

KÖZGÁZ

The background of the cover is a close-up photograph of a wooden surface. Two pencils are positioned diagonally: a purple one on the left and a blue one on the right. Their tips are pointing towards each other, and they have just finished sharpening, as evidenced by the large, circular wood shavings and the scattered purple and blue pencil dust in the center and around the tips.

2014. november

2. szám

Előszó



Őszintén szólva november nem tartozik a kedvenc hónapjaim közé. Olyan borús, sötét, ködös. Már nem kecsegtet olyan fenséges színekavalkáddal, mint az október, de még nem is olyan megihitt, mint a december. Ettől még létezik, és benéz az ablakunkon pontosan harminc reggel, és mit tehetünk? Visszagondolunk az elmúlt hetek boldog történéseire, eseményeire, és azokból töltekezünk.

Október 11-én szombaton valahogy megfordult a világ – legalábbis másfél óra erejéig – végzős diákjainkkal. Elhibítetek nekem, hiszen a saját szemmel láttam őket. Ragyogtak, mosolyogtak, táncoltak, énekeltek, és fűrdőztek a kiérdemelt sikerben. A "másik oldalon" ülők pedig végtelenül boldogok, büszkéek és meghatódtak voltak. Akár hiszitek, akár nem, de mi tanáraitok is.

Kedves Végzősök! Nebéz teberként ül a vállatokon az a tény, hogy mintául szolgáltok az alsóbb évesek, különösen

az elsőévesek számára. Nem véletlen, hogy a szalagtűző után pár nappal új feladat hárult rátok, és ez az elsők felavatása volt, aminek kiválóan eleget is tettetek.

Kedves 9. osztályosaink! Nem kis feladat hárult rátok azon a csütörtöki napon, amikor hivatalosan is felavattak titeket közzgázós diákokká. Műsort adtatok, állítottok a nehéz próbatételeket, esküszöveget mondtatok, és végül, de nem utolsó sorban átvtettetek a számotokra készült ajándékokat, sőt egész nap "büszkén" viseltétek. Tehát megfelleltetek a diáktársak által állított elvárásoknak, ami valóban fontos ahhoz, hogy igazi közösséggé formálódjatok, elvégre azért választottátok iskolánkat, hogy a négy illetve öt év eltelte után nyugodt szívvel engedjünk el titeket, és elmondhassuk, hogy olyan "szakemberek" hagyták el iskolánkat, akik alkalmasak arra, hogy a munka világában helytállva öregbítsék iskolánk jó hírnevét.

Hiszen Ti is például szolgáltok a következő generációk számára, akiket nagy szeretettel várunk a november 19-én (szerdán) megrendezésre kerülő nyílt napunkon. Bízom benne, hogy az ide látogató nyolcadikosok olyan képet kapnak iskolánkról, amely alapján érdemesnek tartanak arra minket, hogy a Hajdúszoboszlói Közzgazdasági Szakközépiszkolát válasszák!

Dancsné Suller Judit

A TARTALOMBÓL

A táncpróbákról írt
Pócsi Ágnes
4. oldal

...és egy másik nézőpontból
Szoboszlai Szabolcs
5. oldal

Az elsősavatóról tudósít
Gál Kitti
6. oldal

Kérdéseinkre válaszolt
Karalyosné Rác Etelka
és Árva Sándor
7-9. oldal

A végzősöktől búcsúzik
Lázár Nóra
10. oldal

Kiállításunkon járt
Magyar Viktória
11. oldal

Tanácsokat ad
Horváth Bence
12-13. oldal

Verssel szerepel
Szathmári Bettina
és Karalyos Bettina
14. oldal

ÚJRA megrendezésre került a „Szelet a vitorlába!” elnevezésű pályaválasztási kiállítás szeptember 30-án, a debreceni Lovardában. Iskolánk is felállított egy nagy érdeklődést felkeltő standot, amely vonzotta a rendezvényen megjelenő diákokat.

*

MEZEI FUTÓVERSENYT tartottak október nyolcadik napján a hajdúszoboszlói repülőtéren. Tanulóink szép számmal jelentek meg rajta, többen közülük a dobogó tetejére is felállhattak. Helyezések korcsoportonként:

1. Kéri Krisztián (11.A),
Gajdos Annamária (10.A)
2. Szabó Rebeka (10.A),
Nagy Zoltán (10.A)
3. Szabó Brigitta (9.A),
Csirmaz János (11.A)

*

A PÉNZZSZTÁR vetélkedőn idén egyik csapatunk sem jutott tovább a megyei fordulóba, a Tőzsdeversenyen azonban két csapat is sikerrel vette az első akadályt (a 2/14. osztály csapata 90%-ra teljesített), és a győri rendezésű „Pénz körül forog a világ” eredményét is kíváncsian várjuk, amelyen két négyfős csapattal vesz részt a 10.B osztály.



A HAJDÚSZOVÁTON szervezett pingpongbajnokságon Juhász Benjámín (10.A osztály) első helyezést ért el. További sok sikert kívánunk!

