk, vagy mi okoztunk sebeket másnak, és próbáljunk meg a másik félnek és magunknak is maradéktalanul megbocsátani.

A böjtölés célja, hogy jobban tisztában legyünk önmagunkkal, a világgal és a Teremtővel. Érdemes megfogadnunk Jézus böjtölésre vonatkozó tanácsát: „Böjtölésedet ne az emberek lássák, hanem Atyád, aki rejtve van.”

A kémia itt él velünk

Halogén, sziasztok. Az ember már évezredek óta használ eszközöket, különböző anyagokat. A természettudományok később szétváltak, és kémiailag is meg akartuk ismerni a környezetünket. Ebből fakadóan felfedezések születtek, amelyekből technológiákat alakítottak ki. Ezeket hasznosítjuk nap, mint nap. Az energiát, a mezőgazdaságot, az élelmiszeripart, az informatikai és egyéb kommunikációs eszközöket, a gyógyszer- és orvostudományt a földlakók a vegyészetten keresztül fejlesztik tovább. Iskolánkban mindezt részletezve, egy kémiatörténeti kiállításon keresztül láthattuk, melyet Liptay György a Magyar Kémikusok Egyesületének alelnöke nyitott meg egy szerdai áhítat keretében. A bemutató több országot is bejárt már, és sok érdeklődőt toborzott a kémiai tudományok felé. Ásványtani kiállítást



is láthattunk a békéscsabai ásványgyűjtő társaság jóvoltából. Ez a természetben különféleképp kialakult kristályok sokszínűségére volt jó példa. A kiállítás, amit vásárral kötöttek egyben óriási sikert aratott diákjaink körében.

A kémia nem elvont, annál inkább hétköznapi tudomány, közel a biológiához, fizikához. Élmény egy adott összefüggést átlátni, és a folyamatokat a részecskék szintjén elemezni. Személy szerint én már az általános iskola 7-8. osztályában kezdtem el érdeklődni a kémia iránt. Azóta több versenyen is részt vettem, képviseltem iskolánkat. Szeretném hangsúlyozni, hogy mindebben Vozár Andrea tanárnő odaadó munkája játszott nagy szerepet. Eljuthattam társaimmal Győrbe, Aszódra, Szolnokra, illetve Szegedre, ahol a sok kis kémikus növendék próbálgatta szárnyait. A jelentkezésem első helyen a Budapesti Műegyetemre adtam be vegyészmérnök szakra. Tehát a kémia remélhetőleg életem további részében is meghatározó szerepet fog játszani. Gyakran hallok diáktársaimtól, hogy a kémia talán nem a jókedv tantárgya. Ezt megcáfolni a legjobban a kémia tantárgy mélyebb megismerése tudná. Ami pedig, nem a labor felrobbantását jelenti, annak ellenére sem, ha már a toluol, illetve glicerín nitrálását kilesztük valahonnan.

LAURINYEZ ISTVÁN

Találós kérdések



1. Erős állat, mint a ló,
Szamárforma termet,
Hátára nyereg való,
Ha nem cipel terhet.

2. Sivatagban vezet útja,
Hátán málhája és púpja.

3. Nyírják, mégse haja nő,
Tűri, hogy levágják,
Javát páskaáldozatként
lakomának szánták.



4. Izraelben útálatos,
Pedig máshol
Szalonája kívánatos.

5. Pénze van, de némán tátog,
Nem tud adni-venni,
Ha kifogják,
akkor mégis
Piacra fog menni.



6. Korán kiált, azt mondják,
Jelzi a napot,
Egyszer meg egy tanítványt
jól megríkatott.



7. Sziklaszirtre rakja fészket,
Magasra száll, onnan néz
szét,
Aztán hirtelen lecsap.
Karmai közt áldozat.



8. Királysága nem vitás,
Bár sörényes, nem koronás.

FIZIKA WEEKEND

Hogyan is törjünk szét egy lufit?

Ha az utcán sétálgatva megállítanánk az első embert, aki velünk szembejön, és megkérdeznénk, melyik kifejezés jut az eszébe a szombati nap kapcsán, elég kicsi a valószínűsége annak, hogy az iskola szót mondaná.

Pedig ezen a szombati napon sok diák számára kimaradt a Spongya Bob nézés a reggeli teendőjük közül. Úgy ám, hiszen ezen a bizonyos reggelen fizikuscsemeték sokasága rohamozta meg iskolánk padjait. Szerencsét próbáló diákok gyűltek össze nálunk az ország különböző részeiről, például: Bonyhádról, Sopronból, Nyíregyházáról, sőt, még a határon túlról is.

A nap egy fizikával kapcsolatos feladatsor megoldásával kezdődött, melynek témája korcsoportonként eltérő volt. Majd filmvetítés következett, amely úgy gondolom, mindenkit érintett, illetve érint, hiszen témája az energiatakarékosság volt. Sok érdekes, ugyanakkor megdöbbentő tényt hallhattunk, láthattunk. Ezt követően Kovács Zoltán, „Barangolás a modern fizika világában” című előadásával gazdagította ismereteinket, és jó pár kiszótározásra váró új szóval is. A második előadás a tornateremben zajlott, az igazat megvallva, szükség is volt a nagy helyre. Az ok? Volt itt minden: pukkanás, durranás. Néhány, nagy zajjal kilövellő dugónál, őszintén szólva, még a hátsó sorban ülve is összeresztetem.



Állíthatom, megérte megnézni, hiszen sok izgalmas és mókás kísérletnek lehettem szem és fültanúja. Ezek után senki se mondja azt, hogy nem lehet egy lufit szilánkokra törni, vagy szívószállal eljátszani a „Tavaszi szél vizet áraszt” című dalt. Szellemi feltöltésünket követően hasunk feltöltésére koncentráltunk, vagyis a vacsorára. A nap végén Zombori Ottó tartott érdekes és látványos csillagászati előadást a fizikateremben, az estét Csordás Ákos zenéje zárta. Mindent összesítve, sok új tapasztalattal lehattunk gazdagabbak, és megérte egy szombat erejéig mellőzni a Spongya Bob-ot.

FRISNYICZ KITTI

Tudod-e

...hogyan ki nyomtatta ki az első könyvet?

A XV. század közepén Németországban egy kézműves, Guttenberg János találta fel a könyvnyomtatást, amely megkönnyítette az írott szó terjesztését. Az első nyomtatott könyv a Biblia volt. Eljárásának neve a „mozgatható betűk”. Lényege, hogy az ABC betűit egy szárazbélyegzőnek nevezett speciális bélyegzőre vésték, és ezekből a bélyegzőkből rakták ki a szavakat.

