

Herman Hírmondó

2013. december

A Herman Ottó Általános Iskola diákjainak lapja



Tartalom

Köszöntő

Nyári élmények

Megemlékezéseink

Herman bulik, Herman partik

Így írunk mi

Nektek ajánljuk

Amerre jártunk

Tudomány

Tudtad? - Híres magyarok a nagyvilágban

Egymásért

Sport

Viccek, rejtvények

Felölő kiadó: *Tószegi Attila, iskolánk igazgatója*

A szerkesztőség tagjai: *Beviz Bálint 8.a, Bódi Rebeika 8.c, Dömök Dávid 6.c, Fröhlich Dóra 5.c, Gáti Orsolya 5.b, Gladys Bálint 8.a, Herczeg Donát 8.a, Ihring Dorottya 5.a, Hapeman Zoltán 5.a, Mohácsi Ágoston 5.c, Monostori Lili 3.c, Sipos Borbála 8.b, Sörös Balázs 6.c, Steier Viktória 7.c, Szabó Petra 7.c, Szenn Róza 6.c, Szepesi Máté 7.c, Ye Yane 6.b,*

Főszerkesztő: *Tóth Katalin*

A szerkesztőség székhelye: *Herman Ottó Általános Iskola informatika terme*

A címlapon szereplő kép Kalina Nóra 6.c osztályos tanuló munkája.

A köszöntő utáni kép Tóth Eszter Flóra 5.a osztályos tanuló munkája.

A hátoldalon szereplő kép Liszkai Terézia 5.b osztályos tanuló munkája.

Köszöntő

Kedves hermanos diákok!

Immár negyedik hónapja tart a 2013-14-es tanév. Elmondhatjuk, hogy nem unatkozunk. Az elsősök már túl vannak jó néhány betű elsajátításán, beilleszkedtek a Herman világába, s reméljük, kitűnően érzik magukat közöttünk. Mindannyian túl vagyunk az első közös osztályprogramokon, néhány megemlékezésen, Innovációs napot is tartottunk, sőt novemberben ismét voltunk művelődni a Zuglói Zeneházban. Természetesen emellett rengeteg új információval bővült tudásunk, és napról napra fejlődik elménk. Idén rendszeres adásokkal jelentkezik az iskolarádió, aminek első előadásait már hallhattuk is. Természetesen a második félév is tartogat számos érdekes programot számunkra: erdei tábor, tavaszi témanap és a különféle osztályprogramok. Azonban addig is élvezzétek ki a téli szünetet, menjete el a barátaitokkal kirándulni, szervezzetek bulikat!

Utolsó szavaimat hozzátok intézem kedves sorstársaim, nyolcadikosok. Idén nekünk kell megmutatnunk, hogy mennyire vagyunk jók, hiszen január 18-án felvételizni fogunk. Szurkolok mindannyiunknak a sikeres megmérettetéshez, a tanárainknak pedig sok türelmet és kitartást kívánok a tanévhez!

Bódi Rebeka



Nyári élmények

Nyári élményem

A nyaram legszebb élménye az Akadémia Lovardában volt. Nyári táborban tartózkodtam itt öt napig. Ribizli nevű pej pónin lovagoltam öt barátnőmmel felváltva.

Sajnos a két kedvenc lovam ebben az időszakban beteg volt, ezért kellett Ribizlin lovagolnom. Szerencsére egyikünket sem zavart a „tömeg”, mivel jól kijöttünk a lányokkal. Szépen leápoltuk a lovat, felkészítettük a lovaglásra. Az oktató bevitte az első lovast a pályára, mi addig beszélgettünk, meglátogattuk a többi állatot az istállóban. Mikor én voltam a soros, Ribizli láthatóan már elfáradt, nagyon ellustult. Nagyon nehezen lehetett hajtani. Mikor vágára került a sor, a kis póni szép lassú vágta helyett galoppba ugrott be. Kicsit megijedtem, bár nem estem le. Miután mind lovagoltunk rajta, lenyergeltük, aztán hoztunk neki zabot. Egy ló nagyon viccesen tud enni! A lányokkal sokat nevettünk azon, hogyan eszik a mi páránk.

Egyik nap, mikor vártam arra, hogy nyeregbe pattanjak, meglátogattam a számomra legkedvesebb lovat, Áfonyát. Mivel szegény le volt sántulva, több lóval volt egy karámban, legelészett. Mikor odahívtam magamhoz, odasántikált, és 10 percig simogattam a sörényét. Mikor hívtak, hogy menjek, sietségemben megrántottam a kezem, egyenesen az áramos kerítésnek. Enyhe csípést éreztem, komolyabb bajom nem lett.

Eljött a bemutató ideje. Mindenki 10 percet ült a lovon. Szépen befontuk Ribizli sörényét és farkát, majd bevittük a pályára. Nyeregbe pattantam. Csodálatos érzés volt, a póni szépen ügetett és vágta. A családom nagyon büszke volt rám.

Gáti Orsi

My trip to London (30th June-6th July 2013)



There are a lot of interesting buildings in London, e.g. London Eye, Tower Bridge and the Buckingham Palace. There are a lot of shops in Oxford Street. There are a lot of mummies and pictures in the British Museum. There are three big parks in London. There is Hyde Park, there is St. James Park and there is Regent's Park. My favourite place is the British Museum.

Szenn Róza

Megemlékezéseink

Október 6.

Mint minden évben idén is megemlékeztünk az aradi vértanúkról. Idén Pap Zsuzsa néni szolgáltatta a műsort osztálya egy részével, illetve Szenczy Balázs előadásában hallgattuk meg a verseket. Nagyon köszönjük nekik a színvonalas előadást.

Október 23.

Idén is rendhagyó módon, forgószínpad szerűen éltük át 1956 eseményeit október 22-én az 5-6. órában, mivel nincs megfelelő méretű közösségi terünk.