*

OKTÓBER 11-én a végzősöké volt a főszerep. Szalagavató ünnepségüket a Városi Sportházban tartották, ahol csodálatos táncukkal elkápráztatták a közönséget. Végezetül osztályfőnökeik könnyes szemmel tűzték fel az utolsó tanévbe lépést jelképező szalagot.

*

A LEGFIATALABBAK „ünnepése” sem maradt el. Október 18-án nagyszerű elsőavatónak lehetünk részesei, melynek sikeréhez minden osztály hozzájárult.

*

MEGEMLEKEZTÜNK az '56-os forradalomról október 22-én, Dancsné Suller Judit tanárnő szervezésében. A 13. N osztály tanulói a hősöknek méltó emléket állító műsort adtak elő. Az iskola honlapján (kgysz.hu) megtekinthetitek a képeket!

*Gál Kitti
10.A osztály*



Egy próbatétel próbái

Mindig is szerettem a szalagtűzőket. Amióta a Közgázba járok, szinte mindegyiken ott lehettem. Kíváncsian vártam a táncokat, érdekelt, hogy az egyes osztályok mivel készülnek, hogyan mutatják be az osztályt a táncukon keresztül. Ahogy egyre közelebb kerülünk az utolsó évünkhöz, egyre

kíváncsibb lettem, hogy nekünk vajon milyen lesz. Hamar sikerült eldöntenünk, milyen stílusban táncoljunk, majd kaptunk egy nagyszerű tánctanárnőt (Laczó Zsuzsa Harangozó-díjas táncművészt), aki igen különleges koreográfiát állított össze nekünk.

Általában heti egy próbánk van, ezen kívül pedig tesiórákon is gyakorolhatunk. Az biztos, hogy a táncpróbák alatt jobban meg tudjuk ismerni egymást, ahogy esetleg órákon és szünetekben nem tudnánk. Meg kell tanul-

nunk együttműködni, egymásra figyelni, csapatban „dolgozni”, fegyelmezettnek lenni, mégis élvezni, amit csinálunk. Én úgy látom, hogy ez eddig egész jól megy.

Már csak pár nap, és végre élesben is megmutathatjuk azt a 9 percet, amire körülbelül fél éve készülünk. Szalagot kapunk, táncolunk egyet, aztán pedig ezzel a nagy adag lelkesedéssel folytatjuk az érettségire való felkészülést!

*Pócsi Ágnes
13.N osztály*



Emlékszem...

Emlékszem az első alkalomra, amikor úgy igazán tárgyalóasztalra került, hogy mit is, milyen ruhában, milyen zenére kéne táncolni a szalagavatón. Igen, jól emlékszem, micsoda érdektelenséggel hallgattam ezt az egész nagy felhajtást. Elég sokat diskuráltunk a dologról, de az ügyben fellendülést csak az hozott, amikor kiválasztottuk a tánctanárunkat.

A nagy tanácskozás közepette felmerült a kérdés, hogy legyen-e páros tánc. Ennek lehetősége nem igazán váltott ki belőlem pozitív érzéseket. Végül úgy alakult, hogy részben páros lett a tánc, részben pedig nem. Hát, nem igazán volt kedvem a dologhoz, de azt mondtam, oké, van egy lány, akivel egész évben sülve-főve együtt voltunk, legalább lesz egy közös emlékün.

Nemsokára eljött az első próba ideje, és egész aranyosnak tűnt a léggör, a tanár úr nagyon jó arcnak bizonyult, bár sok kedvem még így sem volt az egészhez. Aztán – talán a második próbán -, még a legkisebb motivációm is elvesztettem a tánc iránt, ugyanis az a lányt, akivel táncolni szerettem volna, a körülmények elsodorták mellőlem, és „rittig”



olyan táncpartnereket kaptam, akikkel a három együtt töltött év alatt nem beszéltem összeadva annyit, mint amennyit eddig összehablatyoltam a kedves olvasóknak. Ennél a pontnál végképp elidegenedtem az egész táncról – pedig ezidáig sem volt a szívem csücske –, az hétszentség.

A reményem, hogy a tánc egy kis emléket állítson a csajszi- és a srác-életre, akikkel jóban voltam ebben a néhány évben, akiket kedveltem, tovatűnt. Egyikőjükkel sem táncolok... Na jó, az egyikükkel az egyik végpózból van egy három másodperces jelentetem.

De a próbák rajtam kívül mindenkinek elég jó hangulatban teltek, a „möstert” tényleg megkedveltük, és azt hiszem, ő is minket. Mondjuk, engem nem biztos, mert mosolyt a számon olyan ritkán látott, hogy többször is szóvá tettem szegény, a hétfő reggel hét

órai próbákról pedig sorozatosan elkéstem. Pedig a végére én is megkedveltem a próbákat; jó volt látni, ahogyan egyre inkább összeáll a tánc, ahogy egyre ügyesebbek leszünk.

