

ÚJSÁGVÁRI

30 Ft.



Többrétegű, extra puha iskolaújság mindennapos használatra.

Energiatartalom: 1999 Kcal (11 kJ).

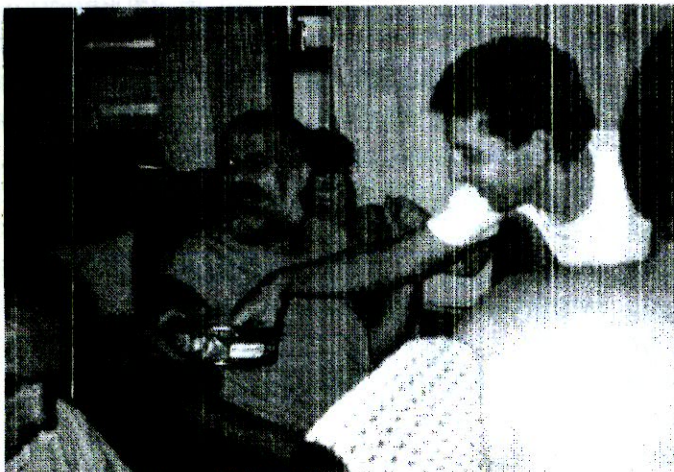
Szénhidrát: 15 g.

Tartalmazza a napi ajánlott zsír bevitel 100%-át.

Egy kirándulás képei

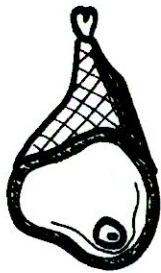


— Férfitöbbllet



— Egyedül nem megy

— Egy tálból csemegézés



Az újságírók örülnek a kövérségnek. A lefogyasztásról szóló cikkek érdekesek, és légiónyi elgondolás van a lefogyási módokra.

John Yudkin professzor, a londoni táplálkozás-szakértő írta, hogy megdöbbenő, mint burjánzanak el az újabb és újabb fogyasztó ostobaságok, háttérbe szorítva a régiebbek seregét. Gúnnyal ír az olyan fogyókúrákról, amelyek éppen ott nem fogyasztnak, ahonnan éppen le akarunk adni, amelyek tengeriplanktonpakolást írnak elő. És amelyek –állítólag- akkor hatnak, amikor a fürdőben pihensz. Az egész diétakérdést három fő csoportra osztotta:

1. Kevés zsírt tartalmazó diéta. Éhséget, ingerlékenységet, bőrrendellenességet, a szellemi tevékenység csökkentését, esetleg betegséget okoz.

2. Kevés fehérjét tartalmazó diéta. Nagy-Britanniában a napi fehérjefogyasztás átlaga 95g. A szakértők egyetértenek abban, hogy 70g-nál nem lehet kevesebb, ezért a napi 25g-os csökkentés –mindössze 100 kcal- lehetséges, de teljesen hatástalan.

3. Kevés szénhidrátot tartalmazó diéta. Ez a legegyszerűbb. Az átlagos napi fogyasztás 400g, vagyis 1600 kcal. A túlzott kalóriefogyasztásért leginkább a cukor a felelős. Némely fogyasztókúra kiküszöböli a cukrot, és helyette glükózt, mézet, vagy szorbitot ad. E három súlyegységre számítva, ugyanannyi kalóriát tartalmaz, mint a cukor, de nem olyan édesek, ezért többet eszünk belőlük, vagyis több kalóriát fogyasztunk, mint előzőleg.

És itt van még egy nagyon kedvelt forma: az **éhezés**, más néven koplalás. Éhezéskor a súlyvesztésen kívül a bőr ráncossá, megöregedetté válik. A szív működés

lelassul, munkavégzéskor, mozgáskor a légszomj lép föl. Fokozódik a vizelet-kiválasztás, a szövetek duzzadtá, vizenyőssé válnak. A folyadék visszatartás jellemző a legtöbb éhezőre. Rendszerint –és mivel az éhezés oly gyakori a világon, hogy könnyen meg lehet állapítani az általános reagálást- az éhező testsúlyának felére lefogyhat, de a teljes súlyt visszanyerheti, ha megfelelő táplálékot kap. Egészen más a helyzet azokkal, akiknek igazán le kell fogyniuk. Ők azok az alaposan elhízott emberek, akik a súlyukat addig akarják csökkenteni, amíg ismét egy széken tudnak ülni kettő helyett. Újabbán a csökkentett étrend helyett egyeseknek közülük nem adnak semmit-csak vitaminokat ásványi sókat és vizet.