Teremről teremre vándorolva, oldottuk meg a feladatokat, vagy hallgattuk a beszámolókat. Érdekes volt az öltöztetős feladat, ahol megtekintettük a Szabadság szerelem című magyar film egyik részletét, majd beöltöztettük Steier Vikit és Osvárt Bencét a kor ruháiba. Patty Judit néninél rejtvényt oldottunk meg, zászlót készítettünk, majd felmentünk Szeczy Judit nénihez, aki apukája történetét mesélte el nekünk. Ott elénekeltük az Oly távol, messze van hazám című számot, melyről megtudtuk, hogy az emigránsok ezzel üzentek haza szeretteiknek. A legérdekesebb azonban Karesz bácsi akadálypályája volt, ahol összezsaptunk a 7.a osztállyal. Teljes csatatér volt felépítve, ahol kúsztunk, „vizes árkon” ugrottunk át s babzsákkal dobáltuk az ellenfelet.

Nagyon jól szórakoztunk, s közben rengeteg érdekes információt megtudtunk az 1956-os forradalomról.

Herman bulik, Herman partik

Sulibuli

2013. október 4-én az iskolába sok ember ásóval, kapával, nagyharanggal... érkezett, hogy szebbé tegye iskolánkat, illetve mulasson egy jót.

A legtöbben az ásást választották, de sokan ládát is festettek vagy öt festették a földszint 1-es teremben. Valaki kéznyomatot hagyott ezzel jelezve, hogy itt volt. Ez történt az akváriumban. A nagyobbak a könyvtárban, a kisebbek a 12-es teremben társasjátékokat játszottak.

A 11-es, 14-es és 15-ös teremben hajtogattak, kézműveskedtek. Táncban sem volt hiány. A 13-as teremben táncház működött. Aki éhezett, szomjazott, vagy felfrissülésre vágyott az felkereste a teaházat. Aki megunt a segítséget, az a nagyudvaron kosarazhatott vagy focizhatott.

Szerintem szuper volt a Sulibuli, remélem a következő még jobb lesz! A nap végére az iskola előtti téren és a kis udvaron minden csupa virág volt, így megérte, hogy nyertünk!

Kevin Hapeman

Papírgyűjtés

Az osztállyal az iskola környékére mentünk el papírt vadászni. Az első tervünk az volt, hogy bevásároló kocsit viszünk, ám amikor a közérthez értünk, ránk szólt a biztonsági őr: „Mire készültök? Ezt nem vihetitek el!” Ekkor nagyon szomorúak lettünk, mert nem volt mibe gyűjtenünk a papírt. Mikor

csüggedten elindultunk, az őr utánunk szólt, hogy várjunk egy kicsit. Megörültünk, mert azt is mondta, hogy egy nagyobb kocsit elvihetünk. Sok házban nagyon sok család most dobta volna ki a papírt, de így mi megmentettük őket a cipekedéstől és elvittük a „szemetüket”. Rengeteg boltot és házat bejártunk, amikor Gabi néni azt mondta, hogy lejárt az időnk s már vissza kell mennünk az iskolához. Szomorúak lettünk, hogy már is véget is ért a délután. Nem volt mit tennünk, indultunk vissza az iskolába.

Nagyon jól éreztük magunkat ezen a napon. Az osztályunk 1175kg-ot gyűjtött, így harmadik helyen végzett, míg az iskola 19559kg-ot, s ezzel rengeteg fa életét mentettük meg.



Halloween party

Számomra a Halloween volt eddig a legélvezetesebb a különféle programok közül, ami október 24-én került megrendezésre a III. emeleten.

Első állomásunk akadálypályához vezetett. Itt kaptunk egy papírgalacsint és egy szívószálat, aminek a segítségével kellett végigfújni a pályán a galacsint. Persze a végén járt a jutalom. A második kedvencem a székfoglalóhoz hasonló megmérettetés volt. A csoport létszámánál eggyel



több széket helyeztek el, ami felé lassan haladt a vámpír. A mi megbízatásunk az volt, hogy megakadályozzuk abban, hogy eljusson odáig. Ez a játék nagyon viccesnek bizonyult. A harmadik kedvencemnél csoportképet alkottunk. Miközben beálltunk a többieknek humoros megjegyzéseket kellett fűznie a feladatunkhoz.

Nagyon szeretem ezt a minden évben megrendezett eseményt, mert rengeteget nevettünk, s sok érdekes és kreatív feladatot oldottunk meg.

Fröhlich Dóra

Innovációs nap

Az éves játékhoz szorosan kapcsolódva expedíciót szervezett minden osztály. Mi, az 5.a-sok Olaszországot választottuk.

Készítenünk kellett egy PPT-t, melyben bemutattuk az ország történelmét, illetve elkészítettük a nemzeti ételüket, s még egy produkciót is alkottunk. Ezt a rengeteg munkát



csoportokban oldottuk meg. Az ételt négy osztálytársammal csináltuk, kenyérsalátát készítettünk. Miután kész lettünk a bemutatóval, és a kisebb produkcióval, átmertünk a 34-es terembe, mert ott vártuk az elsősöket, hogy bemutassuk nekik a pizzaevők országát. Miután ezzel készen lettünk, megnéztük a többi 5. osztály munkáját is.

Nekünk nagyon tetszett az összes előadás, jól éreztük magunkat ezen a napon. Sok újat tanultunk a többi osztálytól, illetve sok érdekes információval gazdagodtunk Olaszországot illetően.

Ihring Dorottya

Mikulás parti

Az iskolában minden december 6-a körül Mikulás ünnepséget rendezünk. Ez azt jelenti, hogy minden alsós osztály elmegy a testvérosztályához, és ott ünnepli a Mikulás érkezését. Mindegyik osztály készül valami műsorral vagy kézműves ajándékkal, és



persze egy csomag finomsággal. A mi testvérosztályunk a 7.c és az 1.d. Azért nem csak a 7.c, mert csak egy d osztály van az iskolában.

A mi ünnepségünkön az első műsorszám az elsősöké volt. A gyerekek felsorakoztak hosszú sorban a 27-es teremben. Egyszer csak felcsendült Zséda dala, ami egy rénszarvasról szólt. Aztán mi következünk, kézműves ajándékot készítettünk a 7.c osztálynak: egy ceruzára vagy egy szívószálra felhúzzható kis karácsonyfát. Nagyon mutatós.