...hogyan mi a kabuki?

Japán színpadi forma. Pantomim-előadások, melyekben a dalokat

zenekar kíséri, a nők férfiaknak, a férfiak nőknek öltözve adták elő a játékot. Elsősorban társadalmi és történelmi témákat dolgoztak fel az előadásban.

...hogyan miért hasznosak a rétek?

Nedvességük miatt felfrissítik a környezetet, táplálják a talajt és megakadályozzák a földcsuszamlásokat.

A növényeknek bőséges, állandó táplálékra van szükségük, amelyet a folyamatosan növekvő gyökereikkel szívnak fel. A gyökerek minden évben kicserélődnek, az elhaltak szétbomlanak, így na-

gyon sok mikroorganizmusnak szolgálnak táplálékul, vagy humusz képződik belőlük, ami a talaj vékony, de nagyon termékeny része.

...hogyan miért tud beszélni a papagáj?

Valójában nem beszél, csak az emberi beszédet utánozza, de nem érti azt. Az igazi beszédművész a papagájok közt a jákó, az afrikai szürke papagáj. Önálló mondatokat is képes megtanulni és ugyanolyan hangon ismétli, mint a gazdája.

BÖBE

„Hull a hó és hózik!”

„Ó megint esik a hó! Na, ne már, be fog ázni a cipóm.”- gondolja ezt egy mindennapi diák az iskolánkban. Ennek ellenére a 2010. évi sítábor ismét nagy sikernek örvendett. A február 12-én kezdődő lachtali utazás 17-én fejeződött be, akiknek meg még szülői igazolásuk is volt, azoknak 18-án. Őket nevezzük általában mázlis-táknak!

Először is képzeljünk el egy mesebe illő, napos tájat, ahol a hófödte hegycsúcsok csillogó fénye kápráztatja az emberi szemet. A szél csendesen fújdogál, és csak a melletted elsikló síléc hangját hallani. Lehet ez rossz? Bár a szállásunk korántsem volt lenyűgöző, maga a tény, hogy semmi más dolgunk nincs a síelésen kívül, feldobta a hangulatot.

Az ablakpárkányon ücsörögve, el-elábrándoztam néha, de általában minden este kacagással, és jókedvvel telt el. Csak képzelj el kedves olvasó azt a szituációt, amikor feleleveníted a napi történeteket, és eszedbe jut, hogy állsz

a sípálya szélén várva, hogy a csoportvezető elmondja merre is halad tovább utatok, és hirtelen egy kedves ismerős, száguld feléd, nagy grimasszal az arcán, ordítva: „Menj az útból!” Elsőre nem is érted mit akar, de mikor már másodjára szól hozzád már késő, telibe talál, és mindketten behuppantok, sílécestől a szűz hóba. Mikor feleszmélsz, és meglátod a m á s i k a t , ahogy próbálja kiszedni a havat a nadrágjából, a sisakjából és a kesztyűjéből egyszerre, ráadásul küzd, hogy minél hamarabb kijusson a deré-
kig érő hóból, te csak ülsz, és derülsz a kellemetlen szituáción.

Beszámolóom végéhez érve csak annyit fűznék a témához, hogy én személy szerint minden évben

rendkívül élvezem ezeket a téli kiruccanásokat. Mindig úgy érkezek haza, hogy még nagyon sokáig ott tudnék maradni. Ezért tehát köszönetet szeretnék mondani a három kedves tanárnőnek, akik minden évben vállalják azt a kockázatot, hogy több tucat síelésre éhező diákot felügyeljenek egy teljes hétig.



Ők nem mások, mint Benkóné Petri Szilvia, Nagy Lídia és Pauluska Krisztina tanárnők. Remélem, még sokáig folytatják áldozatos munkájukat.

KOCSIS ADÉL

Utazásom Lachtalba

Februárban az iskolával mentem síelni Ausztriába, Lachtalba. Nagyon vártam, mert ez volt az első alkalom, hogy a szüleim nélkül mehettem. Szilvi néni és Lídia



néni „bevállaltak”. Az első nap a pályán az oktatók megnézték, ki hogyan síel, így alakultak ki a csoportok. Én a haladókhöz, Lídia néni csoportjába kerültem. A kezdőket és a középhaladókat Szilvi

néni és Kriszti néni tanította. Első nap szinte az összes pályát kipróbáltuk. A legtöbb piros, de volt valamennyi kék és fekete is. Egész jók voltak, bár néhol kicsit jegesek. Délben, mivel pályaszálláson laktunk, vissza tudtunk menni ebédelni. Ez nagyon kényelmes volt, nem kellett buszozni, és cipekedni, lécen le tudtunk csúszni a szállodába. Ebéd után fél ötig síelhettünk.

Utána a vacsoráig a szállodában játszhattunk, majd a „falogyülésen” minden nap megbeszéltük, hogy kivel mi történt aznap, ki hogy halad a síeléssel.

Ha valaki kicsit hamarabb fejezte be a síelést, felszállhatott a ratakra, és megnézhetette, hogyan tesszik rendbe a pályákat a gépek. Este pedig még, ha akartunk, el-

mehettünk játszani, hógolyózni. Jó volt az idő is, és szerencsére senkinek nem történt nagyobb baja, a tanárok nagyon vigyáztak ránk. Öt napot síeltünk, de én még maradtam volna sokkal többet is. A pályákon azokat a részeket szerettem, ahol jó nagyokat tudtam ugratni. De a kedvenceim a „kockapályák” voltak. Ide csak néhányan mehettünk - Lídia néni úgy hívott minket, hogy a supergroup. Ezek kezeletlen, gyors pályák, meredek szakaszokkal, sok ugratóval, nehezen belátható részekkel. Ilyenen még sosem síeltem és nagyon-nagyon élveztem! Remélem, jövőre újra mehetek! Gyertek minél többen, mert gyönyörű helyekre lehet eljutni, és a síelés egy szuper sport!

ZSIROS CSANÁD

Hogyan töltöttünk el egy napot a fővárosunkban?