Az elmúlt évtizedekben életkörülményeink és szokásaink alapvetően megváltoztak, testünk azonban a sok évezreddel ezelőtti idők emlékeként megőrizte raktározó képességét. Ennek az életfontosságú képességnek a hátrányaitól szenvedünk mi, mivel a legtöbben jóval több zsírt fogyasztunk, mint amennyit szervezetünk felhasznál. A maradék pedig csinos zsírpárnák formájában rakódik le testünk különböző pontjain. Ugyanakkor a zsírok ugyanolyan nélkülözhetetlen tápanyagaink, mint voltak ezer vagy ötezer évvel ezelőtt. Hiányuk a szervezet működési zavarát eredményezné, hiszen ma is szükségünk van a belőlük származó energiára, és bennük oldódnak fel olyan létfontosságú vitaminjaink, mint az A, D, E, K. A zsírtalan ételeit ízetlennek találjuk, mivel az íz-, szín-, és aromaanyagok szintén zsírban oldódnak. Éppen ez utóbbi tulajdonságuk magyarázza, miért találjuk különösen finomnak a kalóriadús ennivalókat, és miért eszünk könnyen kísértésbe, hogy habzsoljunk belőlük.

Bea

Az arculatváltozáshoz tartozik az új rovatok megjelenése. Ilyen új rovat a sport rovat is.

Először is szeretnék az elmúlt hónapok legjelentősebb ságváris eseményéről, a SÁRA kupáról írni:

SÁRAngadó

Verőfényes őszeleji napvolt. A Ságvári és Radnóti diákjai tükön ülve várták, hogy elhangozzék a „rajt” szó a Szegedi Sportuszoda versenymedencéjének partján.

A már hagyományosnak mondható SÁRA kupa keretei közt rendezett 100 fős (50fiú, 50lány) úszóversenyre vártunk mindannyian. Nekem, mint sportolónak szomorúan kellett észrevennem, hogy a Radnóti szurkoló tábora sokkal népesebb volt, mint a miénk. Hallottam számtalan kifogást, hogy ki miért nem volt ott, volt ki a nagymamáját kísérte el a balett vizsgájára, volt, aki az év végi héber nyelvvizsgájára készült, de nekem egyik kifogás sem tűnt elfogadhatónak. Hát hol voltak ti nagyhangú ságváris diákok? Hát szabad ezt tenni a jó öreg Ságvárival? Hagyjuk magunkat lealázni egy nálunk nem jobb iskola szurkoló csapata által?

Igazán szégyellhetnétek magatokat! (Akinek nem inge, ne vegye magára!) A

következő ilyen eseményre minden ságvárist kötelezünk, hogy jelenlétével emelje az esemény színvonalát.

Nem tudtam hova bújni a „jaj szegény Ságvári most kéne már feladni” kiáltások elől.

De győztünk, igenis győztünk, bár nem tudtunk annyira örülni, mintha minden rendbe lett volna. Egyesek azzal vádoltak bennünket, hogy csaltunk, de a főiskolások által vezetett számítások magukért beszéltek! Ezúton is szeretném megköszönni a jelenlétet a csekélynek mondható ságváris szurkolótábornak, melynek tagjai rekedtre ordították magukat. Köszönöm!



Ifjúsági iroda

Az Ifjúsági iroda Szegeden a Dózsa György u.21. szám alatt található. Bárkinek bármilyen problémája akad, itt -ha nem is találják meg- de keresik a kérdéseire a választ. Tudakozódhatsz Aids-szel és droggal kapcsolatos rendezvényekről, ifjúsági programokról, koncertekről. Jelenkezhetsz tanfolyamokra, kereshetsz korrepetátort. Az Ifjúsági iroda minden hétköznap 14-18 óráig áll rendelkezésedre.

Üdvözlettel: az Ifjúsági iroda vezetősége

Hogyan befolyásolja a fiúkat és lányokat (férfiakat és nőket) a számok rejtett jelentése, és az általuk jelzett személyek karaktere?