Végül a hetedikesek következtek. Először a fiúk zöld ruhában hip-hop zenére kezdtek táncolni. Viktor volt a Mikulás, ami nagyon mókás volt, mivel nála még egy másodikos is magasabb. Ott sertepertélt a lányok között, akik piros pólóban és fekete mellényben voltak. Az ő táncuk hosszabb volt, mint a fiúké. Mikor már azt lehetett hinni, hogy vége, Viktor megforgatta az egyik lányt, majd szökkengetve átment három lány hátán. Utána mindenkit behívtak táncolni. Valaki kitalálta, hogy vonatozzunk. Hosszú sorban kanyargott a három osztály. Nagyon jó volt!

Aztán következett az ajándékozás. Az elsősök ajándékoztak nekünk, mi a hetedikeseknek és a hetedikesek az elsősöknek. Az elsősök kék könyvjelzőt készítettek, mi ugye a karácsonyfát, a hetedikesek pedig mikuláscsomagot. A csomagban többféle finomság is volt: csokimikulás, müzliszelet, mandarin,ogyoró, dió...

Nagyon-nagyon jó nap volt a december 6-a!

Monostori Lili

Mikulás Kupa

December 6-án idén is megrendezésre került a rendhagyó kosárverseny, a Mikulás kupa. Ezen az iskola felső tagozata vett részt.

14:00-kor az 5. évfolyamosok játszottak osztályonként egymás ellen. Az a-sok mind a b-sek mind a c-sek ellen játszottak, így mindenki az évfolyamában lejátszott legalább két játékot. Mindig a lányok versengtek először, majd a fiúk. Amint ezek lezajlottak a 6. évfolyam mérkőzött meg. Amelyik két osztály az 5-6-



ből első lett az egymás ellen is harcolt. A lányok közül is egy, a fiúk közül is egy nyertes csapat született.

Ezek után a 7-8 évfolyamokra került a sor. Ugyanígy minden hetedikes lejátszotta a minimum két meccsét, és jöhettek a nyolcadikosok. Majd a lányok, és a fiúk utolsó mérkőzése is eljött.

Miután a zsűri megírta az oklevelet, sorba rendeződtünk, és kihírdették a nyerteseket: 5-6. évfolyam győztesei: lányok 6.c, fiúk: 6.b. 7-8. évfolyam lányok 7.c, fiúk 8.a. Minden helyezett oklevelet, és szaloncukrot kapott, az első pedig egy kupát is magáénak tudhatott.

Csoh Zsuzsi

Így írunk mi

Szia, Ady

Épp most olvasom új köteted. Nagyon remek a prológus, de az Új vizeken járok, még jobban tetszik. Még tovább nem jutottam, csak ezt a két verset próbáltam értelmezni.

Kosztolányitól hallottam, Adélnál vagy Párizsban. Kicsit irigy vagyok. Most Fogarason vállaltam munkát, a gimnáziumban. Ez a szörnyű bezártság, mindenki más, mint én: „*Ó mennyi város, mennyi nép, Ó mennyi messze szép vidék!*”

Most dolgozom új kötetemen, a Levelek Írisz koszorúján. Nincs más dolgom a tanításon kívül, úgyhogy van időm az írásra: „*S már azt hiszem: nincs rajtam kívül semmi... mert én vagyok az alany és a tárgy, jaj én vagyok az ómega s az alfa.*” Hallom apa leszel harminc évesen. Erről jut eszembe, nagyon boldog születésnapot. Leveleztem Osváthtal, írta, hogy tervbe vették Ignotussal egy folyóirat létrehozását. A Nyugat nevet adják neki. Szerintem ideális. Ott lesz Schöpflin Aladár és Fenyő Miksa is a szerkesztők között.

Várom válaszod, s remélem, hamarosan találkozunk. Jó lenne, ha ezt Párizsban tehetnénk meg.

Ölel barátod, Babits

Fogaras, 1907. november 15.

Herczeg Donát

Babits Mihály Messze, messze című versének mintájára

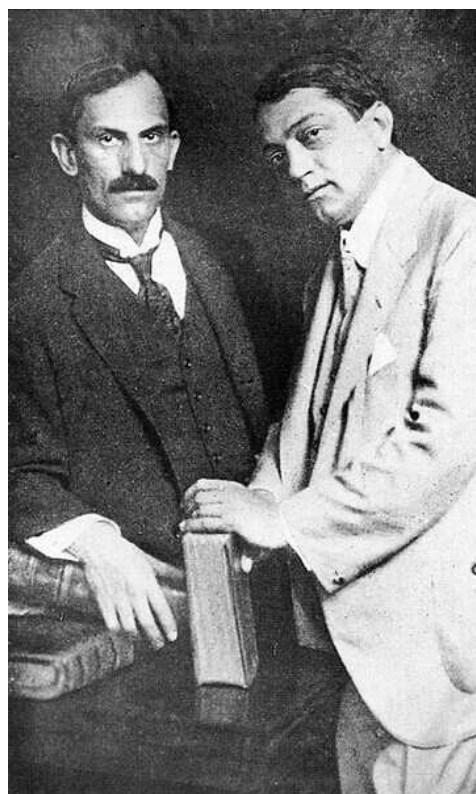
Olaszhon fővárosa Róma,
Szép tája Toszkána és Genova.
Szicíliában kardhalat halásznak,
Az Alpokban síelők tanyáznak.

Torino legyártja a Fiatot,
Milano diktálja a divatot,
Északon a gazdaság virágzik,
Míg délen a maffia tivornyázik.

Beviz Bálint

Magyarhon. Ahol a Balaton a riviéra,
Arra folyik a szőke Tisza,
Gulyás, szóda, Unicum,
Ez mind, mind hungaricum.

Báskay Dávid



A ló

Élt egyszer egy hortobágyi kis faluban egy öreg csikós. Nem volt neki semmije, csak a kicsi háza és egy vén lova. A lovat Virágnak hívták, s régen együtt járták a pusztát.