Iskolánk ebben az évben is szervezett kirándulást Budapestre. Február 20.-án, egy esős szombat reggel busszal indultunk útnak. Ez alkalommal a Terror Házát, a Westend City Center-t és a Central Színházat látogattuk meg. Ahogy megérkeztünk Budapestre, első utunk máris az Andrásy út 60-ba, a híres Terror Házába vezetett. Az épület földszintjén egy tankot láthatunk, a körülötte lévő falakon pedig több mint 3000 képet a terror áldozatairól. Tudnunk kell, hogy a Terror Háza most múzeumként működik, de a 20. században valóban a terror háza volt. 1944-ben a nyilas rémuralom idején ez az épület volt a „Hűség Háza”, a nemzetvesztő magyar nácik pártszállása. 1945

és 1956 között pedig a hírhedt kommunista terrorszervezet, az ÁVO és utóda, az ÁVH rendezkedett be ugyanitt. A múzeum a terror áldozatainak állít emléket, illetve a rémtettek emlékeztet. Ilyen, és még sok ehhez hasonló,



érdekes információt tudtunk meg a tárlatvezetésen. A következő program a Westend City-ben folyo-

tatódott. Itt mindenki kedvére vásárolgathatott, nézelődhetett. Egy szóval mindannyiunkat lenyűgözött a pláza szépsége. Végezetül, este a Central Színházban Woody Allen: New York-i komédiák c. előadását néztük meg Rudolf Péter, Magyar Attila és még sok más ismert színész szereplésével. Humorból, nevetésből nem volt hiány. A fantasztikus színdarab után hazaindultunk. Úgy gondolom, a nap végén nem csak nekem esett jól bedőlni az ülések közé, és pihenni, amíg hazaérünk. A nyüzsis naptól szerintem mindenki elfáradt egy picit. Ennek ellenére is egy emlékezetes és kellemes napot mondhatunk magunkénak.

TORMA MYRTILL

Vezet képz Budapestten

A Rákóczi szövetség idén is megszervezte a félévi vezetőképző konferenciáját Budapestten 2010. 02. 19-21 között. Témája minden alkalommal aktuális, címe: Érték és Ifjúság. Iskolánkban két 11. f-es, Rákóczi Szövetségi tag, Andó Miklós és Csordás Ákos vett részt. Kísérő tanárunk Kovács Nóra tanárnő volt. A körülbelül 100 fős résztvevő diákság és tanárok mind mind a Kárpát-medence különböző részéről érkeztek: Felvidékről, Dunántúlról, a Partiumból, Székelyföldről és az Alföldről. A három nap alatt betekintettünk Trianon titkaiba (előadó: Raffay Ernő), a világ zenetörténetének gyöngyszemeit hallgattuk (előadó Daróczi Bárdos Tamás), valamint megismertük a hálózatok rejtett világát (előadó Csermely Péter). Szorosabbra tudtuk fűzni mind a megyei, mind az országos iskolai szervezetek közötti kapcsolatot. Mindannyian nagyon jól éreztük magunkat, olyan diákokkal és tanárokkal találkoztunk, akikkel volt közös témánk, könnyen és fesztelesen tudtunk beszélgetni, barátkozni, s akikkel –reméljük–más alkalmakkor is lesz szerencsénk együtt lenni. A hétvége záróakkordja a közös éneklés volt, melynél Csordás Ákos, iskolánk tanulója kápráztatott el mindenkit hangszeres és énektudásával. Végül Csermely Péter, az utolsó előadó beveze-

tett minket a közösségek rejtett hálózatába. És mire észbe kaptunk, már vége is lett az egész konferenciának. Hiába, nem véletlenül mondják: ha jól érzed magad, az idő gyorsan száll... Ezen a hétvégén hátróztuk el, hogy az iskolában az ősszel elmaradt Rákóczi délutánt április végén pótoljuk be a szarvasi, tótkomlósi iskola, valamint a békéscsabai Andrásy Gimnázium diákjaival közösen.

KOVÁCS NÓRA



„Elszámolás” az előző 4 hónappal

2009. szeptember 24. számomra egy örökké emlékeztető dátum. Egy hét „tömör gyönyör” után azonban kénytelen voltam ismét szembenézni a szürke iskolai napokkal. Emlékszem még, hogy a CSAK városi diákújságnak azt nyilatkoztam, hogy a következő hónapban (vagyis decemberben) elkezdem megvalósítani a céljaimat. Nem szokásom a megvezetés, vagy a hazugság, ezért nyíltan kimondom, hogy a decemberi munkakezdést elnapoltam.

Mivel most léptem a 12. évfolyamba, a pótlást, illetve a félévre való tanulást előnyben részesítettem a diák-polgármesteri munkámmal szemben. Miután lement a félévi „biziosztás”, úgy gondoltam, hogy eljött az ideje hogy „örökre belevéssem magam a Garabonciás történelmébe”. Természetesen rendkívül motivált, hogy az előző 17 jelölt közül egyik sem valósította meg a célját úgy, ahogy szeretete volna.

Elsődleges célom az elsősegélynyújtó - oktatás bevezetése, valamint az energiatakarékosságra való figyelem felkeltése volt. Már a Garabonciáson tudtam, hogy a második célokat nem tudom megvalósítani, mert sajnos nem kaptam annyi támogatást a felsőbb hivataloktól, hogy ezt érdemlegesen folytatni tudtam volna. Így maradt a fő cél. Első lépésként felkerestem Békéscsaba Ifjúsági referensét, Hudák Reginát, aki tudatta velem, hogy kötelezően nem tudom bevezettetni az elsősegélynyújtást az iskolákba. Az egyetlen megoldás a felajánlás. Először is időpontot kell kérnem minden olyan szervezettől, akik tudnak biztosítani szakképzett embereket, akik elmennek az adott iskolákba (már amelyik iskola

igényli ezt a szolgáltatást) és egy óra keretében felvilágosítják az akkor aktuális osztályt az alapdolgozóról (stabil oldalfekvés, szájon át lélegeztetés...). Szerencsémre már az ÁNTSZ-nek van egy ilyen programja, ami évi 4 alkalmat jelent bármely iskola számára. Természetesen ezt igyekszem növelni. A mentősökkel sikerült felvennem a kapcsolatot, és remélhetőleg napokon belül választ is kapok. A Vöröskereszt és a Katasztrófavédelem segítségére is számítok még. Számomra a nagy kérdés az, hogy vajon mennyire lesznek az iskolák erre nyitottak? Már elküldtem egy körlevelet az összes békéscsabai középiskolának a céljaim megvalósításáról, valamint tervezek az összes békéscsabai középiskola igazgatójával is egy találkozót, hogy még jobban nyomatékosítsam az ügyem fontosságát.