Nem térhetünk ki annak a belátása elől, hogy Naprendszerünkben csak kilenc bolygó van, és csak kilenc számunk van, amelyekkel itt a Földön minden számítást végzünk. Ezen a kilenc számon túl az összes többi csak ismétlés, úgy, ahogyan a 10 egyenlő egy 1-essel, a 11-es két 1-es, tehát egy 2-es, a 12-es egy 1-es és egy 2-es, voltaképp tehát egy 3-as, és így tovább, minden szám, bármilyen nagy is, az úgynevezett természetes összeadással, balról jobbra, egy egyszerű számra redukálható. Az utolsó megmaradó egyjegyű számot az összes megelőző összeadott szám "szellem- vagy lélekszámának" hívjuk. A kilenc szám, amit tanulmányozni fogunk, a következő: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Ezeket a számokat a civilizáció legrégebbi korszakában adták azoknak az égitesteknek, amelyek a mi Naprendszerünket uralják. Az e mögött az egész gondolat mögött rejlik titok a rezgés misztikus törvényének titka. A kulcsszámot megadó születési dátum, amely az ugyanezt a számot viselő bolygónak felel meg, egy rezgést jelez, amely az egész életen át tart, és vagy összhangban van, vagy nincs a "Név számával". (Névszám: írd le a nevedet, amelyet leggyakrabban használsz, és alá a betűkhöz tartozó számokat, majd ezeket add össze! Megkapsz egy kétjegyű számot, amelynek számjegyeit újra összeadva kapsz egy egyjegyű számot, amely jellemez. Ezek másodlagos tulajdonságaid. Ha neved száma egyezik a születési számoddal, akkor a kapott szám egyértelműen jellemez Téged.) Nagyon fontos, hogy a születési évszámot, a születési hónapot, és születési napot nem szabad összeadni! Az év a sorsod folyamát, a hónap az általános

ügyeidet, a nap pedig a személyes ügyeidet jelzi.

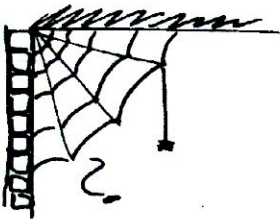
Most pedig nézzük meg, hogy a különböző betűkhöz milyen számokat kell rendelnünk. (Látható, hogy az alábbi ábécében nem szerepel a 9-es szám. Ennek egyszerű oka, hogy az ősi mesterek tudták, hogy a 9 a Legmagasabb Szférában Isten nevének számértéke, és ezért nem rendeltek hozzá egyetlen betűt sem.)

A: 1, B: 2, C: 3, D: 4, E: 5, F: 8, G: 3, H: 5, I: 1, J: 1, K: 2, L: 3, M: 4, N: 5, O: 7, P: 8, Q: 1, R: 2, S: 3, T: 4, U: 6, V: 6, W: 6, X: 5, Y: 1, Z: 7

(Az ékezetes betűk megegyeznek a nem ékezetes megfelelőikkel!)

Az 1-es: Ez vonatkozik Rád, ha bármely hónap 1-jén, 10-én, 19-én, 28-án születted, illetve, ha születési évszámod számjegyeinek összege 1. Bolygód a Nap. Az 1-es számú emberek ambiciózusak, nem szeretik a korlátozásokat, s bármi is legyen a hivatásuk, feladatuk, mindig kitűnnek benne. Munkádban kreatív és leleményes vagy. Törekedj arra, hogy legjelentősebb terveidet és ötleteidet 1-jén, 10-én- 19-én vagy 28-án valósítsd meg! Szerencsés színeid: arany, sárga, bronz. Szerencsés drágaköveid: topáz, borostyán, sárga gyémánt.

A 2-es: Ez a számod, ha 2-án, 11-én, 20-án vagy 29-én születted, illetve, ha születési évszámod számjegyeinek összege 2. Bolygód a Hold. A kettesszámú emberek gyengédek, nagy a képzelőtehetségük, művészi érzékűek és romantikusak. A hét legszerencsésebb napjai számodra a hétfő, a péntek és a vasárnap. Jellemző Rád a nyugtalanság és az izgatottság. Nem vagy elég kitartó céljaid megvalósítása érdekében. Legyen több önbizalmad! Szerencsés színed a zöld és a fehér.



A 3-as: Te 3-án, 12-én, 21-én vagy 30-án láttad meg a napvilágot, illetve a születési évszámod számjegyeinek összege 3. Bolygód a Jupiter.

