

KÖZGÁZ

2017. december

30. szám



ISKOLÁNK VÉGZŐS DIÁKJA, Mezei István különdíjt nyert a hajdúszoboszlói Szép Ernő Versés Prózamondó Versenyen. A Közgázt idén három tanuló képviselte a rangos regionális megmérettetésen: a 11.B osztályból Csombordi Lilla és Kiss Balázs – a 12.B osztályból pedig Mezei István. Különdíja évek óta a legmagasabb elért helyezésünk a kemény mezőnyben, ahol három megye legjobb szavalói mérkőznek meg rendszeresen. Mezei Istvánnak korábban is sikerült már egyszer a második fordulóba jutnia, de az idei elismerés az első díja, amelyet Szép Ernő Éjszaka és Weöres Sándor Fű, fa, füst című versével érdemelt ki. Gratulálunk!

*

HARMADIK ALKALOMMAL látogattak el hozzánk a British Telecom munkatársai. A gyakorlati tréning alatt diákjaink élő konfigurációkba tekinthettek be, ahol látható volt az egyes technikák fontossága, azok szükségessége. Megtudhattuk, milyen sok energia és tudás kell ahhoz, hogy egy hálózat ne csak gyors legyen, hanem biztonságos is, és csak azokhoz a tartalmakhoz férhessen hozzá valaki, amelyekhez jogosultsága van.



Csapatunk a Fair Play Kupán



Mezei István különdíjas



SzakmaTúra kiállítás

A FAIR PLAY CUP MEGYEI 1. fordulóján két győzelemmel és egy vereséggel zárt a középiskolai labdarúgó csapatok között a Közgáz hattatgú gárdája. A három meccsen lőtt öt gólt iskolánk végzőse, Nádasi Zsolt szerezte.

Közgáz-Mennyei megyei: 3:0
Közgáz-Balászházi 1.: 1:2
Közgáz-Kossuth Gyakadémia: 1:0

*

A CSENGETÉSI REND ISMÉT módosul a szakköznevelő iskolákat érintő rendelet változása miatt. Mivel a gyakorlati órák ezentúl 55 helyett 45 percesek lesznek, a ki- és becsengetés is ehhez igazodik.

- 1.óra: 07:30-08:15
- 2. óra: 08:25-09:10
- 3. óra: 09:25- 10:10
- 4. óra: 10:20-11:05
- 5. óra: 11:20-12:05
- 6. óra: 12:15-13:00
- 7. óra: 13:20-14:05
- 8. óra: 14:15-15:00

*

A PÜSPÖKLADÁNYI KARACS Gimnázium első ízben rendezett Szövegértési versenyének harmadik helyezését hozta el Gajdos Zsuzsa, a 11.A osztály tanulója. Gratulálunk!

SzakmaTúra 2017

Szakmabemutatók, 3D nyomtatók, robotok, arduino eszközök, de még vércukorszint-vizsgálat is volt november 21-én Berettyóújfaluban, a hagyományteremtő SzakmaTúra pályaválasztási kiállításon. Az érdeklődő diákok és szülők a Pelyhéné Bartha Irén (a Berettyóújfalui Szakképzési Centrum főigazgatója) beszéde után számtalan szakmával ismerkedhettek meg a centrum iskoláinak standjainál.

Mint ahogy főigazgató asszony is említette, a szakképzés egyre nagyobb szerepet kap a munkaerőpiacon, egyre több cég csatlakozik a duális képzéshez. Egy 14 éves gyerek (és szülei) nagy döntés előtt állnak, hiszen a Centrum iskoláiban pár év alatt olyan szakmát tudnak szerezni, mely keresettnek és jól fizetettnek számít a régióban.

A színpadon szakmabemutatók és érdekes műsorok, fellépések szórakoztatták a pályaválasztás előtt álló nebulókat. Iskolánk három ágazatot mutatott be interaktív játékok és tananyagok segítségével. Közgazdasági ágazaton a Kulesz-Soft könyvelési szoftverét ismerhették meg az érdeklődők, informatikai ágazaton LEGO robotokat és Arduino eszközöket láthattak az arra járók, turisztika ágazaton pedig interaktív kvíz segítségével próbáltunk megmutatni a szakma szépségeit.

Ne feledjék, mi szakembereket képzünk! Várjuk a jelentkezéseket mind a nappali tagozatra, mind a felnőttoktatásban!