Egy napon az öregember beteg lett és kórházba került. A szomszédok adtak friss szénát és vizet Virágnak, de a ló nem akart enni, így gyorsan lefogyott. A jó szomszédok nagyon elszontyolodtak. Senki nem tudta mit kéne tenni, mindenki csak sopánkodott. Ekkor a faluba tévedt egy fiatal csikós legény, Gergő, aki ilyen girnyó



lovat még életében nem látott. Meghallgatta az emberek sajnálkozását, de hamar elege lett a teszetosza falubeliekből és a felesleges tanácsokból. Odament a lóhoz, átölelte a nyakát és a fülébe suttogott. Elmondta Virágnak, hogy a gazdája már jobban van, és nemsokára hazaengedik. A ló hálásan nézett a fiúra, odaballagott a szénához és enni kezdett.

Csoda történt mondták a szomszédok, de a legény csak mosolygott. Ő tudta, hogy egy lónak a szénán és a vízen kívül jó szóra is szüksége van.

Dömök Dávid

Nektek ajánljuk

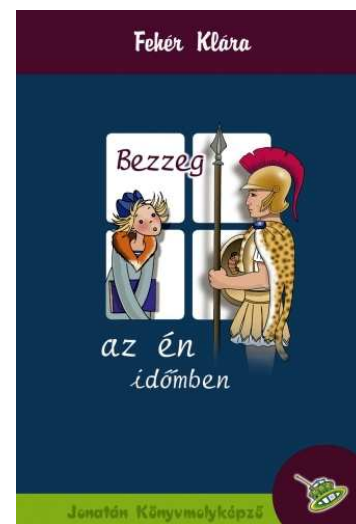
Könyv - Fehér Klára Bezzeg az én időmben

A nagysikerű író, Fehér Klára művét olvastam. Betekintést nyertem egy Kati nevű lány, igencsak kalandos életébe. Főhősnőnk élénk fantáziájáról híres, kitalált magának egy udvarlót, Lacit. Ahogy közeledtem a könyv közepe felé, egyre izgalmasabbá vált. Felbukkant életében a „valódi” Laci, akivel hamarosan nagyon jó kapcsolatot épített ki. Számos közös programban volt részük.

A lány nem akarta bevallani barátját szüleinek és húgainak, bár a lányok, hamarosan mindent megtudtak nővérük naplójából. Az iskolában egyre nagyobb volt a feszültség a közelgő háború okán, egy fiatal kislány pedig származása miatt maradt ki. Eljött az újév, Kati mostantól Laci menyasszony lett. Ahogy teltek-múltak a hónapok még nehezebbé vált titkolni a fiút. Eljött a nap, amikor bemutatta vőlegényét családjának, szerencsére mindenki elfogadta. Eddig minden szép és jó volt, de elérte őket a háború és Lacit behívták katonának. Mindenki szomorúan fogadta ezt a hírt, azonban nem volt más lehetőség. Az utolsó percek is együtt töltötték, kéz a kézben sétálva a Duna-parton és megfogadták, hogy szerelmüket Kati is elmeséli a jövőbeni 16 éves lányának, ahogyan egykor ezt a főhősnő édesanyja is tette.

Ezt a könyvet azoknak ajánlom, akiket érdekel egy fiatal lány kalandos sorsa. Ebben a könyvben szerintem minden megvan, ami egy jó műhöz szükséges.

Izsók Dóri



Könyv - Tasnádi István A kőmajmok háza

Kornél tíz év körüli asztmás fiú. Egyedül él az anyukájával egy pesti bérházban. Apját nem ismeri. A nyári szünetben összeismerkedik egy különös lánnyal, aki úgy beszél a házukról, mint egy mágikus épületről és a benne élő mágikókról. A fiú nem hiszi el, amit Iza mond, de az események meglepően igazolják a kislányt.

A csodás lények közül a peritonok azok, akik piros furgonból figyelik a házban lakókat. Iza figyelmeztetésére Kornél először gyerekesnek gondolja a lány meséjét, amelyben Iza szalamandra, Horváthék elfek, Kollár néni vízimanó, Halmiék hobbitok, Dragomán Tivadar sárkány, Iza nagymamája pedig mi lehetne más, mint tündér. Azonban Iza érvei alapján be kell látnia, hogy a peritonok veszélyt jelenthetnek a megfigyeltekre.



Kornél 2012-ben játszódó történetét egy másik fiú, a tizenkét éves Gyuri, történetével felváltva ismerhetjük meg a könyvből. Gyuri kalandjai az 1982-es év nyarán játszódnak. Ilyen lehetett a szüleink kicsit titokzatos gyerekkora. Vajon ők tényleg mindig szót fogadtak a szüleiknek és nagyszüleiknek?

Kornél vakmerően nyomoz a piros furgon után, amely újra a bérházat figyeli. Egy letámasztott biciklire pattan, mikor a kocsi elindul, és azt veszi észre, hogy a gépjármű mintha mindig bevárná, nem is menekülne igazán. Egy kihalt gyártelepre vezeti őt, ahol a piros autó sofőre eltűnik egy raktárépületben. Ekkor már nincs visszaút, Kornél belép, a belső falakat festett rozsmaringerdő díszíti, és bent egy hétköznapi férfit talál az egyszerű bútorai között.

Megdöbbenő beszélgetést folytat a felnőtt férfi és Kornél, előkerül egy focilabda, mint születésnap ajándék, és további vallomások, izgalmak és remények tanúi lehetünk. A két fiú, Gyuri és Kornél története összefonódik a könyv végén. De hogyan? Mindez kiderül Tasnádi István egyszuszra olvasható történetéből.

Mohácsi Ágoston

Zene - Punnany Massif

A két alapító 1994-ben találkozott először, amikor Fanka Deli felkérte őket a Minden kincsem című szám megalkotására. A két hónapos közös munka után Wolfie és Rendben Man úgy döntött, hogy megalakítja a Punnany Massifot.