A tánc végül nagyon élvezetes volt, király lett, az adrenalin felpörgetett minket, pattogtunk, mint a... Az atmoszféra meghozta a hangulatunkat, a szalagtűzésnél annyit nevettem, hogy már kicsit túlzásnak éreztem. Végül is, azt hiszem, hogy a táncot is jól összeraktuk, volt persze egy két hiba, de „jó volt az falura”.

Remélem, hogy aki látta, annak nagyon tetszett, és kívánok a következő generációknak is nagyon jó szórakozást a tánctanuláshoz!

*Szoboszlai Szabolcs
12.A osztály*

Fénykép: Kiss Tibor (foto28)



Október 16-án a tornaterem nem csak a sportolás helyszínéül szolgált. Délután izgalmas program vette kezdetét, az

Elsősavató!

Három órakor a fellépő kilencedikeseket vakuk villogása és diákok sokasága fogadta a teremben. Mindenki kíváncsi volt produkciójukra, türelmetlenül várták, milyen újdonságokkal rukkolnak majd elő. S nem okoztak csalódást a közönségnek. Színvonalas, vicces, változatos műsor számmal készült mindkét osztály, előadásukat hatalmas tapsviharral jutalmazták.

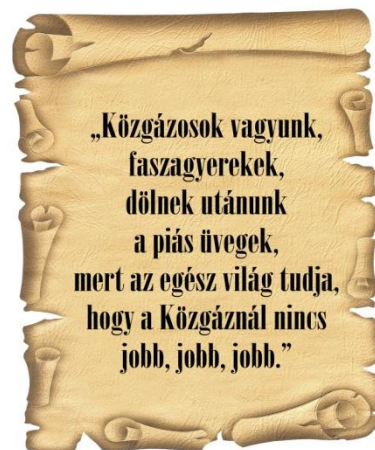
Az igazi meglepetés viszont csak ezután következett. A 12.A fiúcsapatának köszönhetően tanáraink új szerepekben próbálhatták ki magukat: volt, aki elkapta a ritmust vagy olimpián vett részt, rappernek állt, de olyan is akadt, aki csak önmagát adta. A videó óriási sikert aratott, ezért nagyon várjuk a folytatását!

De a műsor még nem ért véget. Ahhoz, hogy az elsősök valódi közgázossá válhassanak, meg kellett küzdeniük, a végzősök pedig nem kímélték őket a feladatok során. Bár a macskát nem sikerült

leugatniuk a fáról, kárpótolt minket ezért az interjú és a „finomságok” látványa, melyeket büntetésből kellett enniük. Végül elérkezett az eskütétel ideje is, a „golyák” megfogadták, hogy hűen fogják szolgálni idősebb társaikat.

Ezt követően a tízedikesek jutalmazták meg a 9. A-t és a 9. B-t: pelenkát vagy az ősz színeivel festett díszet kaptak fejükre, cumisüveget a nyakukba, hátukon a krumplicsászák Superman-köpenyként loboghatott.

Mindenki mókásnak találta az új öltözetét, hangos kacagástól visszhangzott a tornaterem, másnap pedig a folyosókat ének töltötte be:



*Gál Kitti
10.A osztály*



13+1 kérdés

Karalyos Csabáné
Rácz Etelka tanárnőhöz

1. Milyen trauma hatására választotta a tanári pályát?

Mindig is tanár akartam lenni, úgyhogy inkább elhatározásként mondanám, nem traumának. Azt hiszem, az volt vonzó a pályában gyerekkoromban, hogy a tanárnak mindig igaza van. És én szeretem, ha igazam van...

2. Mikor került a Közgázba? Mivel foglalkozott előtte?

1991. szeptember 1-jén kerültem a Közgázba, akkor diákként. Az itt eltöltött 4 év nagyon meghatározó volt az életemben, imádtam a sulit, nem okozott gondot a tananyag. Ezért amikor egyetemre jártam, másodéves törizsakos hallgatóként visszajöttem, hogy jelezsem az akkori vezetőnek, hogy szeretnék itt dolgozni, ha lehet. Munkába 2000. aug. 15-én álltam, azóta tanítok itt. Sajnos a töriről le kellett mondanom, de a szakmai tantárgyakat legalább annyira szeretem oktatni.

3. Volt-e valaha rendőrségi/bírósági ügye? Ha igen, miért?

Ez nagyon aktuális kérdés nálam,

hiszen április 10-én átmentem egy piros lámpán és nekimentem egy másik autónak. Ezért feljelentettek, kaptam közigazgatási bírságot a piros lámpa miatt és szabálysértési bírságot a baleset miatt. Ez utóbbit vezeklés céljából ledolgoznom közmunkásként. Majd nyáron, ha szabadságon leszek.



4. Kapott-e osztályfőnöki/igazgatói intőt? Ha igen, miért?

Kifejezetten jó diák voltam. Általános iskolában a fizikatanáromtól kaptam szaktanári, mert akkor még hagyták el trágár kifejezések a számat. Aztán megfogadtam, hogy többet nem beszélek csúnyán, amit 99%-ban be is tartok.