Ez már tényleg munka, és lehet, hogy még boldogabb is leszek, ha sikerül elérnem – a középiskolák többségében-, hogy tanítsák az elsősegélynyújtást. Lehet, hogy mikor te ezt olvasod, már én leszek a világ legboldogabb embere, mert a „városomban” egy maradandót alkottam. Ez egy megvalósítható álom és ezért minden tőlem telhetőt megteszek, hogy sikerüljön. Egy idézettel fejezném be az „elszámolást”, ami ez esetben nemcsak rám, hanem az összes emberre érvényes: „*Aki az álmait követi, az nem télenkedhet.*”

Köszönöm, hogy elolvastatok.

BOGDÁNY TAMÁS

Szurkolj a csapatért!

Már az ókori Rómában is komoly gondot okoztak a saját kedvenceiket biztató szurkolók a gladiátor-játékokon és a kocsiversenyeken. A hét során a császár ellen felgyülemlett panaszait, mindennapi gondjait a Colosseumban levezető emberek összehozták a másik félnek szorító táborral, de ha ez nem is történt meg, abban biztos lehetett minden arénába lépő harcos, hogy a sajátjai teljes odaadással buzdítják majd hősiességük során.

A lány-és a fiúkzilabda csapat a tavalyi év után idén ismét bejutott az Országos Diákolimpiai döntőbe, melyet Békéscsabán, 4 helyszínen rendeznek meg 2010. április 16-17-18-án.

Tavaly a fiúk hatalmas szívvel harcolva, szoros

meccseken győzelmeket aratva elnyerték az első helyért járó serleget, a lányok a 14. helyen végeztek a 20 tagú mezőnyben.

IDÉN SZÜKSÉGÜK LESZ EGY PLUSZ CSAPATTAGRA! RÁD!

Gyere és szurkolj a BEG csapatainak, légy része egy maradandó élménynek, segíts, hogy ebben az évben is megtudják az egész országban: „Nem semmi csapata van ennek a sulinak, nem semmi szurkolókkal!” Keresd a mérkőzések időpontját és helyszínét a tornaterem előtt és az aulában!

Hajrá BEG!

DÖNI

F iskolás évek



Mihály Tündével, iskolánk öregdiákjával (aki jelenleg a

Pető Intézet első éves hallgatója) beszélgettünk többek között arról, hogy a gimnáziumból kikerülve milyen élmények érték.

-Mesélj nekünk mostani végzősöknek, hogy mi volt az érettségi után!

-Megkaptuk az érettségi bizonyítványokat, és hazafutva mindenki nekiesett a felvi.hu pont kalkulátorának és felvételi pontjaink fényében adtuk oda, többnyire mosolyogva, bizonyítványainkat a szüleinknek.

-Nem izgultál nagyon, hogy felvesznek-e?

-Miután az alkalmassági vizsgát túléltem és láttam a pontjaim, viszonylag nyugodtan dőltem hátra abban a bizonyos fotelben.

-A felvételi után értek meglepetések?

-Igen, habár az intézetbe felvettek, kollégiumot nem kaptam, így nem tudtam, hogy szeptembertől hol fogok lakni. Szerencsére Kutyej Kati néni segítségével sikerült kollégiumot keríteni, így elkerültem az albérlet terheit. E mellett azt hittük a felvételi után,

hogy a tudásunk elegendő lesz a biztos továbbhaladáshoz, de ez az illúzió hamar köddé vált. Az értelmező kéziszótár és a latin-magyar szótár vált rongyossá forgatott könyvvé a kezemben. Érdekes, hogy mennyire magunkra vagyunk utalva. A középiskolában mindent készen kaptunk: tankönyveket, magyar tételeket...

A főiskolán órákat töltök a könyvtárban egy nagy paksaméta szakirodalommal a társaságomban.

-Milyen pozitívumokat tudsz kiemelni?

-Pozitívumnak említeném, hogy nem kötelező minden előadásra bejárni, azért ajánlott, mert a vizsgaidőszak hamar eljön. Megvan bennünk az önállóság képze, a pénzünket magunknak kell beosztani, átgondoljuk, hogy mit mennyiért és hol eszünk. Lényeges az, hogy mi intézzük a papírjainkat is, és hogyha a határidőt már kiírták, azt feltétlenül be kell tartani, mert nem lehet azt mondani, hogy elfelejtettem, és majd holnap hozom. Egy határidőn múlhat egy féléves tantárgy aláírása is.

-Miben különbözik a főiskolád a többi felsőoktatási intézménytől?

-Az intézetben olyan halmozottan sérült gyerekekkel foglalkozunk, akiknek a vezető tünetük a mozgáskorlá-

tozottságuk, amelyet a központi idegrendszeri sérülésük okoz. A képzés, amiben részt vehetek, gyakorlati alapú, így az első héttől kezdve az intézetben nevelt gyerekekkel tanulhattunk. Heti 8-10 órát töltünk a különböző sérült „rosszcsontok” körében, akiktől számomra addig soha nem tapasztalt szeretetet kaptam. Mindannyian külön egyéniségek. A velük töltött idő sokat változtatott az emberekről kialakított képemen, és az emberekhez való hozzáállásomon.

Úgy érzem, megtaláltam a hivatásomat. Öszintén remélem, hogy a későbbiekben mindenki azt tanulhatja, amit igazán szeretne, és életfeladatának gondol.



Köszönjük Tütünek, hogy ennyi tanulni való mellett is rendelkezésünkre állt.

VERES KATA



A Valentin-nap története beleillik az átlagos ünnepek sorába: gyökerei egészen az ókorig nyúlnak, viszont mai formája a 19.-20. században alakult ki. Az ókori múlt dacára a középkorban igen kevés írásos emlék árulkodik az ünnep jelenlétéről, elsősorban Angliában és Franciaországban volt divatos a hagyomány. A kor követelményének megfelelően a szerelmesek saját készítésű versekkel köszöntötték egymást, majd később, az újkor hajnalán egyedi kivitelezésű üdvözlőkártyákat ajándékoztak szerelmük jeléül. Az ünnep elterjedése mégsem az öreg kontinensnek köszönhető. A 19. század közepén az Egyesült Államokban „forradalmasították” a képeslapgyártást: a korábban drága és igényes kivitelezésű kártyákat kevesen engedhették meg maguknak, míg az olcsó és tömegesen előállított üdvözlőlapok egy csapásra mindenki számára elérhetővé váltak. Kezdetben a Valentin-nap csak képeslapküldésre majd virágajándékozásra korlátozódott, később fokozatosan elterjedtek más ünneplési formák is (étterem, csokoládé ajándékozása, utazás stb.). Az ünnep az 1990-es rendszerváltás után jelent meg hazánkban. Magyar sajátossága, hogy elsősorban a szerelmesek köszöntik fel egymást, a szokás nem terjed ki barátokra, osztálytársakra vagy munkatársakra, így a szeretet és a szerelem ünnepe kifejezés nem állja meg a helyét. **Vajon ti mit gondoltok a Valentin napról, és hogyan ünneplitek? Erről kérdeztünk benneteket!...**

Elekes Péter 11. D

-Mi a véleményed a Valentin napról?