Első lemezük 2006-ban jelent meg Körkorkép címmel, amely 17 számot tartalmazott, melyről a leghíresebb daluk a Turist Guide (Pécs): „Pécs, ha lejössz, lemész, te merész, itt a place ultra kész, ha útra kész vagy oda mész, Pécs..” A lemezzel az volt a céljuk, hogy a mai magyar ember hétköznapijait ábrázolják saját stílusukban. Az albumon jelent meg talán a leghíresebb slágerük, melynek mondanivalója az, hogy élvezzük azt, ami velünk történik, ne legyen rossz kedvünk, örüljünk a jó dolgoknak: „Élvezd, ha nap süti szemedet, mindegy a szereped, a lényeg a szeretet. Élvezd, hogy minden rosszban van valami, ha egymagad maradsz is lehetsz még valaki.”

Hosszabb kihagyás után 2009-ben jelent meg az együttes következő száma Hanyag elegancia címmel a Stíluspakk lemezen, amelyen több előadó is közreműködött. Ugyanebben az évben a hiphop.hu díjátadón a Telik című számuk az Év Dala lett. 2010 májusában jött ki a készülő második albumról az első szám és a hozzátartozó klip, Hétvégre címmel. 2010. október 13-14-én egy pécsi és egy budapesti lemezbemutatóval ünnepelte az együttes második albumuk, a Shen Kick megjelenését.

A fiúk azóta is rendületlenül koncerteznek, s persze írják dalaikat rólunk egyszerű, hétköznapi emberekről, érzéseinkről és vágyainkról. Talán ezért is érezzük ennyire közel magunkat hozzájuk.

Steier Viki, Szabó Petra

Amerre jártunk

Danone Maratonka

Páran az osztályból részt vettünk egy futóversenyen, melynek neve Danone Maratonka. A nevében is benne van, hogy a Danone támogatja a 2,7 km-es kicsinek mondható távot.

Mivel a verseny október közepén került megrendezésre (2013. okt. 13.), az idő is a futóknak kedvezett. A kilenc osztálytársamon is látszott, hogy jól érezték magukat. A futás miertjét csak páran tudták megmondani, azaz: Miért is nevezünk be? Egyszerű. Csak kedvet kaptunk hozzá, hogy kipróbáljuk ezt is. ☺ Egyébként magát az eseményt a Hősök terén tartották, a rajt pedig 10:30-kor volt. A futás idejét nem mértem, de maximum 20 perc lehetett. Amikor a táv felénél jártunk, észrevettünk egy tehénnek beöltözött férfit. Gondolom a Danone embere volt, hogy reklámozza tejtermékeit. Eközben elhaladtunk a Közlekedési Múzeum előtt is. Csodás volt a Városliget látványa, ahogyan az enyhén sütő nap megvilágította. Amikor célba értünk, afféle „Haleluja” érzés fogott el mindenkit. Elsőre nem nagy szám ez a 2,7 km, de ha az ember ott van a helyszínen, és lefutja a távot, már nem is a hosszával, hanem a saját tulajdon érzéseivel törődik: megcsináltam!

Nagyon jól éreztem magam, és sokat jelentett, hogy osztálytársakkal futottam. Remélem, jövőre is



indulunk efféle versenyeken. Minden embernek ajánlom a futóversenyeket, a hangulata miatt és mellesleg jól tesz az egészségnek.

Sok más ilyen típusú sport programot találsz itt: www.futanet.com, hogyha kedvet kapsz ehhez.

Kovács Petra



Kiállítás - Word Press Photo

A kiállításra október 22-én mentünk el a Néprajzi Múzeumba a 8.-os évfolyam jó néhány tagjával, s tanárainkkal.

A rendezvény mindig az elmúlt év legjobb sajtófotóit mutatja be, azzal a céllal, hogy felhívja az emberek figyelmét a világban történő eseményekre. Idén a pályázatra beküldött 100 ezer fotó közül 167 képet választottak ki. A tárlat tartalmazott sportrendezvényt, különféle emberek hétköznapijait és sajnos a világban zajló háborúkat, konfliktusokat. A termen belül az azonos témájú felvételek egy helyen voltak. Miközben a képeket és a mellettük lévő magyarázatokat néztem, döbrent arcú látogatókat láttam magam mellett. Mikor én is odapillantottam, megértettem az emberek reakcióját. Anyát és lányát láttam, kiknek a fejét savval leöntötte a férj a válás után. Mindketten súlyos égési sérüléseket szenvedtek. A nő teljesen megvakult, a gyerek elveszítette fél szeme világát. Iszonyatos látni, hogy mennyire el tud deformálódni az emberi arc. Többször elolvastam a magyarázatot, de még így sem értem, hogy tud ennyire elfajulni lelkileg egy apa. A legmegrázóbb mégis az, hogy még mindig szabadon van, hiszen Iránban a nők nem válhatnak el, s jogaik sincsenek.

A 2012-es londoni olimpiáról is készültek felvételek, amik egészen varázslatosan adták vissza a sportesemény legemlékezetesebb pillanatait. Érdekes volt még az a sorozat, ami különös betegségekben szenvedő férfiakat és nőket mutatott be. Egyik férfinak furcsa, hatalmas csípésekre emlékeztető dudorok borították a testét, míg egy másinak alig nőtt csont a karjában.



Különös, hogy az állatokat megjelenítő képek sem a szépséget, a nyugodtságot és a békét ábrázolták, hanem az ember kegyetlenségét. Olyan fajokat mutattak be, akiket az orvvadászok vagy a globális felmelegedés, azaz az ember a kihalás szélére sodort.

Az idei WPP-nek egy kísérő kiállítását és filmjét is megtekinthettük. A Varázslatos tájak című tárlat Ausztria alpesi kanyonjait és Írország tengerparti sziklacsodáit mutatja be fekete-fehér képekben. A kísérő dokumentumfilm pedig az On The Spot sorozat tavalyi kisfilmjei közül volt néhány. Mi a Japánban pusztító cunami utáni állapotokat tekintettük meg. Bevallom alig tudtunk kijönni a helyiségből, annyira érdekes, lebilincselő és izgalmas riportot láttunk. Sajnos nem tudtuk végig nézni, mert lejárt az időnk.