5. Mi szeretett volna lenni kiskorában, és miért nem az lett?

Tanár akartam lenni egész életemben. Gyerekként egy palára rajzoltam, írtam, mintha az lenne a tábla. Erre készültem egész életemben.

6. Melyik tantárgyat nem szerette diákként?

Olyan, amelyiket utáltam volna, nem volt. Volt olyan, amiben kevésbé voltam sikeres. Ilyen volt az angol. Akkor még csupán tantárgynak tekintettem, ahol óráról órára kellett volna tanulni, de nekem ez volt a gyengeségem. Aztán lett egy nyelvvizsgám, és rájöttem, hogy a középiskolás angol órákból sokkal többet is profitálhattam volna, ha nem tantárgyként kezeltem volna.

7. Gyűjtött-e valamit gyerekként?

Fogkrémes dobozokat. Nagyon nehezemre esett kidobni őket kb. 20 éves koromban, de megtettem!

8. Mit csinál szabadidejében, van-e valamilyen hobbija?

Egy éve gyökeresen fordult az életem, hiszen az osztályom szalagavatójára készülődve fogyókúrába fogtam. Életmódot változtattam és rendszeresen sportolok. Biciklizés, RB-s edzés teszi ki a szabadidőm nagy részét. A szabadidő viszont elég szűkösen áll rendelkez-



zésre, hiszen van 2 gyerekem, akiket zeneiskolába, lovagolni és táncórára kell hordanom. Az ilyen fajta kötöttségtől pedig rosszul vagyok.

9. Mi a legszebb hely, ahol járt?

Sopronban nyaraltunk a férjemmel 2004-ben, amikor átmentünk kirándulni Puchbergbe. Egy ezeregynéháyszáz méteres hegy tetejére vitt fel bennünket a fogaskepekű, ahonnan gyalog jöttünk le. Természetesen hoztuk a formánkat, és eltévedtünk az erdőben, de nagyon szép és jó kirándulás volt. Az összes közös nyaralásból erre gondolok vissza a legszívesebben!

10. Mi az a három tárgy, amit magával vinne egy lakatlan szigetre?

3-mal sajnos nem érném be. Inkább embereket vinnék magammal.

11. Mit tart a legidegesítőbb tulajdonságnak magában és másokban?

Magamban mindenképpen azt, hogy képtelen vagyok a határidőket betartani, időben odaérni valahová. Ja és azt is, hogy feledékeny vagyok. Azt szoktam mondani, hogy bármit megígérek, és azonnal el is felejttem.

Másokban változatosan idegesítenek dolgok. Van, akinek a hozzáállása, nyegle stílusa, esetleg határozatlansága nem tetszik. De sosem fogom megérteni azokat, akik cigiznek, isznak vagy drogoznak vagy tele vannak piercinggel.

12. Mi az, amit nem szeret a szakmájában?

Dolgozatjavítás. Amikor kevésbé sikeres a dolgozat, alig szánom rá magam, hogy javítani kezdjek.

13. Milyen tanácsot adna egy mai diáknak?

Legyen céltudatos! Használja ki a rendelkezésre álló időt, figyeljen órán, és tanuljon minden tantárgyból, mert ki tudja, hogy mikor jön jól neki az ismeret. Ha szüksége van rá, merjen segítséget kérni tanáraitól, társaitól.

KÖNYV Ide kapásból Harry Pottert mondanám, de szerintem már nincs szüksége reklámra a sorozatnak. A legkedvesebb sorozatom a M. Druson: Elátkozott királyok I-III. A százéves háború időszakáról szól, rettentő jó történelmi ismeretekkel és kalandos irodalmi stílusban előadva. Épp ezért nekem ez az egyik közép-kori korszakom. Büszke vagyok arra, hogy hatásomra már volt néhány diák, aki kölcsönkérte tőlem és elolvasta őket. Ők ugyan úgy rajongók lettek.

FILM Sok kedvencem van, de a legjobban az Avatar jött be a közelmúltban. Nagyon várom a Madagaszkár pingvinjeinek bemutatóját november 27-én!

ZENE Mivel ritkán hallgatok zenét, ezért a korábbi kedvenceimet ajánlom: Illés, Omega, The Doors. De egy tavalyi kirándulás óta szeretem hallgatni a Jégből vagyok című számot is!

A következő számunkban két újabb tanárportréval találkozhattok, amelyekben ugyanerre a 13+1 kérdésre várunk választ.

13+1 kérdés

Árva Sándor tanúr úrhoz

1. Milyen trauma hatására választotta a tanári pályát?

A Kandó Kálmán Műszaki Főiskola elvégzése után szerettem volna Hajdúszoboszlón maradni, de itt és Debrecenben sem találtam informatikus állást, ezért jelentkeztem a Közgázba.

2. Mikor került a Közgázba? Mivel foglalkozott előtte?

1994.09.01-jétől dolgozom itt, ez az első munkahelyem.

3. Volt-e valaha rendőrségi/bírósági ügye? Ha igen, miért?

Nem.