Kép és szöveg:
Kerékyártó Tamás
gyakorlatioktatás-vezető



Miért jöttem a Közgázba?

Szabó Orsolyának hívnak, az Ebesi Arany János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános és Művészeti Iskolából jöttem. Mindig csodáltam informatikatanárom, hogy mennyi mindent tud, és amikor a 7. osztály vége felé közeledtem, nagyban befolyásolta a pályaválasztásomat.

A pályaválasztási kiállításon a Közgáz standját látogattam meg elsőnek, és ellátogattunk a nyílt napra is. Nagyon örültem, hogy felvettek (a rangsorban, ha jól emlékszem, 32. voltam), de szeptember 1-én kicsit félve jöttem be, mert már nyáron tudtam, hogy (akkor még) egyedüli lány leszek, de tudtam, hogy annyira nem lehet szörnyű.

Az eddigi három hónap alatt egyáltalán nem bántam meg, hogy ide járok, és szerintem az elkövetkezendő években sem fogom. A tanárok iszonyat kedvesek, nagyon megértőek, mindenben segítenek, amiben csak tudnak.

Céлом az érettségi után a Debreceni Egyetem Informatika Karán programozóként végezni, vagy pedig informatika-angol tanárként. De igazi álmom az, hogy Debrecenben az IT Services Hungarynél programozóként, szoftverfejlesztőként dolgozhassak. Ezért időközben itt, az iskolában le szeretném tenni a középfokú nyelvvizsgát. Örülök, hogy az iskola tanulója lehetek.



13+1 kérdés

Máténé Hódos Emma
tanárnőhöz

1. Milyen trauma hatására választotta a tanári pályát?

Majd 20 évnyi szállodai-vendéglátós munka után úgy gondoltam, hogy valamilyen „könnyebb munka” után kellene nézni, ahol nem kell annyit idegeskedni, ahol a munka kicsit több sikerrel kecsegtet,

és nem fásul bele az ember idő nap előtt.

2. Mikor került a Közgázba? Mivel foglalkozott előtte?

2017. szeptember 1-étől dolgozok itt, a Közgázban, a 9. osztály egyik csoportját, a turisztikai szervezőket tanítom, de párhuzamosan a Bocskaiiban is több osztályban oktatok.

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

Nem volt még, hál' istennek, de

sajnos büntettek már meg párszor, pl. tiltott helyen való megál-lásért, a KRESZ eltérő értelmezé-séért.

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

Nemigen emlékszem már, de jó gyerek voltam, nem viselkedtem rosszul, csak beszélgetni szerettem. Azért inkább fejkokival jutalmaztak, ami emlékezetesebb volt, mint bármilyen intő, mert még egy hét múlva is éreztem Molnár Ferenc tanár úr gyűrűsuj-jait a fejem búbján nőtt dudor miatt.

5. *Mi szeretett volna lenni kiskorá-ban, és miért nem az lett?*

Orvos szerettem volna lenni, de a szüleim azt javasolták, hogy a gimnázium helyett válasszak inkább szakmát, így kerültem 1980-ban ide, a Közgázba, a pénzügyi szakra. Ezt követően pedig még távolabb sodort az élet, és a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Fő-iskolán tanultam tovább.

6. *Melyik tantárgyat nem szerette diákként?*

A matematika kifejezetten idege-sített. Rengeteg időt elvett az éle-temből.

7. *Gyűjtött-e valamit gyerekkorában?*



KÖNYV Ne bántsátok a feketeterigót! (Harper Lee)

FILM Forrest Gump

ZENE Beatles

Mindent gyűjtöttem, ami gyűjthe-tő volt. Kártyanaptárt, szalvétát, képeslapot, jelvényeket, kavicsot, színes köveket, stb.

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

Szeretek biciklizni, de szívesen kertészkedek és imádom főzni.

9. *Mi a legszebb hely, ahol járt?* Finisterra, az Atlanti óceán part-ján, Spanyolország legnyugatabb csücske, az El Camino-s gyalog-lásom végcélja volt.

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

Egy gyufa, egy kés és egy köteg papír.

11. *Mit tart a legidegesítőbb tulajdon-ságnak magában és másokban?*

A legrosszabb tulajdonság a maximalizmus, a tökéletességre törekvés, ami nem hagy lazítani, pedig kell lazítani, mert az ember egyébként nem tudja élvezni az életét.