Mindannyiunknak nagyon tetszett a kiállítás, és jövőre is meg fogjuk tekinteni, hiszen minden év szeptemberében megrendezik a World Press Photo kiállítást.

Gladys Bálint, Sipos Bori

Komplex művészeti nevelés

November 15-én reggel 10 órakor, immár harmadik éve elindultunk a Zuglói Zeneháza. A Komplex Művészeti nevelés keretében ismét zenés – táncos előadást tekinthettünk meg.

A műsor nyitányaként csárdást láthattunk, azon belül egy régi falusi



körjátékot mutattak be a fiúk és a lányok. A csárdást követően Solymosi Tari Emőke mesélt nekünk régi híres zeneművészekről, Johannes Brhamsról és Joseph Haydnról. Haydn D-dúr zongoraversenyét, és még sok más híres művét Monostori Gábor játszotta el nekünk zongorán. Haydn zenéi dallamosak és változatosak, így nekem nagyon tetszettek. A zeneszerző a 18. században élt. Többek között Angliában, és Bécsben tevékenykedett, ahol megírta a Teremtés és az Évszakok című művét, de megfordult az Eszterházy kastélyban is, ahol évekig írta műveit. Itt nagy hatással volt rá a magyar csárdás és a magyar zene, s ezeket az elemeket beépítette művészetébe, így tette világhírűvé a magyar dallamokat. Johannes Brahms német zeneszerzőről is sok érdekességet tudtunk meg aznap. Például kiderült számunkra, hogy jó



barátságot ápolt Reményi Edével, Görgey Arthurral és Liszt Ferencsel, aki ajánlólevelet is írt neki. Megismerkedett még Joachim Józseffel is, akivel életre szóló barátságot kötöttek. Előadták nekünk V. magyar táncát, Handel témájából egy részletet, a B-dúr zongoraverseny IV. tételét és I. magyar táncát. A táncokat a Magyar Táncművészeti Főiskola néptánc tagozat növendékei mutatták be.

Nekem nagyon tetszett a műsor. Érdekes élmény volt bepillantani a 18-19. század zenei világába, megnézni az akkori táncokat, és belelátni az akkori zeneszerzők életébe.

Ye Yani

Zebegényi kirándulás

Gabi nénivel egyik szombaton a szokásos otthonmaradás helyett a Nyugati pályaudvaron találkoztunk 8:20-kor.

A vonaton annyira meleg volt, hogy pólóban voltunk, ráadásul elég lassan haladtunk, mert olyan helyeken is megállt, ahol nem is volt megállója. A kirándulás első szakaszában szinte felszaladtunk a kilátóba, ahol csodáltuk a gyönyörű tájat. Az emlékmű alkalmas volt tízóraitra és számháborúra, úgyhogy eszerint tettünk. A háború után mindenki kapta a zsákját és kirándultunk még pár órát az erdőben. Számháború után mentünk követ dobálni a Dunába, s a legügyesebbek hajót gyártottak és vízre bocsátották azt. Utána mindenki vehetett a nagy munkáért két szelet Kinder csokit. Végezetül odabandukoltunk a vonathoz és hazaindultunk.

A hazaúton már jobb vonaton utaztunk, itt volt WIFI is, így tudtunk csevegni Viberen a szülőkkel. Természetesen sikeresen megérkeztünk Budapestre. Nekem tetszett a kirándulás, mert remek helyre jutottunk el, együtt voltunk, hatalmasat túráztunk, és nagyon jól játszottunk a szabadban.

Kevin Hapeman



RAM az egész világ

November 6-án az osztállyal ellátogattunk a RAM Colosseumba, hogy megnézzük a Bogármese című előadást. A történet a Varázsvirág köré épült fel, aki elhervadt, s így a körülötte élő lények veszélybe kerültek.

Mivel a virág pusztulófélben volt, ezért a grafit bogarak meg tudták támadni az erdőt, s az erdőben élő lányt is. A Csillagszemű bogár azonban meg akarta menteni őt s vele együtt az otthonát is. A Katicabogár azt mondta neki, csak úgy tud mindent és mindenkit megmenteni, ha összegyűjti a hervadó félben lévő Varázsvirág szirmait, ami azonban nem könnyű feladat. Hősrünk sikerrel járt, a lány felépült, a virág visszanyerte erejét és az erdő megmenekült.

Nagyon tetszett ez a nem mindennapi előadás, hiszen egy különleges világba láthattunk bele. A táncosok a testükkel mondták el a történetet, nem beszéltek, de így is tökéletesen megértettük a mondanivalót.



3.c

Mit árul el a betegséged?

Sokszor beleesünk abba a hibába, hogy pörgetjük az életünket, túlhajszoljuk magunkat. Elindul a hétfő, elkezdődik az iskola, s észre sem vesszük, s már péntek van. Túl vagyunk a heten, elvégeztük a feladatainkat, megtanultuk a leckét, megcsináltuk a házi feladatokat, elmentünk edzeni, foglalkoztunk a továbbtanulással. Azt hisszük mindent megtettünk, de közben kimerültünk, esetleg le is betegedtünk. Nem értjük, miért történnek velünk a dolgok, hiszen mindenre maximálisan odafigyeltünk. Valóban mindennel foglalkoztunk, valóban mindent elvégeztünk, csak önmagunkra nem jutott időnk. Nem voltunk csendben, hogy a gondolataink szabadon szárnyalhassanak, nem figyeltünk oda a testünkre, kizsigereltük azt.