Célod, hogy kiemelkedj a világban. Uralomra és tekintélyre tégy szert. Szereted a rendet. Hajlamos vagy a parancsolgatásra és ragaszkodsz a saját elképzeléseid megvalósításához. Légy kevésbé büszke! Szerencsés színed a lila és piros. Szerencsés köved az ametiszt.

A 4-es: Ha 4-én, 13-án, 22-én esetleg 31-én születted, illetve születési évszámod számjegyeinek összege 4, akkor Te ide tartozol. Bolygód az Uránusz. Te a vitákban mindig az ellentétes oldalra állsz. Ösztönösen lázadsz a szabályok és rendelkezések ellen. Nem könnyen szerzel barátokat, de aki már barátod, ahhoz nagyon hűséges vagy. Nagyon feszült, érzékeny és sebezhető vagy. Szerencsés színed a kék és a szürke. Szerencsés drágaköved a zafír.

Az 5-ös: 5-én, 14-én, 23-án születted, esetleg a születési évszámod számjegyeinek összege 5? Akkor ezt olvasd! Bolygód a Merkúr. Gyorsan gondolkodsz, és hirtelen döntesz. Nem szereted a fárasztó munkát. Általában tudatosan és készségesen vállalsz a kockázatot mindenben, amibe belefogsz. Gyorsan magadhoz térsz a legnagyobb csapás után is. A sors viharai nem hagynak nyomot lelkedben. Szerencsés színed a szürke és a fehér. Szerencsés drágaköved a gyémánt.

A 6-os: Ez a számod, ha 6-án, 15-én vagy 24-én születted, vagy a születési évszámod számjegyeinek összege 6. Bolygód a Vé-

nusz. Határozott vagy terveid véghezvitelében. Romantikus jellem vagy. Szereted a szép dolgokat, kedveled a szobrokat, festményeket és a zenét. Nem igazán bírod elviselni a vizsályt és a féltékenységet. Színed a türkiz és a zöld. Drágaköved a smaragd és a türkiz.

A 7-es: 7-én, 16-án, 25-én születted vagy a születési évszámod számjegyeinek összege 7. Bolygód a Neptunusz. Szeretsz utazni. Kiváló íróvá, festővé válhatsz. Álmaid érdekesek. Rendelkezel a tudatlanság és a jövőbelátás képességével. Sajátosan megnyugtató vonzerőd erősen hat másokra. Színed a zöld, a fehér és a sárga. Drágaköved a macskaszem és az igazgyöngyök.

A 8-as: Ha 8-án, 17-én, 26-án születted esetleg a születési évszámod számjegyeinek összege 8, akkor ez a Te számod. Bolygód a Szaturnusz. Mély és nagyon intenzív természeted van. Gyakran elrejtöd valódi érzéseidet és hagyod, hogy az emberek gondoljanak, amit csak akarnak. Úgy érzed, más vagy, mint a többiek. Színed a fekete és a sötétkék. Drágaköved az ametiszt és a zafír.

A 9-es: Ez a Te számod, ha 9-én, 18-án vagy 27-én születted illetve, ha születési évszámod számjegyeinek összege 9. Bolygód a Mars. Hirtelen vérmérsékletű vagy. Mindig a Magad ura akarsz lenni. Nagyon bátor vagy kiváló vezéregyéniség válhat belőled. Veszélybe kerülhetsz vakmerőséged miatt. Nem igazán bírod elviselni a kritikát. Nagyon tehetséges és kiváló vagy a szervezésben. Színed a vörös. Drágaköved a rubin, a gránát és a vérkő.

Zita

Iskolánkban egymást követik az események. A nemrég lezajlott SÁRA- napokon -gondolom mindenki előtt köztudott- a Ságvári és a Radnóti diákjai mérik össze erejüket bizonyos sportágakban. A hamarosan megrendezésre kerülő EÖTÖTIDESÁRA-n is ott versengenek egymással e két neves iskola nebulói. Mindezzel azt szeretném megvilágítani előttetek, hogy két, csak két iskola van talpon a vidéken, melyek mindig is versengtek azért, hogy melyikük kerüljön előrébb a ranglétrán.

Ezért az elmúlt pár hétben arról faggattam e két intézmény tanulóit, hogy mi a véleményük a Ságvári-Radnóti viszályról. A legtöbben azon a véleményen vannak-mellesleg én is-, hogy nincs semmi értelme, hiszen ellenségeskedés helyett barátkozni kellene, illetve közös bulikat kellene együtt rendezni.