Ezt a napot rengeteg szeretettel kell megtölteni, nem pedig abba a könnyű megoldásba menekülni, hogy csak úgy elugrunk a virágboltba, és érzés nélkül veszünk egy szál rózsát. Úgy gondolom, ennek a virágnak van egy különös varázsa, amit szerintem ezen a napon a vásárlók töredéke sem érez, mi-

közben átadja a pénzt a virágért. Én azt javaslom, hogy egyszerűen, és felszabadultan éljük át ezt a két szót: szerelmesek napja. Kerekedjünk fel, és érezzük jól magunkat azzal, akit szeretünk, esetleg üljünk be valahova, és tudjuk azt, hogy ez a nap rólunk szól, de ez a nap mégis más, mint a többi, még akkor is ha esetleg a forgatókönyv ugyanaz, ami persze a rózsa nélkül nem az igazi.

Süle Gréta 10. A

-Mit gondolsz a Valentin napról? Szerinted fontos, hogy megünnepeljük ezt a napot?

-Szerintem nagyon fontos, mert ez a nap a szeretetről, szerelemről szól. Valentin napon felejt el minden rosszat, és csak a jóra gondolj, illetve azokra, akik szeretnek és megbecsülnek téged. Én személy szerint szeretem a Valentin napot. Ez az ünnep minden évben boldogsággal tölt el.

-Te hogyan ünnepled a Valentint? Az izgalmas meglepetéseket szereted, vagy csak eltölteni egy napot a szerelmeddel, szeretteiddel?

-A romantikus dolgokat szeretem. Például kettesben sétálni a párommal, megbeszélni a dolgainkat. Olyankor csak rá tudok gondolni, semmi másra. Mintha megállítanánk az időt. Ezen a napon az a legnagyobb ajándék, ha azzal töltheted a napot, akit tiszta szívedből szeretsz.

Szabó Orsolya 9. D

-Orsi, pár mondatban elmondanád, számodra mit jelent a Valentin nap?

-Különösen nem túl sokat. Maga az ünnep, szerintem egy jó alkalom arra, hogy együtt legyünk szerelmünkkel, bár ezt az év többi napján is meg tudjuk tenni. Amerikában a hangsúly a titokzatosságon van, mivel az emberek aláíratlanul küldenek verseket, leveleket olyanoknak, akikért odáig vannak meg vissza. Egy ilyet azért megnéznék a suliban is!

-Szerinted miért van egyre kevesebb boldog pár, akik őszintén szeretik egymást, és talán a Valentint is megünneplik?

-Az embereknek nincs egymásra idejük, könnyebb otthagyni az illetőt, mint sem megbeszélni a dolgokat. Ezért a jó kapcsolat alapja a megértés és az alkalmazkodás. A Valentin nap Magyarországon csak mostanában kezd elterjedni. A legtöbben inkább csak egy csókkal, puszival emlékeznek meg erről a napról.

-Ha már ajándékozás, te mit tartasz a legszebb meglepetésnek?

-Nem nagyon szeretem a csicsás szivecskés apróságokat. Jobban örülök, ha valamilyen közös programot szervezünk. Például: beülünk valahová, elmegyünk moziba. Szerintem annál nincs is szebb, mint hogy ezt a napot azzal töltjük el, akit a legjobban szeretünk.

Jók vagytok együtt?

*Vajon ti vagytok a nyerő páros?
Tesztükből megtudhatod!
A barátnőddel vagy a barátoddal is
megcsinálhatod!*

Mit kell tenned?

Először is, mutasd meg a tesztet a barátnődnek/barátodnak. Mindketten töltsétek ki a tesztet!

A. A barátaiddal készült közös fotókon te vagy a...

1. legmagasabb.
2. legszélső
3. legalacsonyabb.

B. Milyen lett a legutóbbi dolgozatod?

1. Nagyon jó lett, hibátlan!
2. Jó lett, de vesztettem néhány pontot.
3. Az egyik legrosszabb lett.

C. Mennyire tartod fontosnak a spirituális/vallásos dolgokat?

1. Fontos része az életemnek.
2. Kicsit azért érdekel a téma.
3. Egyáltalán nem érdekelnek.

D. Sportolsz otthon, a suliban vagy edzőteremben?

1. Igen mindennap, megszállottan!
2. Néha.
3. Soha.

E. Meghívót kaptál egy hétvégi buliba. Mit érzel?

1. Nem érdekel, utálom az ilyen bulikat!

2. Ez jól hangzik, megnézem!
3. Semmiképpen sem hagyom ki!

F. Pénz, pénz, pénz - mennyire fontos?

1. Nagyon! Milliomos akarok lenni!
2. Csak, hogy jól érezzem magam.
3. Nem fontos.

Értékelés:

Ha a barátod/barátnőd ugyanazt a választ jelölte be, mint Te, egy-egy kérdésnél, akkor az 25 pont.

Ha az egyik az 1. választ, a másik pedig a 2. választ jelölte be, akkor 17 pont.

Ha az egyik az 2. választ, a másik pedig a 3. választ jelölte be, vagy az 1. és a 3. választ, akkor 8 pont.

118–150 PONT:

Tökéletes párost alkottok!

101–117 PONT:

Apró dolgokban különböztek, egyébként remek duó vagytok!

100 PONT:

Átlagos páros vagytok, de ha nem figyeltek egymásra, baj is lehet.

70–99 PONT:

Látszólag nincs sok közötök egymáshoz, de reménykedni lehet...

50–69 PONT:

Teljesen összeférhetetlenek vagytok. Rengeteget veszekedtek, ugye?

Aranyköpések

Matek óra:

Balogh László: Barátkozzunk meg a feladattal! Jóóó, elég volt. Megbarátkoztunk.

Aki nem kapott föciből egyest az, ha szeretné, akkor adok matekból.

Most már tudjuk, hogy alakultak az óceánok, a halak belegyalogoltak, buborékokat fújtak ki a szájukból, és lett víz. Ezt meséljétek el földrajz órán!

Vonatos feladat jön. Na de siesünk, mert MÁV-sztrájk lesz!