12. *Mi az, amit nem szeret a szakmá-jában?*

Én szeretek tanítani, ha nem sze-retnék, akkor már rég nem lennék itt!

13. *Milyen tanácsot adna egy mai diáknak?*

Azt hiszem az a legfőbb taná-csom a mai generációnak, hogy legyen célja, és azért tegyen meg mindent.

Tanulásmódszertan Tréning a Közgázban

Nyáron egy ötnapos egerszalóki kiránduláson vett részt a Közgáz néhány tanulója – többek között én is. A kirándulást a KulturÁsz Egyesület szervezte. Az egyesület néhány tagja a kirándulásra is velünk volt, a délelőtti programokat is ők vezették.

Csütörtökön ők is ellátogattak iskolánkba néhány egyetemista kíséretében. Először Juhász Erika, az egyesület elnöke tájékoztatott minket, hogy mi is fog történni. Színes cetliket húztunk ki egy tasakból, és a színek alapján beosztottak minket négy terembe.

A mi csoportunkban tizennégyen voltunk, 11.-esek és 9.-esek egyaránt. Miután mindenki felragasztott egy „névtáblát” magának, az előadónk bemutatkozott: Gergő és Ariella a Debreceni Egyetem andragógia szakos hallgatói, és – mint utólag kiderült – ennek a tréningnek a megtartása ad számukra egy vizsgajegyet.

A bemutatkozást követően kiosztottak nekünk egy kérdőívet, ahol 1-től 4-ig kellett meghatároznunk, hogy az adott állítás mennyire jellemző ránk és a tanulási módszereinkre. A pontszámok alapján négy csoportba osztottak

minket, és elmondták, hogy az adott csoportra mi a leginkább jellemző. Számomra érdekes volt hallani, hogy a „saját csoportomat” meghatározó tulajdonságok mennyire jellemzőek rám (és mennyire igazolhatóak találatom, mennyire kiszámíthatóak vagyunk, és milyen egyszerű minket skatulyázni).

Ezután az „Úgy szeretek tanulni, hogy...” állítást kellett befejeznünk, majd levontuk a következtetést, mennyire sokféleképpen is szoktunk tanulni. Eddig szentül hittem, hogy tanulni annyit tesz, hogy leülünk és tanulunk. Vannak, akik állítják, hogy csak bizonyos körülmények között tudnak tanulni (pl. zenehallgatás közben), míg mások – többek között én is – szinte bárhol tudunk tanulni, maximum nem olyan gyorsan és hatékonyan.

Mindenki számára vannak olyan körülmények, amelyek között szívesebben tanul (én például szeretek úgy tanulni, hogy közben rend van körülöttem). Szóval, ha abban a hitben ringatnád magad, hogy nem vagy elég okos, akkor jó, ha tudod: nem vagy kevésbé tehetséges, mint mások, csak még nem tanultál meg tanulni.



Gajdos Zsuzsa 11.A
Fotók: Pete Balázs



ŐSZI SZÜNET KRAKKÓBAN

Krakkó Lengyelország egyik legszebb városa, ha nem a legszebb – olvastam egy újságban, és bevallom, már régen vágytam arra, hogy ellátogassak ebbe a történelmi városba. Szerettem azokat a helyeket, amelyeknek „történe-

lem-ízük” van, ahol érezhető a múlt, szinte láthatóak a történelmi gyökerek, amelyek több száz méter mélyen húzódnak. Krakkó ilyen város.

Az őszi szünet első napján indultunk útnak, és terveinkkel elmentésben autóval sikeresen „megmásztuk” a Magas-Tátrát, amelyet mindenáron el akartunk kerülni, mivel az időjárás jelentés ott már erős havazást jelzett, és valamiért a hóláncot se pakoltuk be (itt, a Hortobágy közelében olyan ritkán van rá szükségünk).

A havas utazás után egy óra csúszással megérkeztünk Krakkó-

ba, és legnagyobb örömünkre a szobánk ablaka egyenesen a Wawelre, azaz a Visztula folyó partján található királyi várra nézett, ahol aztán tényleg megelevenedik a lengyel történelem. A hűvös idő és a kezdődő szürkület ellenére azonnal nekiveselkedtünk, hogy feltérképezzük a várost.

A történelmi óváros hangulata lenyűgöző volt. Hosszú, sétálóutcák, ahol díszes fehér hintók közlekedtek – még most is hallok a patkók kopogását, ami még hitelesebbé tette az egész óváros történelmi hangulatát.