Sokan mondták azt is, hogy szerintük a viszálykodók többsége nem tudja a viszály okát, illetve alapját, csak egy bizonyos elvárásnak tesznek eleget. Na igen, de milyen elvárásnak? És ki várja ezt el? Hiszen a megkérdezettek alig 15%-a nyilatkozta azt, hogy e viszály természetes, és erre szükség van, de válaszát megindokolni szinte egyikük sem tudta. Már majdnem teljesen feladtam a reményt, mikor végre találkoztam valakivel, aki kicsit hosszasan magyarázkodott: "Ha belegondolunk, egy osztályban is kialakul egy rangsor a tanulók tanulmányi eredménye szerint. A rosszabb tanulók egy idő után már csak kívülről szemlélik a jobbak versenyét. Hasonlóan van ez egy város középiskoláival is. Hiszen erősségük vagy például aszerint, hogy végzős diákjainak hogyan sikerült a felvételi, ezek az iskolák

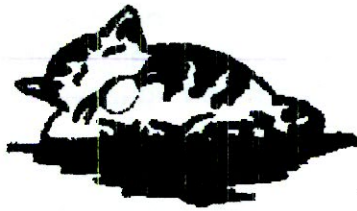
sorba rendeződnek. Mivel Szegeden talán két olyan középiskola található, melyek országos szinten is említésre méltóak, ezért ezek jobban kiemelkednek a szegedi iskolák közül. Hogy a kettő közül melyik is a jobb, azt nagyon nehéz eldönteni, hiszen egyszer az egyik, máskor a másik kerekedik felül. Emiatt ellenségeskednek egymással a diákok, bár manapság ez már csak ilyen mondásokban nyilvánul meg leginkább, hogy 'a Ságvári a jobb' vagy 'a Radnóti a jobb'."

Valóban találkoztam körutam során olyanokkal, akik csak ennyit nyilatkoztak, de amin nagyon meglepődtem, az az volt, hogy az így válaszolók közül sokan nem a saját iskolájuk mellett állnak.

Mint sokatoktól megtudtam, azért akad egy-két előnye is az egymás elleni "harcnak", hiszen ha egy ságváris és egy radnóti diák találkozik, máris van egy közös témájuk(azért remélem nem csak ez az egy!), így -akár poénosan is -könnyen összeismerkedhetnek egymással. Persze itt felmerül a kérdés, hogy ehhez miért szükséges feltétlenül a viszály.

Sokfelé jártam, sok embert megkérdeztem, sokféle választ kaptam, de azt senki sem mondta, hogy még csak nem is gondolt arra, hogy e viszály létezne. Tehát van, pusztán megjelenésében van különbség: van akinél komolyabban, van akinél pajkosabban, van akinél drasztikusan(olyan is akad, aki szinte végletekig gyűlöli a másik iskola tagjait), és van akinél kevésbé drasztikusan jelenik meg e viszály, mely "időnként talán elcsendesülhet, de elmúlni soha el nem múlhat."-zárom soraimat egy radnóti leányzó nyilatkozatával.

Timcus



Most pedig idézni szeretnék a ságváris bobcsapat életművéből:

„BOBOZOK, ERGO SUM”

Geri: A bobok természetéről

„A bob egy téli sport. Tehát van. Tehát létezik. Ha nem lenne, akkor nem is lenne téli sport. De hát arról nem is érdemes beszélni, mi lenne, ha a bob nem van, tehát nincs, mert akkor azt sem tudnánk, hogy létezik. Ezért van. Ezért vagyunk bobosok. Ha nem lennénk bobosok, akkor két lehetőség van: - a bob létezik, csak mi nem vagyunk bobosok

- a bob nem is létezik

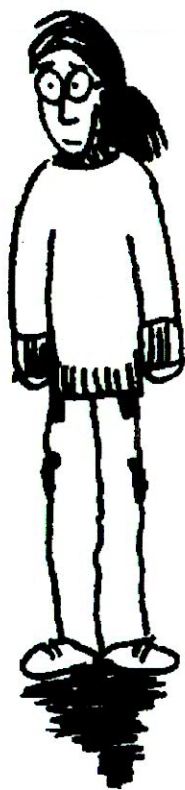
A 2. pontról nem is érdemes beszélni, mert a bob van, tehát létezik. Az 1. pontról szintén nem érdemes beszélni, mert mi bobosok vagyunk. Ha nem a bobban