A dolgozat alján van egy négyzet-rácsos rész, ahová lerajzolhatjátok a háromszöget. A jótünder tette oda. De nem én vagyok a jótünder, pedig az akartam lenni, de amikor jelentkeztem nem indult olyan szak, és egyébként is, ha indult volna, csak nagyon kevés embert vettek volna fel.

Biosz óra:

Kaszai Norbert: Hol találkozunk szilárd anyagú zsírokkal?
Zs. Dominik: A kamrában.

Kaszai Norbert: Ki áldott meg engem egy taknyos zsepivel?

M. Laci: A jó Isten.

Angol óra:

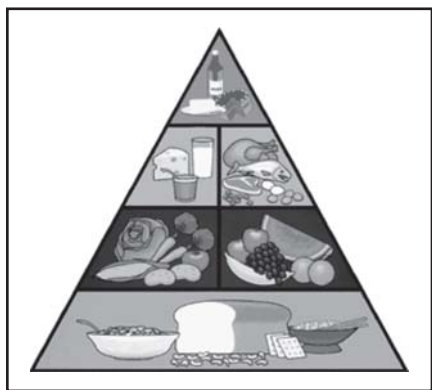
Béresné Juhász Ágnes: Ez itt nem egy relaxa-nyelvtanfolyam, kisfiam!

Németh Csilla: Would you like a szaktanári?

Diákoktól: Fáj a fejem... Nekem is fáj a gyomrom, amikor üres...

Az egészséges életmód nyolc alappillére

Magyarország lakossága sajnos nem arról híres, hogy egészséges életmódot folytatna. A statisztikai adatok is azt mutatják, hogy a világon elsők között vagyunk a szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegség tekintetében. Bár vannak olyan esetek is, amikor a tünetekért a genetika a felelős, de az esetek túlnyomó többsége, a hibás életmódra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy megismerjük az egészséges életmód 8 alapelvét, amely olcsó, mindenki által gyakorolható, és könnyen megvalósítható a családban. A család szerepe azért is fontos az egészséges életmódra való nevelésben, mivel az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk.



1. Táplálkozás

A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz. Emellett rosszak az étkezési szokásaink is, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk. Sokak elmondása szerint a teljesen vegetáriánus étrend is megfelelő lehet. Mindez arra int bennünket, hogy a hús helyett a növényeket (zöldség, gyümölcs, hüvelyesek) részesítsük előnyben, melyek védelmet nyújtanak a vastagbélrák és más rákfajták, vala-

mint a szívinfarktus és agyvérzés kialakulásával szemben. Egyre több helyen hozzáférhetőek a modern vegetáriánus szakácskönyvek, melyek ötleteket és segítséget nyújtanak az étrendbeli váltáshoz.

2. Testedzés



A mai rohanóvilág hétköznapjaiban egyre kevesebb idő marad a testmozgásra. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de naponta egy óra tempós séta is elég ahhoz, hogy tapasztaljuk a testmozgás pozitív hatásait életünkben. Természetesen ennél többet szabad mozogni, de ennél kevesebbet nem.

3. Víz

Egy felnőtt ember szervezetének naponta kb. 1,5-2 liter vízre lenne



szüksége a megfelelő működéshez. Ezzel szemben a tapasztalatok azt mutatják, hogy ez a mennyiség a fél litert sem haladja meg. Pedig a rendszeres és tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés. A napi folyadék bevitelbe beletartozik a leves és más folyadékok is. Tehát a napi javasolt víz mennyiség 6-8 pohár.

4. Napfény

A XXI. század technikai vívmányai ugyan kényelmessé teszik életünket, de sajnos be is zárnak sokszor a szobába, a munkahelyre a számítógép vagy a televízió elé. Pedig a napsütés jótékony hatásait ki kellene használnunk. Természetesen hangsúlyozni kell azt is, hogy a nyár közeledtével egyre erősebb az ultraibolya-sugárzás, így a napon való tartózkodásra leginkább alkalmas időpont a délelőtt 11 óra előtti és délután 5 óra utáni időpontok. Fontos a jó napszemüveg beszerzése, az olcsó darabok sokszor nem szűrik megfelelően a káros sugarakat.



5. Mértékletesség

A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelenség következménye. Az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma inkább önmegtartóztatást jelent. Ez magába foglalja az alkoholt, a kávé teljes elhagyását, a dohányzás teljes mellőzését és természetesen a drogoktól való elzárkózást, vagy a gyógyszerek helytelen és indokolatlan használatát.

6. Levegő

Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy napjában többször kellene légző gyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk. Az ülő életmód, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak. Ha naponta 2-3-szor szakítunk időt, hogy 1-2 percig igazán mély lélegzeteket vegyünk, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nemcsak felfrissít, hanem csökkenti az idegességünket is.

7. Pihenés

A rohanó ember általában a pihenést igyekszik megspórolni, gondolván, hogy ezzel időt nyer. Pedig ez egyáltalán nem igaz. Minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy egy adott feladatot jól és hibátlanul elvégezzen. Ezért mindenkinek szüksége van éjszakai alvásra. Ez valakinek csak 6 óra, másnak akár 10 óra is lehet. Egy dologban azért egyformák vagyunk: a legfontosabb, hogy mindig éjfél előtt aludjunk el, mert ez az alvás legpihentetőbb módja.

8. Bizalom

Manapság nagyon nehéz bízni az emberekben, a jövőben. Hol találhatunk olyan biztos pontot, ami nem változik, nem csap be, és nem kell csalódnai benne? A Bibliában van egy szép gondolat: „Jézus Krisztus tegnap és ma és mindörökké ugyanaz.” Ha tudunk bízni az isteni gondviselésben, abban, hogy valaki mindig tud a gondjainkra megoldást, akkor ez is nagyon sokat jelent az egészség megőrzésében, mind fizikailag, mind pedig lelkileg.

FÁBIÁN BÖBE

Az alvás, mint testbeszéd

Végre itt a tavasz, jön a jó idő, csicseregnek a madarak, rügyeznek a fák, nyílnak a virágok; itt a remek alkalom, hogy **Jóhírmondót** olvass. A tavaszra való tekintettel mi is követjük a megújulást, és rovatunkban most egy kicsit más jellegű testbeszédet mutatunk be.

Fogadok, nem sokan gondoltátok, hogy az alvás közben felvett különböző pozíciók legalább annyira elárulják személyiségünket, mint az éber állapotú testbeszédünk. Melyek a leggyakoribb pozíciók, és milyen személyiségjegyek kapcsolhatók az egyes pozíciókhoz? - ezekre a kérdésekre kereste a választ egy brit alváskutató csoport. A kutatásban ezer ember részvételével, hat közkedvelt alvási pozíciót azonosítottak.