4. Kapott-e osztályfőnöki/igazgatói intézt? Ha igen, miért?

6. osztályos koromban azt mondták, hogy elmarad az utolsó óránk. Mindenki hazaindult, kiderült, hogy helyettesítve lesz, de a barátommal túl gyorsak voltunk, nekünk már nem tudtak szólni, ezért ketten osztályfőnöki megrovást kaptunk...

5. Mi szeretett volna lenni kiskorában, és miért nem az lett?

Katonatiszt szerettem volna lenni, de rájöttem, hogy nem olyan jó az.

6. Melyik tantárgyat nem szerette diákként?

Az orosz nyelvet.

7. Gyűjtött-e valamit gyerekként?

Sok mindent. Képeslapot, bélyeget...

8. Mit csinál szabadidejében, van-e valamilyen hobbija?

Otthon kertészkedem, barkácsolok.

9. Mi a legszebb hely, ahol járt?

Visegrád nagyon szép, ajánlom mindenkinek!

10. Mi az a három tárgy, amit magával vinne egy lakatlan szigetre?

Kés, kovakő, könyv.



KÖNYV Sok könyvet tudnék ajánlani, a történelmi könyvek a kedvenceim. Most Bán Mór: Hunyadi sorozata a kedvencem.

FILM Taxi.

ZENE Jon Bon Jovi

11. Mit tart a legidegesítőbb tulajdonságnak magában és másokban?

Kibékültem magammal, a feleségem nem szereti, amikor nagyon precíz akarok lenni.

Nem szeretem a nagyzó, nagyképű embereket.

12. Mi az, amit nem szeret a szakmájában?

Nagyon nehéz jó szakkönyvet találni.

13. Milyen tanácsot adna egy mai diáknak?

Minden nap tanulják a választott idegen nyelvet!

Búcsú

Kedves Végzősök, Tisztelt Tanáraink, Vendégeink!

„Van egy pont, ahol a diákból felnőtt lesz. Egy pont, ahol legyőzöd a félelmet. Egy pont, ahol megnyugszol. Egy pont, ahol már csak nevetünk mindenben. Egy pont, ahol már nem tanulsz. Egy pont, ahol okosnak kell lenned, és egy másik, ahol még okosabbnak. Egy pont, ahol felnőttként kell döntened. Egy pont, ahol minden tudásodra szükség van, és egy másik, ahol újra diák lebetsz, ha arra vágyasz. Mindig van egy pont.”

Ezen a mai napon is az életek egy bizonyos pontjához értetek. Itt álltok az újonnan varrt ünnepi öltözetetekben, hallgatjátok a nektek íródott beszédeket és arra vártok, hogy mikor kapjátok már meg a szalagot, amiért jöttetek.

De valljuk be: a ruhák kényelmetlenek, a cipők szorítanak, és ki szeret folyamatosan mosolyogni több órán keresztül? Mégis megteszitek, mert tudjátok, hogy a szüleitek és tanáraitok milyen büszkék arra, hogy idáig eljutottatok, hogy itt álltok az érettségi küszöbén. A nagyszüleitek a nyugdíjas klubban is eldicsekedhetnek a klubtársaknak, hogy az ő kicsi

unokáján milyen jól állt a kosztüm illetve az öltöny, milyen szép volt a haja, a sminkje, milyen fess volt, valamint hogy az ő unokája táncolta a legjobban a szalagtűzős táncot.

Elgondolkoztatok-e már, hogy mely varázslatnak köszönhető, hogy 4 illetve 5 év, számtalan hónap, felfoghatatlanul sok óra és néhány óraközi szünet egy szempillantás alatt véget ért? Az élmények egyetlen perccé sűrűsödtek, furcsa, de mindenképpen érdekes; hosszú, de mégis rövid perccé, melyben annyi minden megfér egymás mellett: a hétfő reggelek álmos hangulatától a pénteki napok véget érni nem akaró hosszú óráin keresztül, a lebukott puskázásokon át, az életre tanító magyarázatokig. S mindez már a

múlté, sokkal nehezebb akadály előtt álltok, és ezen megméretetés eredményétől függ, hogy álmotok valóra válik-e, s ott folytathatjátok-e tovább tanulmányaitokat, ahol szeretnétek.

De ez a nap legyen még az önfeledt ünneplésé. Az én dolgom nem más, mint hogy gratuláljak nektek, hogy idáig eljutottatok, gratuláljak a szülőknak, hogy eddig támogattak benneteket, a tanáraitoknak, akik megpróbáltak egy kis tudást csepegtetni a fejetekbe. Remélem, élni fogtok az itt kapott lehetőségekkel, és jóra fordítjátok azt a tudást, amit itt kaptatok.

*László Nóra
12.N osztály*



Szelet a vitorlába!