vagyunk, akkor csak úgy vagyunk. De mi mindig a bobban vagyunk. Csak néha nem. Akkor pedig csak úgy vagyunk. De ez csak ritkán van. Ha nem ritkán lenne, akkor nem is bobosok lennénk. De mi bobosok vagyunk. Tehát ez is bizonyítja, hogy ez csak ritkán van. Tehát nem sűrűn. Sőt, eíég ritkán. Például egyszer a múltkor is volt. Tehát a múltkor csak egyszer volt, tehát egyszer létezett. Mert, ha kétszer létezett volna, akkor a másik már a múltkor előtt lett volna, tehát nem a múltkor. De hát erről nem is érdemes beszélni, mert csak egyszer volt. Tehát nem kétszer.

Szal, mi bobosok vagyunk”

(Részlet a szerző „Filozófia” című könyve 2. kötetének 4. fejezetéből, Móra kiadó, 1999.)

Gabi



Egyszer talán...

Egyszer talán, majd minden rendbe jön,
Egyszer talán, ha minden jó lesz.
Egyszer talán, nem lesz többé háború,
Egyszer talán, mindenkinek jó lesz.

Egyszer talán, ha nem irányít minket senki,
Egyszer talán, ha azt csinálunk, amit akarunk,
Egyszer talán, ha nem lesz többé szenvedés,
Egyszer talán, majd mindenkinek jó lesz.

Egyszer talán, mindenki vidám lesz,
Egyszer talán, nem lesz több fájdalom,
Egyszer talán, egyszer talán,
Ha lesz ilyen valamikor.

Egyszer talán, mindenki szeretni fog,
Egyszer talán, ha te is jó leszel,
Egyszer talán, tényleg örülhetsz,
Egyszer talán, örülhetsz, hogy élhetsz.

hetedik oldal

dök

Ez a rovatunk azért van, hogy segítse az osztálytitkáraink munkáját és tájékoztasson benneteket a Diákönkormányzaton felvetett kérdésekről ill. döntésekről.

Dök. 1

E tanév első Dök. gyűlése természetesen a bemutatkozásokkal kezdődött, majd Kelecsényi Rita - a Dök.-öt támogató új tanárnő - köszöntő szavait hallhatták a résztvevők. Ezek után szó volt a mostani vezetőség mandátumának meghosszabbításáról 2000 március 12-ig. Taglalták a tavalyi és az idei év kiadásait. A legtöbb pénzt mindkét évben a bulira, a Sulirádió és az Újságvári technikai felújítására, illetve a hagyományos rendezvényekre költötte a sulis és persze az egyesek számára jól megérdemelt könyvjutalmakat is meg kellett vásárolni. Elbírálták a bulirendezésre beadott pályázatokat és a Dök. a Börcsök Zoltán és a Sulirádió által írt pályázatot ítélte a legjobbnak. Szó volt még a Diákszemélyiségintézményéről, amit a képviselők leszavaztak. Napirend utáni felvetésként felhozták, hogy az iskola kapuját át lehetne festeni, illetve, hogy a csengetési rendet a

suliban be kellene tartani. Reméljük ezt sikerül elérni, mindannyiunk érdekében.

Dök. 2

Az évezred utolsó tanévének 2. ülése Kiss Dezső igazgatóhelyettes napirend előtti felszólalásával kezdődött, aki beszámolt a Sulibörze sikeréről; ámde nem úsztuk meg ismét kisebb baki nélkül. Történt ugyanis, hogy valaki nem vetette a fáradságot, hogy megjelenjen a Mars téren időben és az emberhiányból adódóan valaki lelkes Ságvári-rajongó eltulajdonította a mutatóba kitett évkönyveket és az Újságvári néhány régi számát.

Fontosabb dolgok, amikről még szó esett:

Ságvári napok programja és költségvetése; a 14.-ei buli a klubban;

Gólyabál

Úgy összességében jól sikerült a kupaktanács és a gyakorta jelenlévő passzív Ördöge is elbújt egy kicsit az asztal alá.