De még mielőtt arra gondoltunk, hogy megállt az élet, és visszakerültünk a középkorba, az éttermek és kávézók halloweeni díszletei figyelmeztettek minket, hogy valójában a huszonegyedik században vagyunk, és Krakóba is betört a nyugati világ ünnepi hangulata.

Másnap reggel természetesen újra nyakunkba vettük a várost, hiszen a városnézéssel, „bazáro-zossá”, szuvenirvásárlással nem lehet betelni. El sem tudunk volna tévedni, hiszen ahogy „minden út Rómába vezet”, úgy Krakóban minden út Krakó főterére

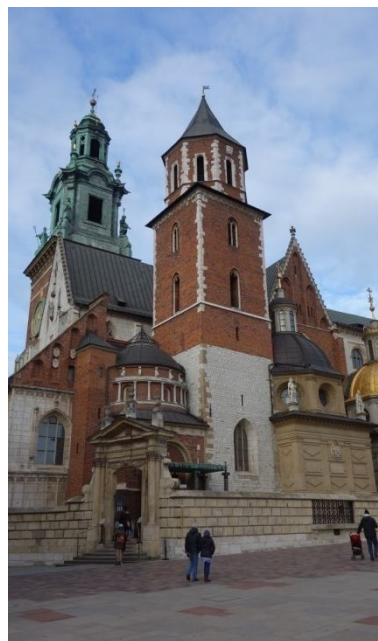
vezet, amely a legnagyobb középkori főtér Európában.

Itt található a Posztócsarnok, a város legjellegzetesebb épülete. A középkorban a nemzetközi kereskedelem központja volt, ha valaki a mesés keletről származó luxuscikket akart vásárolni, ide kellett jönnie. De 2017-ben sem okoz csalódást a Posztócsarnok annak, aki vásárolni szeret.

A családom a rengeteg árust látván fájdalmas búcsút vett tőlem, csak másfél óra után jöttek értem (hogy ők addig mit csináltak, arról sajnos nem tudok beszámolni).

Ezen a téren lüktető élet zajlik. A kávézók, éttermek, utcai zenészek, virágárusok színes kavalkádját nem csak a turisták, de a helybeliek is nagyon élvezik. Akármilyen hihetetlen is, de még november első napjaiban is nagyon sokan ültek az éttermek és kávézók fűtött, de ugyanakkor szabad ég alatt lévő asztalainál, így lehetett a legjobban magunkba szippantani a város hangulatát.

Ötnapos kirándulásunk egyik fénypontja volt a Wawel domb, az itt található királyi vár és a katedrális felfedezése. Minden útikönyv azt írta, hogy ez egy egész napos



program, de rá kellett jönnöm, hogy családom azon tagjai, akik (még) nincsenek teljesen megfertőzve a történelem szellemével, gyorsabban is teljesíteni tudják a tervet, mint egy nap.

November elsején, Minden-szentek napján kényszerszünetet kellett tartanunk, mivel az éttermek és templomok kivételével minden zárva volt. Lengyelországban megállt az élet. Arra gondoltunk, hogy ezen a napon ellátogatunk a zsidó negyedbe, Kazimirczbe, amely érezhető közelségbe hozta a lengyel zsidóság fájdalmasan tragikus történelmét.

Mindannyian úgy éreztük, hogy mindjárt megjelennek a náci tisztok, és maga Oscar Schindler is, akinek gyára több ezer zsidó mentsvára volt a második világháború idején.

A lelkiileg is nehéz kirándulás után betértünk az egyik hangulatos helyi cukrászdába, ahol egy meleg tejeskávé és Szent II. János Pál pápa kedvenc süteménye mellett dolgoztuk fel az aznapi élményeket.

A lengyel származású pápa korábban Krakkó érseke volt, ezért a város minden zugában, lélegzétvételében, cukrászdájában, kréme-

sében jelen van valamilyen módon a béke pápája.

A gyerekeim a kirándulás kezdetekor hitetlenkedve kérdezték: öt napot fogunk tölteni egyetlen városban? Mit fogunk csinálni? Az őszi szünet végén rá kellett jönnünk, hogy kevés volt ez az idő. Mindenképpen vissza szeretnénk még térni Lengyelország egyik legszebb, ha nem a legszebb városába, Krakkóba.