1. Magzati pozíció (oldalt alvás)



A legnépszerűbb alvási pozíciónak az oldalon történő összegömbölyödés, a magzati pozíció bizonyult. Az emberek 51%-a alszik így, a nőknél kétszer jellemzőbb, mint a férfiaknál. Az így alvók rendszerint szerény, elsősorban távolságtartó, félnék, ám hamar feloldódó, érzékeny személyiségjegyeket mutatnak.

2. Tölgyfa pozíció (oldalt alvás)



A tölgyfának nevezett pozícióban – oldalt fekvő, lábak kinyújtva, kezek a test mellé simulva – alvók társaságkedvelő, könnyed személyiségek. Az emberek 14% -a alszik így. A kutatók szerint az ily módon pihenők könnyen megbíznak idegenekben, sőt, időnként naivak, hiszékenyek is.

3. Könyörgő pozíció (oldalt alvás)



A tölgyfához hasonló pozícióban alszanak ők is, azaz oldalukon, lábukat kinyújtva, de kezük a testük előtt hever. Az embereknek 13%-a alszik így. Nyitott, de kissé gyanakvó és cinikus személyiségek ők. Lassan döntenek, de ha elhatározzák magukat, megintgathatatlanok.

4. Katona pozíció (háton alvás)



Katona pozícióban, azaz háton, kezük az oldaluknál, alszik az emberek 8%-a. Ők többnyire csendesek és zárkózottak. Nem szeretik a sok hűhót, és általában komolyabb elvárásaik vannak embertársaik felé. A katona pozícióban alvók nagy része horkol, és gyakrabban panaszkodnak arra, hogy rosszul alszanak, mint az egyéb pózokban alvók.

5. Szabadelés pozíció (háton alvás)



Hason fekvés közben a kéz vagy öleli a párnát, vagy a fej mellett van előre nyújtva. A megkérdezettek 7% -a preferálta ezt a pozitúrát. Ők jellemzően társaságkedvelő, gyakran kissé pimasz személyiségek, akik a kritikát nem igazán bírják.

6. Tengericsillag pozíció (háton alvás)



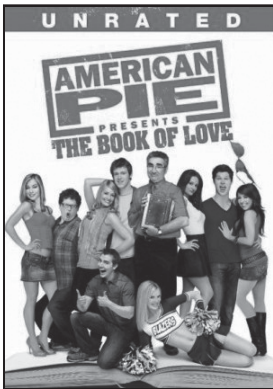
A legritkább pozíció, az emberek csupán 5%-a alszik tengericsillag pozícióban, azaz hanyatt fekvő, lábukat, karjukat széttárva. A kutatás szerint ők jellemzően igénytelen, szerény emberek. Nem szeretnek a középpontban lenni, viszont jó barátok, lehet rájuk számítani. Jellemzően horkolnak.

SÁNTA DÓRI

Könnnyű oldal

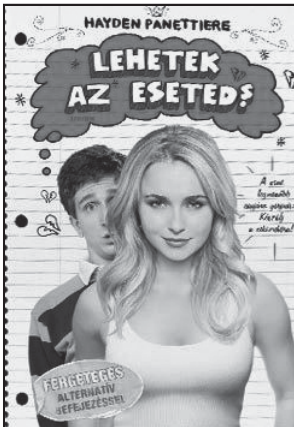
Top 5 DVD

1. Amerikai pite: A szerelem Bibliája



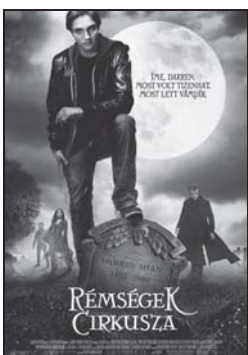
Rob, Nathan és Lube, a középiskolai haverok mindenre hajlandók, csak hogy végre megszerezzék álmaik hölgyeit. Eme szent cél elérésében sokat segíthet az a véletlenül megtalált titokzatos szexuális útmutató, melyben korábbi diákok összegezték élményeiket, majd elrejtették az iskolai könyvtárban. Ám néhány hiányzó oldal mindenki számára beláthatatlan következményekkel jár!

3. Lehetek az eseted?



Beth betipeg Denishez, ráadásul két bombázó barátjának is magával viszi, hogy megmutassa, milyen az, amikor a menők mennek bulizni.

5. Rémségek cirkusza

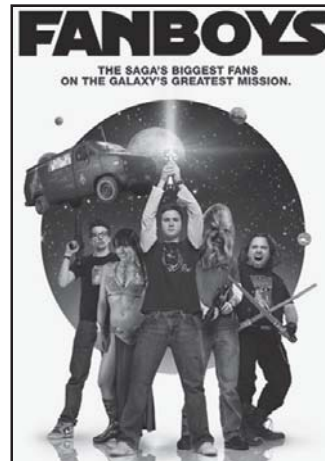


A nagysikerű könyvsorozat alapján készült ez a lehangoló kalandfilm, melyben a fantáziának még a halál sem szabhat határt. A 16 éves Darren ellátogat egy különös vándorcirkusz előadására, majd az ott fellépő vámpír (John C. Reilly) segédjének áll, s ezáltal ő is vérszívóvá válik.

Sziasztok!

Itt a tavasz, ha teheted az időd nagyrészt töltsd a természetben, hogy feltöltsd új energiával. Hogy az estéd ne legyenek unalmasak, a Jóhírmondó ajánl nektek néhány jó könyvet, filmet és zenét.

2. Fanboys - Rajongók háborúja



1998-ban egy messzi-messzi galaxisban, Star Wars rajongók türelmetlenül várják az Episode I. (Baljós Árnyak) világpremierjét. Egy csapat fiatal fanatikus, Eric, Linus, Hutch és Windows azonban ennél sokkal többre vágyik. Ők

azok, akiknek a trológia nem csak a gyermekort jelenti, hanem magát a valóságot. Ők azok, akik nem érik be azzal, hogy több százezer embertársukkal egy időben tekintsek meg az új filmet. Tervet készítenek, és leharcolt furgonjukkal nyugatra indulva célba veszik álmaik fellegvárát, George Lucas birodalmát, a Skywalker Ranch-ot, hogy mindenkit megelőzve nézhessék meg az új filmet.