Emőke

gólyák

Elsős fejjel egy dolgot biztosan állíthatok: ilyen jó gólyapróbát még életemben nem láttam! Az egész rendezvény a 10G osztályt dicséri (ez itt a reklám helye) főleg az eskü ami szerintem fantasztikusan humoros volt. De azért az osztályok is kitétek magukért, bár az utolsó feladatot néhány osztály (nem írom le melyek) egy picit jobban kidolgozhatta volna. A győztes osztály a C-volt (habár mindenki arra számított, hogy idén is a G osztály nyeri mint ahogy tavaly). A versenyszámok nagyon ötletesek voltak, bár néha kicsit (nagyon) kellemetlenek, megalázónak sikerültek, de hát ettől próba az egész. Az egyetlen gondot talán csak az utcai feladatok jelenthették a nézőknek ahol nem láthatták csapatukat akcióban. A jövődöbéli elsősöknek pedig csak ennyit: (ha véletlenül hozzájutnának eme nagyrabecsült és korlátozott példányszámú folyóirathoz) rettegjetelek (úgy hallottam C osztály még kegyetlenebb lesz)!!

Máté

Ismét egy új tanév, de mi a régiék maradtunk. Folytatjuk szokásos személyiségfeltáró riportunkat. Ebben a számban egy nemrég érkezett tanárral Égi Józseffel készítettünk riportot.

-Mióta tanít itt a tanár úr?

-Az idei szeptember óta. Tavaly végeztem a JATE matematika-fizika szakán.

-Miért pont a tanári szakma, miért pont a Ságvári?

-Szeretek interjút adni. Első gondolatom az volt, hogy idejövök a Ságváriba, és interjút adok.

Na jó, most komolyan. Az egyetem éveim alatt jöttem rá, hogy teszik nekem ez a szakma. Szeretem továbbadni a tudást, amit birtokolok.

-Na jó, ennyit a komoly témáról, most egy kicsit a sulin kívüli életről. Mit csinál a tanár úr, amikor nem tanít?

-Kollégiumban lakom, tehát ez a környezet már eleve egy sor elfoglaltságot von maga után.

Szeretek zenét hallgatni: Queen, Led Zeppelin, Guns'n Roses, stb...

-Annak ellenére, hogy versenyszerűen nem üzök semmilyen sportot, nem vetek meg semmiféle labdával kapcsolatos sportot. Általános iskola 3. osztályában focidzésre akartam jelentkezni az egyik osztálytársammal, de ő leesett a mászókárról, és eltörte a kezét, én meg egyedül nem akartam járni. Utána már nem bírtam rávenni magam, hogy edzésre járjak, pedig nagyon szeretek focizni.

-Melyik a kedvenc foci csapata?

-A Real Madrid. A magyar focit már nem nagyon szeretem nézni, hiszen az elmúlt évek alatt sokat veszített a színvonalából. A magyar-osztrák rendezésű EB lett volna az utolsó esélye a magyar focinak, hogy felzárkózzon a középmezőnyhöz. Nyilván én is szeretném, hogy itt legyen az EB, mert azért nem váltak teljesen semlegessé a

magyar meccsek.

-Mi a véleménye a Ságváris diákokról?

-Nagyon rosszak, de legalább olyan aranyosak is. („Soha” nem hozzák el a feladatgyűjteményüket.)

-Mi a tanár úr nagy álma?

-A nagy álmom az volt, hogy pont ezeket az osztályokat taníthassam, amelyeket most tanítok, és hogy minden későbbi osztályom is ilyen legyen. Szeretnék több egyest adni, de ehhez még túl fiatal vagyok, meg különben is ez suli túl jó ahhoz, hogy itt egyeseket lehessen osztogatni.

-Mi volt a tanár úr legkínosabb pillanata eddigi életében?

-Úgy három éve lehetett, amikor analízisből vizsgáztam az egyetemen, és a csoporttársaim rábeszéltek arra, hogy puskázzak. Én nem tehettem róla, esküszöm, de végre ötöst kaphattam volna analízisből...

-Aznap 16-ból 15-en puskázni akartak, ciki lett volna, ha csak én különködök. Ez amolyan „rántós” puska volt, ami azt jelenti, hogy szerencsétlen hallgató zakójának belső zsebe A/4-es méretű, hogy a kidolgozott tételek éppen beleférjenek. Sajnos nekem nem volt ilyen zsebem, így a puskát el kellett juttatni hozzám. Ez még ment is, csak azután a többi tételt el kellett dugni azon lapok alá, melyeket a vizsgatételeink kidolgozására kaptunk. Sajnos a kedves vizsgáztatóm egy ráérős pillanatában alánézett ezeknek a papíroknak, na és mit látott... hát a tételeket. Egyszerűen szörnyű volt ott állni a többiek előtt.