*Dancsné Suller Judit
tanárnő*

A 12. osztály tanulói már évek óta Budapestre mennek tanulmányi kirándulásra, még hozzá a Terror Házába. Így történt ez idén is.

Odafelé IC-vel mentünk, ami reggel 8:10-kor indult, az út 2,5 órát vett igénybe. Az IC-n kellemes négyes ülőhelyek voltak, a

A ház jelenleg múzeum, de történelmünk során két tragikus eseménynek is helyet adott. Az 1944-es rémuralom idején a „Hűség Háza” volt, vagyis a náci párt székháza. Később a híres kommunista szervezet, az ÁVO rendezkedett be itt, így az Andrassy

A TERROR HÁZÁBAN

lassított net pont elégnek bizonyult Messengeren írogatni, vagy Facebookon megnézni, éppen ki mit reggelizett.

Miután beérkeztünk a Nyugatiútra, elsétáltunk a Parlamenthez. Ott éppen szemtanúi lehettünk az őrségváltásnak, majd tovább sétáltunk a Cipők a Duna-parton elnevezésű emlékműhöz. Itt azoknak a zsidóknak állítanak emléket, akiket nem deportáltak, hanem a Dunába lőtték őket. Itt körülbelül 30 percet töltöttünk, tehát volt idő elemezni is a vascipőket.

Onnan a WestEndbe sétáltunk, ahol kellemes embertömeg volt, levegőt venni csak növények közelében lehetett. De annál jobb volt az ezer voltos reflektorok szemsimogató látványa minden bolt előtt. Megvettük az ajándékokat a családnak 1,5 óra alatt, és siettünk is tovább a Terror Házába.

út 60. a rettegés és félelem házává vált. A múzeum ma a terror áldozatainak állít emléket.

Találhatók benne régi fegyverek, még a börtöncellákat is meg lehet tekinteni. Ott volt az a fekete autó, amittől annyira rettegtek a csengőfrász idején, de van régi Csepel bicikli is (papám mai napig használja, bizonyos pénzösszeg fejében megtekinthető, illetve mesél is mellé a rendszerről, még csak nem is kell Pestig menni érte).

És akad még pár apróság, például egy tank.

Idegenvezetőink a két osztály történelemtanárai voltak: a 12.A osztálynak Dancsné Suller Judit tanárnő, a 12.B osztálynak Kardosné Csokai Anita tanárnő tartott kétórás történelemórát, képekkel és eszközökkel szemléltetve a kor eszméit, ami kifejezetten érdekes volt.



Végül még egy kis fagyoskodás a hidegben, egy kis beszélgetés (hogyan nyolc általános végzettséggel mennyire tudnék Pesten elhelyezkedni), és szálltunk is vissza a vonatra. Hazafelé már egy három órás út segített feldolgozni a napot, illetve lehetőséget adott a maradék élelem jóízű elfogyasztására is.

Králik Róbert 12.B

Marsai Enikő 12.A

Fotó: Szathmári Nikolett 12.B



Iskolánk idén is négy fős csapattal vett részt az országos Pénz-Sztár versenyen. A két online előselejtezőn könnyen továbbjutottunk a megyei fordulóba, és még több felkészítő órán vettünk részt a siker érdekében.

A megyei forduló a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Karán került megrendezésre október 6-án. Ott már nehezebb feladatok vártak minket, pl. gazdasági foglalkozások, fogalmak felismerése, számításos feladat, amelyek egész emberiek voltak. A forduló során végig az első helyeken mozogtunk, végül másodikok lettünk, és így a regionális közép-döntőbe jutottunk.

Kaptunk egy házi feladatot is, amelyben egy sikeres vállalkozás történetét kellett bemutatnunk a környezetünkből, két percben,



minden technikai segédeszköz nélkül. Ismét két hetünk volt, a minél pontosabb felkészülésre, de kicsivel könnyebb dolgunk volt, mivel tisztában voltunk a feladatok nehézségeivel, és hogy mik azok a témák, amelyeket előszerezzel megkérdeznek (diákhitel, biztosítások, gazdasági mutatók, mozaikszavak stb.)

Ez a forduló ugyanott került megrendezésre. Az odaút során már érezhető volt, hogy mindenki izgul, nem úgy, mint legutóbb. A verseny a prezentációkkal kezdődött, vittünk kóstolót is (ami ter-

mészetesen a zsűri asztalára került) és képeket a vállalkozásról.