A lovarda felé közeledve már látni a tömeget és érezni a kinti kiállítók bográcsban rotyogó finomságait. Belépve a forgatagba, sorban botlunk bele a jobbnál jobb kiállítóba. Elsőként, ha akarsz, ki-sminkelnek, utána mindenkit tortával kínálgatnak. Régi ismerősökbe is belebotlasz, s közben megy a sürgés-forgás mindenütt. A színpadon sincs megállás. Egymást követik a fellépők! Énekesek, táncosok, mazzorettesek – még stand uposokkal is találkozhatasz. Szóval ha két szórólapp tanulmányozása közben megpihennél, akár bábelőadást is láthatsz! Különleges élményekkel gazdagodhatsz, megismerheted jövőbeli tanáraid, osztálytársaid. Eldöntheted, hogy most akkor merre tovább. Mi legyen, ha nagy leszek?

A mi iskolánk sem maradt ki a jóból. A fehér sátorba megközelítve a bal sarokban bárki megtalálhatta bennünket, aki kicsit is érdeklődik a közgazdasági tanulmányok iránt. Elegánsan feldíszített standunknál megismerheted a Közgáz nyújtotta lehetőségeket, amit a plakátok, képek tesznek még színesebbé, érdekesebbé a látogatók számára. Egy napra kedvenc robotunkat, R2D2-t is elhoztuk

nektek, akivel iskolánk informatika szakos tanulói gyakran találkoznak a tanórán, és néha még azon kívül is.



Tanáraink mosolyogva, hívogató arccal köszöntenek titeket, és a lányok is szívesen beszélnek az iskolai tapasztalatokról. Bármikor a segítségetekre sietnek! Az egyetlen 11.-es fiúnk pedig pogácsával csalogat hozzánk titeket.

Mellettünk mindenki nagy meglepetésére vagy bánatára egy graffitit fal foglal helyet, ahol bátran kipróbálhatod magad, és megmutathatod, milyen fantázia rejlik benned. A nyitott fehér sátorban a tömegnek és a gyönyörű őszi időnek köszönhetően nem fázunk. A standunktól elindulva van itt egy sajtóműhely, vegyipari, gépipari iskolák, sőt cukrászműhely is. Állandóan szórólappal bombáznak mindenkit! Ismeretlenek rád köszöngetnek, próbálnak ismerkedni. Úgy vettem észre, mindenki nyitott és kíváncsi!

Kellemes hangulat uralkodik, a műsorvezető is megállás nélkül poénkodik. Persze vannak olyanok is, akik nem túl érdeklődőek. Kint ücsörögnek, esznek, röhögcsélnek. Fotós lányaink szerint: ezek a kis verebek fűgőn repkednek pogácsáról, pogácsára.

En őszintén remélem, iskolánk megtudja mutatni azt a barátságos, családi légkört, amelyet minden hozzánk járó diák tapasztal. S felfedi azt a tudást, élményt, amikkel nálunk gazdagodhatsz.

És egyik évben sem maradhat ki, hogy téged is 8.-osnak nézzenek!

*Magyar Viktória
13.N osztály*

Ép testben ép lélek

A legtöbb ember szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez nehezen sikerülhet, hiszen nem mindenki lehet jártas a témában. Rengeteg mindent láhattok az interneten, újságokban és a televízióban ezzel kapcsolatban, de én megpróbálom a saját szemszögemből bemutatni a dolgokat.

Először is vizsgáljuk meg a 3 legalapvetőbb tápanyagot: a fehérjéket, a szénhidrátokat és a zsírokat, illetve ezek fajtáit, szerepét.

Az emberi szervezet legnagyobb mennyiségben előforduló szerves anyaga a *fehérje*, amely esszenciális (a szervezet elő tudja állítani) és nem-esszenciális (a szervezet nem tudja előállítani) csoportba osztható. Szerepe a test sejtjeinek megjavítása; az izmok és csontok felépítése, karbantartása; az anyagcsere fontos folyamatainak irányítása és energiaforrás is a szervezet számára.

A *szénhidrátok* szén, oxigén és hidrogéntartalmú vegyületek, melyeknek fontos szerepe, hogy energiát szolgáltatnak számunkra. A szervezet üzemanyagaként is szokták emlegetni őket. Három fajtájuk van:

- *Egyszerű szénhidrátok: pl. szőlőcukor (glükóz), gyümölcscukor (fruktóz)*
- *Kettős szénhidrátok: pl. répacukor (hagyományos vagy kristálycukor)*
- *Összetett szénhidrátok: pl. keményítő, glikogén (tartalékszénhidrát)*

A *zsír* fontos energiát adó tápanyag. Testünk energiatartalékát alkotja, a zsírszövetet. Jelentős szerepet tölt be szervezetünk működésében, egészségünk megőrzésében. Nélkülözhetetlen a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához. Két főbb fajtája van: a telített és telítetlen zsírsavak.

Most, hogy végigvettük a legalapvetőbb tápanyagokat, beszéljünk kicsit az étkezési szokásokról. Lássuk be, hogy sokan rendszertelenül és nem kifejezetten egészségesen étkezünk. Akkor eszel, amikor éhes vagy, és azt eszel, amit épp találsz vagy megkívánsz, még ha tudod is, hogy nem szabadna, mert egészségtelen. Ismerős, ugye? Aztán megcsodálkozol, hogy mitől nem férsz bele a nadrágodba... Hát ezért.