A tudomány régóta foglalkozik a betegségek kezelésével. Lemész az orvoshoz, megvizsgálja a szervezeted, felírja a gyógyszert, szépen beszeded, s ha szerencséd van, meggyógyulsz. Azonban egyre több orvos teszi fel a kérdést: Idegeskedik mostanság valami miatt? Történt megrázkódtatás az életében? Nyomasztja valami? Mi pislogva nézünk a doktor úrra, miért a gondolataimra kíváncsi, az érzéseimre, arra, hogy mi megy végbe a lelkemben? Mi okból akarja mindezt tudni? A tudomány ma már eljutott odáig, hogy a betegségek a lelkünk jelzőcsöngői. Ma már minden orvos kimondja, hogy a rákos betegségeknek lehetnek lelki okai: stressz, fel nem dolgozott fájdalom, szorongás, meg nem oldott problémák. Azonban mi a helyzet a többi betegséggel? A természetgyógyászat és egyre jobban az orvostudomány is azt vizsgálja, kutatja, hogy minden egyes testi betegség valamilyen lelki probléma megnyilvánulása. Összeszedtünk néhány betegséget, melyek segíthetnek neked abban, hogy elgondolkozz, talán rossz úton jársz:

Baleset, csonttörés: nem a helyes úton jársz, túl merev vagy, változásra van szükséged.

Daganat: régi sérelmek, megrázkódtatások őrzése, lelkiismeret furdalás. Elfojtott harag.

Nátha: el akarsz zárkózni a külvilágtól, a kommunikációtól.

Orrdugulás: megakadályozod az érzelmeid áramlását.

Orrvérzés: önfeladás. Igény a megbecsülésre. Mellőzöttség, elismertség hiánya.

Szívpanaszok: túl sok benned a gyűlölet, nem a szíved szerint élsz.

Tériszony: félsz a bukástól és a sikertelenségtől.

Utazási rosszullét: kiszolgáltatottság érzése, félelem, bezártság érzése.

Vállpanaszok: túlterheltség.

Néhány példát ragadtunk ki a sok ezerből, s természetesen a felismerés nem elegendő a gyógyuláshoz. Ha rájössz a betegséged miértjére, akkor el kell kezdened önmagadat fejleszteni ahhoz, hogy legközelebb ne kerülj ebbe a helyzetbe, de természetesen az orvos jelenlétét nem zárhatod ki!

Richter Gedeon

1872-ben született Ecséden, egyévesen árvaságra jutott, és 18 évesen már dolgozott Gyöngyösön gyógyszerészgyakornokként.

Budapesten járt főiskolára. Az Üllői úti Sashoz címzett patikában kezdte meg gyógyszergyártó tevékenységét. Később létre hozta a Richter Gedeon Vegyészeti Gyárat, mely világhírnévre tett szert. Első sikere 1912-ben a Kalmopyrin és a Hyperol volt. A második világháborúban a zsidótörvények miatt nem dolgozhatott már vezérigazgatói munkakörben, és a gyárban sem tevékenykedhetett tovább, ezért ismerősei lakásából titokban irányította tovább a gyógyszergyártást. Lehetősége lett volna ugyan elhagyni az országot és a vállalatát, de ő inkább itt maradt. Wallenberg bújtatta egy ideig, majd 1944 decemberében a nyilasok a Dunába lőtték sok társával együtt.

Az újjáépült gyárat ma világszerte elismerik, újításai és szakemberei méltó módon őrzik Richter Gedeon örökségét.



Reviczky Tamás

Szent-Györgyi Albert

Szent-Györgyi Albert Budapesten született 1893. szeptember 16-án. Budapesti Tudományegyetem Orvostudományi Karán 1917-ben orvosi oklevelet szerzett.

Száma az volt a legfontosabb, hogy nagy mennyiségben állítson elő vitamint, mert a mellékvesékből, káposztából, narancsból csak grammokat sikerült kinyernie. Szent-Györgyi külföldi tanulmányútja során szinte minden növényt kipróbált.

Egyik este a felesége friss paprikát rakott a vacsora mellé az asztalra. A professzor szerette a békességet, a paprikát azonban nem, így egy óvatlan pillanatban bedugta a zsebébe. Amikor felállt az asztaltól, rájött, ez az egyetlen növény, amit még nem próbált ki. Éjjelre már tudta, hogy a porlódi pirospaprika a legcsodálatosabb vitaminforrás, amely a világon van. Grammonként 2 milligramm C-vitamin van benne.

Szent-Györgyi Albertet 1930 elején egyetemi tanárnak nevezték ki, majd 1937-ben megkapta az orvosi Nobel-díjat, ami a világ legnagyobb elismerése.

Gáti Orsi

Danone Tegyük Együtt a Gyermekekért

Az osztályunk, az 5.c nyert a Danone Tegyük Együtt a Gyermekekért versenyén. Ez óriási meglepetés volt. A verseny abból állt, hogy tízen összegyűltünk egy osztálytársunknál, ahol elkészítettük az ételeket, majd a főztünket lefotóztuk és feltöltöttük a Danone honlapjára.

Gyümölcslevest készítettünk Danone joghurttal és kefirrel. Mikor én az XXL méretű joghurtomat akartam belerakni a lábasba, halk csusszanással belement az egész. Másodikként összetört TUC-ban forgatott csirkemellet készítettünk. Nekem személy szerint ez ízlett a legjobban. A finom, átsült csirkénél nincs is jobb! A csirkéhez köretnek majonézes salátát csináltunk. Először oliva olajasat készítettünk, de azt senki sem akart enni, így összeborítottuk a kettőt. A desszert fenséges lett! Szilvás süteményt alkottunk. A csirke után nekem ez ízlett a legjobban, de több szilva is lehetett volna benne.

A főzés, sütés végén megkaptuk megérdemelt jutalmunkat! Elfogyasztottuk a magunk készítése ebédet. Én kétszer is repetáztam, olyan finom volt!

Ugyan csak 10-en voltunk, mégis a betervezett 4 óra helyett 2 óra alatt kész lett minden. Jól éreztem magam ezen a napon, mert nagyon érdekes volt a főzés, és szuper volt, hogy ilyen kevesen is, de összegyűltünk egy osztálytársamnál. Remélem, lesz még ilyen lehetőségünk az elkövetkező években. Nyereményünk egy út volt a Danone gyárba, ahol ehettünk még több meleg joghurtot.