Hatalmas megdöbbenésünkre erre a feladatra mi kaptuk a legtöbb pontot, de ezután következtek a szituációs feladatok, az elmúlt hetek gazdasági eseményeiről való kérdések, melyekben felmerültek 2008-ra vonatkozó kérdések is (na mindegy...), és sok más aranyos feladat.

Összességében nagyon jól érezhetjük magunkat, hiszen 4. helyezést értünk el, vagyis az ország 40 legjobb csapata közül mi vagyunk az egyik. Felkészítő tanárainknak az egész csapat nevében szeretném megköszönni fáradalmas munkájukat és türelmüket!

Molnár Nóra 12.A

Fotó: Nagy Bernadett tanárnő



CHESS IN THE CITY 2017

A Chess In The City 2017 Tiszaújvárosi Nemzetközi Open versenyt egy város és egy sportág népszerűsítésére, a nemzetközi kapcsolatok és a sakktársaság erősítésére hozták létre. Maga a verseny (a nevéből is láthatóan) Tiszaújvárosban került megrendezésre, a Tiszaújvárosi Sportcentrumban 2017. november 16-19. között. Rendezői közé tartozott a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei

Sakkszövetség, továbbá a városi Sport-Park Nonprofit KFT is, a verseny igazgatója a B-A-Z. Megyei Sakkszövetség főtitkára volt, a főbírója pedig egy nemzetközi versenybíró.

Közel 170 versenyző vett részt, ennyi ember mérkőzésnek lebonyolításához három csoportra volt szükség. Én a C csoportban játszottam, ahol 59-en küzdöttünk meg a dobogós helyekért.

Mind a versenyen, és mind a város többi részén észre lehetett venni, hogy itt az emberek nagyon segítőkészek! Ha bármilyen segítségre volt szükségem, akár egy vadidegentől, egyből jöttek, és amiben tudtak, segítettek.

A verseny nekem most még elég erősnek bizonyult, hiszen ez volt az első olyan versenyem, ahol nem csak más megyéből, de más országból is akadtak ellenfeleim, akik nem kicsit voltak tőlem ügyesebbek. De tapasztalatlanságom ellenére is sikerült legyőznöm egy hozzám képest ügyesebb fiút, ezzel megszerezve az első pontot magamnak.

A második pontom kisebbfajta szerencsén múlt, mivel páratlanul voltunk, és nekem nem tudtak ellenfelet sorsolni. Ilyenkor szoktak „adni” egy afféle vigaszpontot, ami azt jelzi, hogy lejátszottam a fordulót, de nem volt ellenfelem, így én győztem!

Ezzel a két ponttal sikerült feljutnom 59 versenyző közül a 45. helyre! Lehet, hogy ez nem nagy teljesítmény, de nekem nagy fordulópontnak számít, mivel a leendő karrieremet innentől kezdve tudom felfelé építetni.

Rengeteg tapasztalatot tudnék írni, amire itt jöttem rá, íme a legfontosabbak:

Ne adj fel semmit, ha az első próbálkozásra nem sikerül! Kezd újra, mintha mi se történt volna, és maximum öt másodpercet szánj arra, hogy az elvesztett próbálkozáson bánkódj!

Mindenki a nulláról kezdte azt, amiben most profi. Attól, hogy Te most kezdted valamit, nem vagy benne bénal! Mivel nem régen kezdted, a többiek tapasztaltabbak. Egyszer Te is olyan leszel, mint Ők!

Nem a győzelem a fontos, hanem az, hogy részt vettél, és így a többieknek egy emberrel nehezebb volt jól teljesíteni.

Nem kell megijedni, ha az ellenfeled erősebb, okosabb vagy ügyesebb! Mindenkinél lehet rossz napja, és ezt ne félj kihasználni, jól járhat sz vele!

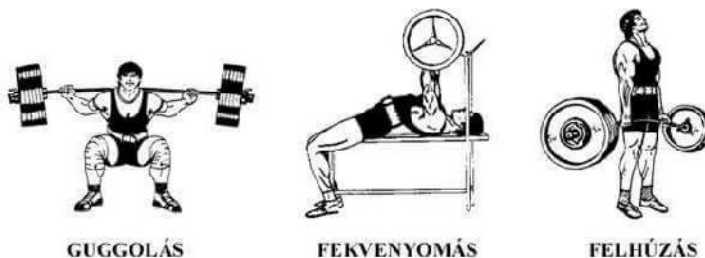
Ne érezd rosszul magad akkor, ha a barátaid vagy a családod szerint gáz, amit csinálsz! Te tudod, hogy ügyes vagy, tudod, hogy nem gáz, amit csinálsz, és tudod, hogy akárki akármit mond, Téged nem lehet megállítani!