Az alkalmi nassolás, félreévés nem tűnhet soknak, de ha összeadjuk ezt a sok "kicsit", akkor láthatjuk, hogy ez a jelentős mennyiség immár a zsírszövetet gazdagítja.

DE VAN MEGOLDÁS!

Kerüld a finomított szénhidrátokat, mint a fehér lisztből és cukorból készült termékeket. Ehelyett válassz teljes kiőrlésű lisztből és édesítővel készült termékeket.

Édességet tehát nem ajánlott fogyasztani, de a cukorpótlókkal édesített ételek fogyasztása megengedett. A cukorpótlók (mint például a nyírfacukor vagy a gyümölcscukor), tartalmaznak szénhidrátot, kalóriát, ugyanúgy viselkednek tehát, mint a hagyományos szénhidrátok. Az édesítőszeres viszont nem tartalmaznak plusz kalóriákat, szénhidrátokat. Ilyen cukorpótló lehet például a természetes anyagból készült *stevia*.

A rendszertelen és egészségtelen étkezés megakadályozása érdekében, legegyszerűbb, ha étrendet készítünk magunknak. Ezt céljainknak megfelelően állíthatjuk össze az alábbi összetevőket követve:

- *Fehérje: sovány húsok (csirke, pulyka, hal, marha), sovány túró, tojás, táplálékiegészítő*
- *Szénhidrát: zabpehely, rizs, teljes kiőrlésű kenyér, sok zöldség*
- *Zsír: omega3 (hal, olajos magvak, étrendkiegészítő kapszula, lenmagolaj)*

Ha diétázni, tehát zsírt leadni szeretnénk:

Napi 2,5-3g fehérje/ testsúly kg és 1,5-2,5g szénhidrát/ testsúly kg + súlyos edzés és heti minimum 3-4, 40-50 perces intenzív futás, erőltetett séta, szobabiciklizés stb.

Magasabb szénhidrátmennyiségről érdemes kezdeni, és ha nincs meg a heti min 0,5 kg fogyás, akkor lehet csökkenteni. Viszont ne legyen több a fogyás, mint heti 1 kg, mert akkor nagy az esélye az izomvesztésnek. Nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel is: napi legalább 3 litert igyunk, lehetőleg vizet vagy teát.

Ha az izomtömegünk gyarapítása a célunk:

Napi 2g fehérje/ testsúly kg és 3-7g szénhidrát/ testsúly kg + súlyos edzés, kezdetben saját testsúlyos gyakorlatok ajánlottak.

Ha úgy érezzük, hogy sok háj van már rajtunk, akkor elkezdhetünk diétázni, hogy eltüntessük a felesleget, és előbújhasson az a kockahas a csúnya zsírpárnák alól.

Mindkét esetben napi 5-6 étkezés ajánlott, 2,5-3 óránkénti evéssel, hogy az anyagcserénket folyamatos mozgásban tartsuk, szervezetünket, izmainkat ellássuk tápanyaggal. Fontos, hogy ne éhezünk, tehát az ételeket többször, kis adagban vigyük be a szervezetbe.

Sajnos a mai zöldségek, gyümölcsök már nem tartalmaznak a szervezetünk számára elegendő vitamint, mint régen. Ez főként a mai mezőgazdasági termelésnek és a vegyszerek használatának tudható be. Ajánlott valamilyen multivitamin-készítmény szedése is, ami ellát minket a megfelelő vitaminnal és ásványi anyagokkal, nyomelemekkel.

Remélem, hogy elegendő segítséget tudtam adni nektek az egészséges táplálkozás elkezdéséhez. Természetesen nem kell megvonni magatoktól minden "földi jót" (ha éppen megkívánsz egy csokit), csupán arra biztatlak, hogy mindezt mértékkel tedd – a saját egészséged érdekében!

Ha attól félsz, hogy az egészséges élelmiszerekből nem tudsz finomat enni, akkor tévedsz! Megannyi ízletes recept van, ami szem-szájnak ingere. Ennek bizonyításául, engedjétek meg, hogy megosszam veletek egyik féltve őrzött receptemet a cikk végén.

Következő cikkemben a testmozgásról, edzésről, saját tapasztalataimról lesz szó. Várjátok nagy érdeklődéssel!

*Horváth Bence
12.N osztály*

Meggyes-zabpelyhes keksz

Hozzávalók 4 főre:

- 15 dkg vaj (lehet helyettesíteni olívaolajjal vagy kókuszszírral is)
- 1 tojás
- 6-10 dkg édesítőpor (ízlés szerint)
- csipet só
- vanília (lehet aroma is)
- 15 dkg zabpelyhely (nagy szemű vagy darált)
- 10 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 1 evőkanál méz
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 2 marék meggy (magozott)
- kevés tej

Elkészítés:

1. A tojást az édesítővel, sóval, mézzel és a vajjal habosra kikeverjük. Hozzáadjuk a vaníliát, majd a zabpelyhet.
2. A lisztet elkeverjük a szódabikarbónával, majd fokozatosan a krémhez adjuk. (Kevés tejjel lazíthatunk rajta.)
3. Hozzáadjuk a magozott meggyet.
4. Kanálnyi darabokat a tenyerünkben kekszformára lapítunk, majd sütőpapíron, előmelegített sütőben megsütjük.