4. Bazi rossz Valentin-nap



A manhattani virágbolt-tulajdonos, Genevieve Gernier sajátos és szigorú randiszabályokat követ: összesen öt alkalommal találkozhat egy férfival, hogy elkerülje az esetleg kialakuló kötődést, s így a

csalódást és a fájdalmat. Amikor jóképű, kedves Greg Gatlin megveszi a közeli éttermet, azonnal megtetszenek egymásnak. Találkozni kezdenek, és az ötödik randevú után Genevieve úgy érzi, mégsem jó a maga kreálta szabály. Lehet, hogy felül kéne írnia szerelmi filozófiáját?



TOP 5 KÖNYV:

1. Charlaine Harris: Vérszag

Vajon mit keres Eric, a vámpírok vezére éjnek idején meztelenül az utcán? Sookie egy kis nyugalomra vágyik, de a kisvárosba érkező gonosz és mindenre elszánt boszorkányok egyszerűen ellopták Eric emlékeit, így segítségre szorul. Sookie vámpír szerelme Peruban üdül, miközben a nem hétköznapi képességekkel megáldott pincérlány a boszorkányok, az éhes vérfarkasok és a boszúsúszomjas vámpírok összecsapásának kellős közepén találja magát.



3. Rácz Zsuzsa: Nesze Neked Terézanyu!

Kéki Kata – alias Terézanyu –, a munkanélküli újságíró egy csapásra válik ismert szerzővé, mint a mesékben. Ám a siker úgy katapultálja ki életéből a főhőst, hogy a fal adja a másikat. Terézanyu ijedtében világgá megy, meg sem áll az Óperencián túlig. Pedig még sosem járt ilyen közel ahhoz, amit mindig is keresett.



5. Agatha Christie: Nem zörög a házam

Jerry Burton repülőszerencsétlenség után lábadozik. A felépüléséig nyugalomra van szüksége, ezért hűgával vidéken bérelnek ki egy házat. Hamar bekerülnek a városka társasági körébe. Ennek első jele, hogy undorító névtelen levelet kapnak. De baj csak akkor lesz belőle, ha egyszer véletlenül telibe talál a levélíró.



JÓHÍRMONDÓ TOP 10:

1. JUSTIN BIEBER - ONE TIME
2. TIMBALAND FT SO\$HY & NELLY FURTADO – MORNING AFTER DARK
3. RIHANNA FT JEEZY - HARD
4. BNF – ÉLD ÁT
5. LADY GAGA – BAD ROMANCE
6. KE\$HA - TIK TOK
7. CHRIS BROWN FT. LIL WAYNE - I CAN TRANSFORM YA
8. STEREO 2.0 - MINDEN MÁS
9. ONE REPUBLIC – ALL THE RIGHT MOVES
10. RIHANNA – RUSSIAN ROULETTE

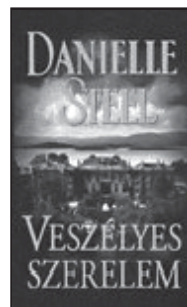


2. William P. Young: A Viskó



Végre magyar nyelven is megjelenik a már sokak által nagyon várt könyv, A Viskó. Egy, a telepések által elhagyott, rozoga, rossz emlékeket idéző viskó egyszeriben döbbenetes titkok tárházává válik, ahol izgalmas találkozások során a megbocsátás gyógyító ereje és hatalma is felragyog a sebzett szív számára.

4. Danielle Steel: Veszélyes szerelem



A nemzetközi híró fotóművész, Hope Dunne sok fájdalmat megörökített már fényképezőgéppel, s bár a sors őt sem kímélte, mégis megtalálta lelki békéjét. A független művészek életét éli, nem vágyik se férfira, se izgalmakra, mégis utoléri mindkettő, amikor Londonba repül, hogy egy nagy kiadó sztárszerzőjéről portrét készítsen.

Viccek

Kovácsnak csak néhány napja van jogosítványa. Javában száguldozik az utcán, mikor egy rendőr megállítja:

- Hé maga! Elgázolt egy embert! Talán nem tudja mit kell ilyenkor tennie?
- Dehogynem - válaszol Kovács - be kell vinni a baleseti sebészetre.
- Akkor miért nem tette?
- Nem lehet, mert már négy sérült van a kocsimban!

Gyerekek, ki tudna mondani egy példát a harmonikus házasesetre? - kérdezi a tanárnő.

Móriczka jelentkezik:

- Az én nagyszüleim harmonikusan élnek. A nagypapa horkol, a nagymama meg süket.

Rendőr esküvője

- Mivel fényképeznek a rendőr esküvőjén?
- Traffipax-szal.
- És miért csak idősek látszanak rajta?
- Mert csak 60 felett fényképez.

Az apa a gyerekeket küldi az iskolába.

- Aztán vigyázzatok, amikor átmentek az úton!
- Tudjátok, anyátok ma kocsival ment el itthonról...

3	6				2			
		1	8					5
	4	9	1			6		
4	7			2		1	5	9
		6		1	5		2	3
					9			4
6	3		5			2	4	
8		2	7		4	3		
1			2	8		5	7	

		9						4
	4	3						6
5						1		8
9			5		1			7
3	5		8	9				2
	7			4	9		1	
	3		2				6	
		2	6	7				

- A tüzet eloltottuk. Az alagsorban találtunk hét áldozatot. Mesterséges légzést alkalmaztunk. Egyiküket sikeresen visszahoztunk az életbe, de a többi hatnál sajnos nem jártunk sikerrel. A főorvos elájul, majd mikor magához tér, kérdik, mi történt, mitől lett rosszul?
- Attól, hogy az alagsorban nincs semmi más, csak a hullaház!

Hogy kapta Benedek Elek a nevét?

Anyukája reggel beszólt a kisfiának:

- Benn vagy még az ágyban?
- Benne, de kelek.

Haverom mesélte: egy srác fölnevelt egy vadmacot. Az állat úgy ragaszkodott a sráchoz, mint egy kutya. Egyszer elmentek vadhajtásra, a haverokkal együtt. A srác lőtt egy vaddisznót. Vitte a vállán. Mögötte ballagott a saját vaddisznója. A turisták meglepve kérdezték: mi történik itt? Mire a srác:

- Az egyiket lelőttem, a másik megadta magát.

Impresszum

A Békéscsabai Evangélikus Gimnázium kiadványa.

Főszerkesztő: Paluska Krisztina

Tördelő szerkesztő: Csontos Erika, Szabó Rebeka

Szerkesztők: Fábíán Erzsébet, Kesjár Katinka, Lehoczky Adrienn,

Nagy Emília, Paulik Enikő, Rangász Ottó, Sánta Dóri, Torma

Myrtill, Törzsök Luca, Vámos Nóra, Veres Kata

Nyomda: Javipa Kft.