*Bagdi Márta
10.B osztály*

Powerlifting

11 éves koromban kerültem bele a súlyzók világába. Azóta is tart a szerelem. Súlyemeléssel kezdtem, de az mindössze egy évig tartott. Itt két gyakorlat volt, szakítás és lökés. Az erőemelés teljesen más gyakorlatokkal bír, bár vannak elemek, amik fontos részei mindkét sportágnak. Természetesen ez nem kimondottan női sportág, de én szeretem, és megtaláltam benne, amit szeretek, és amiben jó lehetek.

A powerlifting három fogásnemből áll, ezek teljesítéséhez testünk összes izmára szükség van. A versenyeken a képeken látható sorrendben



kell végezni a gyakorlatokat. A fekvenyomás, a három fogásnem egyikeként olyannyira népszerűvé vált, hogy önálló fekvenyomó versenyeket is rendeznek. A felhúzás a legnagyobb erőfeszítést követelő gyakorlat.

Az erőemelésben kétféle versenyzést különböztetünk meg. Az egyik támasztóruházat (equipment) használatával történik (guggolóruha, bandázs, fekvenyomó ruha, felhúzóruha), a másik pedig a RAW versenyzés, ahol mindenféle támasztó- és segítőruházat nélkül versenyzünk.

November 26-án került sor a 2017. évi Erőemelő Ifi, Masters és Csapatbajnokságra, ahol a csapattal együtt indultunk, és szép eredményeket értünk el. Én ifi kategóriában versenyeztem, ahol sikeresen megnyertem 302,5 kg összetett eredménnyel a kategóriámat, és az abszolút (összes ifi női versenyző közötti) kategóriát is.

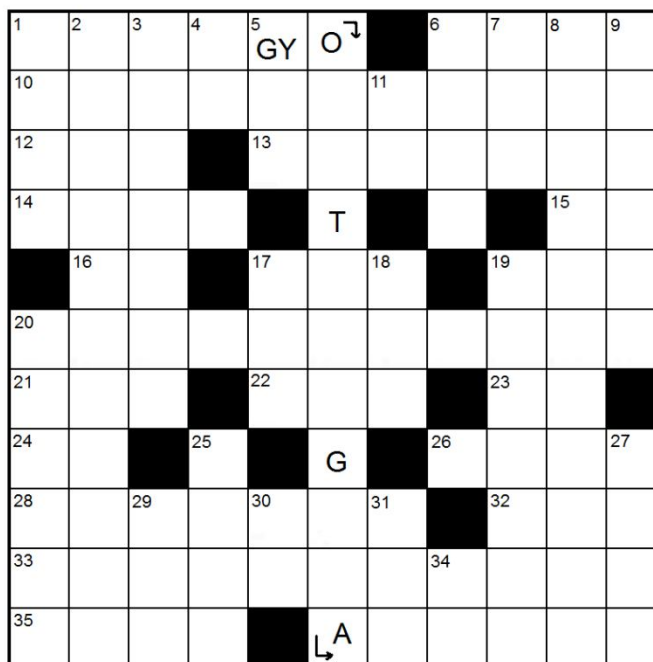
Sok kitartást ad nekem egy-egy ilyen verseny a távolabbi céljaimért való küzdelemben is. Az elsődleges célom most az egy év múlva megrendezésre kerülő Európa bajnokság, ami Litvániában zajlik majd. Ehhez viszont még kemény felkészülésre lesz szükség.

Vass Angéla 12.A

Közös elnevező

Erdős Pál, a világhírű magyar matematikus a szórakozott professzor mintaképe volt: kiskorában hamarabb tudott többjegyű számokat fejben szorozni, mint a cipőjét bekötni. Felnőttként is csodabogár maradt: kapcsolatot keresett a kor szinte minden matematikusával. Egyik kollégája kotyogta el róla, hogy egy konferencián, amikor megtudta, hogy az egyik előadó Vancouverből jött, lelkendezve kérdezte meg, ismeri-e régi barátját, Elliott Mendelsont. A megkérdezett mosolyogva felelte:

Folytatás: Vízszintes 1. Ide kérjük osztálylányával beküldeni 2 DÖK-napi pontért: kozgazujisag@gmail.com.