Sütési hőfok: 170 °C

Sütési idő: kb. 20 perc

Szathmári Bettina
ÓDA A FORINTHOZ

Ó te csodálatos embernek vezető valutája,
Földnek jelképes, jó fizetőereje,
Szorgos hangyák munkásbérének nyeresége,
Légy múzsám te, arany, csillámló színű pénz.
Ó váltsd meg még államadósságunk kicsi részét,
Ó, vidd fejlődés mezsgyeje szélére!
S támogatást leljen gyöngéd kezeidben az állam,
Ó múzsám, ó pénz, légy vezetőm mindig!

Karalyos Bettina
ÓDA A FORINTHOZ

Ó, pénz, fényes, régies érték, nélküled érzem,
hogy nem létezem én, míg nincs pénzem elég.
Ó, mutató érték, élsz és ítélsz, azaz ígérsz,
Válts meg, hozz ránk fényt, hasznot, fejlődést!

A két vers a Pénz körül forog a világ elnevezésű verseny részeként született, ugyanis az egyik feladatban csapatainknak a forinthoz kellett ódát írni disztichonban.

Osszátok meg gondolataitokat Ti is! Továbbra is várjuk verseiteket, prózai írásaitokat, rajzaitokat (névvel vagy akár álnéven) újságunk címére: **kozgazujsag@gmail.com**.

2014. november 3.

Szerzők
GÁL KITTII
HORVÁTH BENCE
LÁZÁR NÓRA
MAGYAR VIKTÓRIA
PÓCSI ÁGNES
SZOBOSZLAI SZABOLCS

Képek
GÁL KITTII (6. o.)
KÁDÁR RENÁTA (10-11.o.)
MILE ROBERTA (16. o.)
OBSITOS BARBARA (4. o.)

Rovatvezető
FARKASNÉ KOVÁCS ÁGNES

Nyomdatechnika
TÓTH LAJOSNÉ

Szerkesztő
KASZÁSNÉ TÓTH EDIT
MAJOROS CSABA

Kiadó
HAJDÚSZOBOSZLÓI
KÖZGAZDASÁGI
SZAKKÖZÉPISKOLA
4200 Hajdúszoboszló,
Gönczy Pál utca 17.

kozgazujsag@gmail.com

Alapítva 2014-ben. Megjelenik
minden hó első tanítási napján.

Rejtvény

Az angol mindenkié - mindenki az angolé? Októberben rendezték meg a Kutatók Éjszakáját, új számban kölcsönvettünk egy feladatot a szervezőktől. Milyen nyelvhasználati hibát követnek el a következő mondatokban az Angliában élő külföldiek?

1. Miért zárta ki a kamara azt az orvost, aki az alábbiakat mondta?
She looked terribly, so after examined her I suggested going to bed.

2. Miért mosolyogták meg azt a magyart Angliában, aki így kért elnézést a késésért?
I'm sorry I'm late, my car had a defect on the way.

3. Miért hívtak mentőt ahhoz az emberhez, aki egy reggelen így sóhajtott fel munkahelyén?
I was searching my dog all night, I'm so tired.

4. Miért fordultak el a családcentrikus angolok attól a külfölditől, aki ezt mondta?
I'm afraid I can't visit you until my grandmother is ill.

5. Miért hívták Münchausennek (vagyis hazudozónak) azt a magyart Angliában, aki így szólt?
My grandfather bought a book from Shakespeare, and I still have it.

6. Miért bukott meg történelemből az a diák, aki az alábbi kijelentést tette?
Elizabeth I. has been the ruler of England for nearly 45 years.

Figyelem!

Ezen az oldalon minden hónapban fejtörőket találtak, amelyek megoldása 3 pontot ér a diákönkormányzat-napi vetélkedőben. Amelyik osztály hét hónapon keresztül beküldi a rejtvények megoldását, az a DÖK-napig 21 ponttal lehet gazdagabb! Címünk:

kozgazujsag@gmail.com

A levél tárgyaként az osztály nevét és az aktuális hónapot kérjük beírni! A megoldásokat mindig a következő szám végén közöljük.

Az előző szám megoldásai:
A SZULTÁN BÖRTÖNE: 1., 4., 9., 16., 25., 36., 49., 64., 81., 100.
SZÁMOK SZÁMA: 3-2-3-1-1
5XNÉGYZET: 12



ELSŐ OLDAL Farkasné Kovács Ágnes fotója
UTOLSÓ OLDAL Mile Roberta fényképei az
elsősavatóról