Bötös Zsófi

A dobozrendszer Amerikából induló szervezet, melynek célja, hogy az emberek a saját hazájukban megtermelt, szezonális (abban az évszakban termő) zöldségeket és gyümölcsöket fogyasszák.

Miért jó neked, ha hazai termékeket eszel? Ezzel egészségesebben táplálkozol, az áru szállításával kisebb az ökológiai



lábnyomod (szennyező anyagot termelsz azáltal, hogy élsz), illetve a hazai mezőgazdaságban dolgozók megélhetését biztosítod, s nem utolsó sorban a közvetítők haszna nem kerül a termék árára.

A dobozrendszerben vásárolható zöldségeket, gyümölcsöket szabadon termesztették mindenféle vegyszer hozzáadása nélkül. Ezt a szolgáltatást több helyen is megrendelheted, ha beírod az interneten, hogy zöldségkosár vagy dobozrendszer. Az azon a héten a nagy kosár/doboz összetétele néhány nappal az átadás előtt derül ki. Ezt a különféle honlapokon mindig megtalálod, de összetételét kis mértékben változtathatod, hiszen télen a biogazdaságokban nem találsz se paradicsomot, se paprikát. A kis kosár/doboz összetétele hasonló a nagyéhoz, mennyisége általában a fele. Gyakran válogathatsz még biolekvárokat, szörpöket, illetve megtalálod még azt is, hogy azon a héten melyik biogazdaságból hozzák fel számodra az ételeket. Fizetni átvételkor kell, készpénzben.

A rendszer pár évvel ezelőtt indult el hazánkban, s egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Természetesen a termelői piacokon is jó minőségű árut kaptok, amit nagy valószínűséggel, nem vegyszerekkel és egyéb adalékokkal tettek vonzóbbá. Te is csatlakozz családdal, ahhoz a gondolkodásmódhoz, miszerint egészségesebben éltek, sportoltok, s odafigyeltek a környezet védelmére.

Különféle honlapok, ahol megtalálod ezt a rendszert:

www.zoldseggosar.hu

www.evkeresek.blogspot.hu

Sörös Balázs, Szepesi Máté

A sportom története

A triatlon 1990-ben jött létre. Csíkszeredában alakult ki, Márkus Gábor volt az első kedvezményező. Dr. Bíró Marcell ennek a sportnak az elnöke. Az első olimpiai verseny Sydney-ben volt 2000-ben. Azóta nagyon sok klubot alapítottak. A sport sorrendben úszásból, kerékpározásból és futásból álló, fiatal versenyszám.

Én már 1 éve triatlonozom, és nagyon szeretem. A versenyeken a rajtnál nagyon izgulok. A csapatban két velem egyidős fiú van. Velük nagyon vicces a futás, mert jókat szoktunk beszélgetni. A biciklinél általában én vagyok az első a nagyok után. Az úszáshoz még meg kell nőnöm, de így is jól megy. A kedvenc gyakorlatom a repülő, amit úgy kell végrehajtani, hogy az első fáig teljes erőből futunk, ezt megtartjuk a második fáig, majd fokozatosan lelassulunk. Nagyon szeretem ezt a sportot, és remélem, sokáig csinálhatom.

A triatlonhoz hasonló versenyszám az Ironman, amit a szüleink vagy nagyszüleink generációja űzhet. Ez nehéz sportág, melyben 3,8km-t kell úszni, 180km-t kell biciklizni, 42km-t kell futni. Az

Ironman férfi legjobbjá idén Szőnyi Ferenc lett Arizonában, ahol egy hónapon keresztül versenyzett. A nők közül Csomor Erika lépte át először a célvonalat. Idén még egy világsikernek örülhettünk, mert Lubics Szilvia megnyerte a Spartatlonont, azaz 24 óra alatt 246 km-t futott Görögországban.

Grnák Attila



Viccek, rejtvények

Találd ki, mely nevezetes eseményre gondolunk!

Decembert nem teljesen befejezve rengetegen egybesereglenek szeretteikhez. Esznek, csevegnek, s egy nevezetes esetet verselnek el, mely tele mese-jegyekkel: ezer meg ezer esztendeje szent gyermek kelt Betlehemben....

Karácsonyi viccek

Lajoska rohan az anyukájához.

- Anya, anya, ég a karácsonyfa!
- Az nem ég, hanem világít kisfiam! - Úgy 10perc múlva...
- Anya, gyere, mert már a függöny is világít!

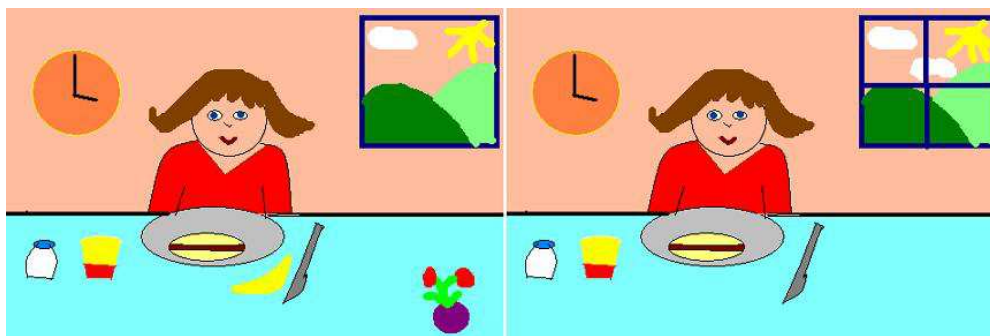
Az iskolában a tanító néni így szól Lajoskához:

- Ha anyukádnak karácsonykor van három almája, és hétfelé kell osztania, mit csinál?
- Kompótot!

- Mi a végtelen? - kérdezi a tanár az iskolában két nappal a karácsonyi szünet előtt.

Lajoska válaszol:

- A világegyetem és a tanév.



A két rajz között 5 különbség van, megtalálod?

Következő számunkban

Microsoft

Álmok két felvonásban

Megmérettetünk - felvételi

Alsós farsang

Felsős farsang