VÍZSZINTES 6. Hamburg folyója. **10.** Oktatási intézménybe érkező tanulóállomány, a tanárok szavával. **12.** Noha. **13.** Szelencéről híres mitológiai alak. **14.** ... Ramazottí (olasz énekes). **15.** Urna közepel! **16.** Men ... Black (Will Smith sci-fi-vígjátéka). **17.** A Mátrix-filmek hőse. **19.** Az amerikai titkosszolgálat neve visszafelé. **20.** A szerelők jelképévé vált kézi-szerszám. **21.** „Az igazságból elveszett ...” (Hofi Géza). **22.** Egy-nél több. **23.** Költői sóhaj. **24.** Lü-

ke kezdet! **26.** Skandináv bútörüzlánc. **28.** Olasz háztartásigépmárka. **32.** Páros szálak. **33.** Főnök. **35.** Szerencsejátékon kockáztatott összeg, névelővel.

FÜGGŐLEGES 1. „Fáradt lelkem ..., tetsem földbe vágy.” (Csokonai). **2.** Június közepétől szeptember 1-ig tart (két szó). **3.** Romeo és Júlia városából származó. **4.** Arrafele! **5.** Pázsit. **6.** Vége, németül. **7.** Folyondár darabja! **8.** A Ferrari brazil Forma 1-es piló-

tája volt (Rubens). **9.** Szarvas fejdísze. **11.** Belső hang! **17.** A -nek toldalék mély hangrendű párja. **18.** Az egyik őszi hónap rövidítése. **19.** A nyelvi elemek elrendezésére épülő költői eszköz. **20.** Középkori iszlám vallási vezető, idegen írásmóddal. **25.** Rejtvényt megold. **27.** Sebestyén Balázs kvízműsora volt. **29.** Dél betűi keverve. **30.** Szintén ne. **31.** Thaiföld és Brazília autójele. **34.** Várakozni kezd!

2017. december 1.

Szerzők

BAGDI MÁRTA
DANCSNÉ SULLER JUDIT
GAJDOS ZSUZSA
KERÉKGYÁRTÓ TAMÁS
KRÁLIK RÓBERT
MARSAI ENIKŐ
MÁTÉNÉ HÓDOS EMMA
MOLNÁR NÓRA
SZABÓ ORSOLYA
VASS ANGÉLA

Képek

CSOBÁN SÁNDOR (1.)
CSOMBORDI LILLA (16.)
FENYVES BARBARA (16.)
KERÉKGYÁRTÓ TAMÁS
NAGY BERNADETT
SARKADI ZOLTÁN (16.)
SZATHMÁRI NIKOLETT (16.)
TÓTH KITTI (16.)
és PETE BALÁZS (KultúrÁsz)

Szerkesztő

FENYVES BARBARA
MAJOROS CSABA

Kiadó

BSZC KÖZGAZDASÁGI
SZAKGIMNÁZIUMA
kozgazujsag@gmail.com

Alapította Kaszásné Tóth Edit
2014-ben. Megjelenik minden
hónap első tanítási napján.



Kellemes karácsonji ünnepeket,

boldog új évet, a téli szünetre

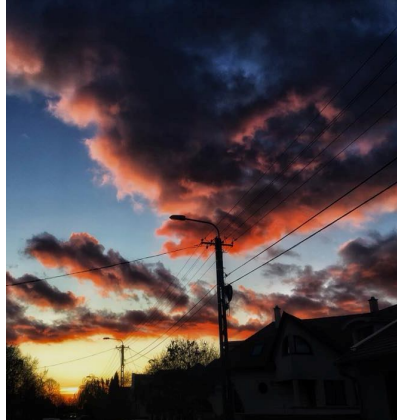
pedig jó pihenést kívánunk

iskolánk minden tanulójának

és dolgozójának!

Osszátok meg gondolataitokat Ti is! Továbbra is
várjuk verseiteket, prózai írásaitokat, rajzaitokat,
fotóitokat (névvel vagy név nélkül) újságunk címére:

kozgazujsag@gmail.com



De jó volna, ha volna,
ha hó hullna halomba,
ha már fű sincs, levél se,
betakarna a tél mindent fehérbe.

Kétkarácsony utolján,
ünnepnapok kihunyván,
fakó végén az évnek
de jólesne kevés derű a szívnek!

(Csorba Győző)