-Valamit zárásképpen?

-Örülök neki, hogy interjút készítettetek velem, ha továbbra is zaklattok ilyesmivel, akkor csak azt fogjátok elérni, hogy egyre jobban megtetszik a Ságvári.

Gabi

Telegdy Gergely, 12. B osztályos tanuló 3. éve iskolánk Diákönkormányzatának elnöke. Végzős lévén egy fontos feladat elé néz: ki kell választania egy megfelelő utódot, aki képes lesz fenntartani, sőt továbbfejleszteni a DÖK színvonalát.

Megkérdeztem tőle, van-e már elképzelése, esetleg konkrét gondolata ezzel kapcsolatban.?

-Alapvetően a döntés joga nem engem, hanem a közgyűlést illeti. Természetesen a márciusi ülésen konkrét javaslatot azonban fogok tenni. Számomra és szerintem mindenki számára mellékes, hogy fiú lesz-e vagy lány, de legfeljebb csak 10. évfolyamos lehet, hiszen a 11.-esek jövőre ugyanebbe a helyzetbe kerülnének, mint én most.

Az utódodnak szerinted könnyebb vagy nehezebb feladata lesz, mint neked volt?

Talán könnyebben boldogul majd, hiszen félig-meddig kitaposott úton kell haladnia. Több, mint 2 év alatt sikerült elérnünk, hogy elfogadtattuk magunkat a tanárokkal, sőt mondhatom a támogatásukat is megnyertük. Az iskolaújságnak biztosítottuk a technikai hátteret, együtt rendbehoztuk az irodánkat, illetve ez évre tervbe vettük a rádió igen magas szintű fejlesztését. Fő feladatunknak azonban mindigis a diákélet színesebbé tételét tartottuk és tartjuk. A lényeg, hogy a diákoknak minél több olyan programot

biztosítsunk, amelyek miatt tanítás után is visszajárnak az iskolába és a hagyományos programokat még színvonalasabbá tegyük.

Én részt vettem már néhány DÖK ülésen és ezek nem mindig a legfényesebben sikerültek. Szerintem egyesek nagyon passzívan szemlélik az eseményeket, ezzel szemben a háttérben dúlnak a személyes viták.

A passzívsággal én is egyetértek, de hát a DÖK-öt nem csak a 42 osztályképviselő, a médiaképviselők, illetve a vezetőség alkotja, hanem az egész iskola. Minden osztály magának választja a képviselőket, talán ezt kellene kicsit komolyabban venni. A választottak munkáját szeretnénk ezentúl segíteni több dologgal, ilyen pl.: a képviselői levelezési lista. A személyes vitákról csak annyit, hogy én is nagyon szomorúnak tartom, hogy egyesek leragadnak a saját érdekeik képviselése mellett és ezért akár nyíltan, akár a háttérben is hátráltatják az érdemi munkát.

Végül üzennél valamit a diák-társaknak?

Csak arra kérek mindenkit, hogy jól gondolja meg kit választ osztályképviselőnek és aki megkapta mandátumát, aktívan vegyen részt a munkában, hiszen mindannyiunk érdekét a minőségi munka szolgálja.

Emőke

Tudtad -e?

- ~ A kínaiak a csokolózás mesterségét a nyugatiaktól sajátították el, amelyet azonban még ma sem üznek szívesen.
- ~ A tudósok úgy vélik, hogy a hernyónak több izma van, mint az embernek.
 - ~ Amikor a polip izgalomba jön, akár meg is eszi saját magát.
- ~ A királyi palotákban a XIII. században több pénzt költöttek gyertyára, mint élelemre.

Az új tanév kezdetével iskolánkba nemcsak új gólyacsapatok és új óraadók, tanárok érkeztek, hanem új iskolaorvossal, illetve pszichológusokkal is találkozhatunk. A rendelések idejéről már mindenki bizonyára értesült, mi azonban ezt nem tartottuk elegendőnek és felkerestük a doktornőket.

Dr. Tichy Marietta (iskolaorvos) a következőket válaszolta kérdéseinkre:

- Az előző kolléganő nyugdíjba vonult, most átmenetileg én helyettesítem őt. 1995-ig a II. Kórház Újszülött Osztályán neonatológusként dolgoztam, azóta megszereztem az ifjúsági orvosi szakvizsgát, s így dolgozhatom most mint iskolaorvos.

- Más iskolákban is rendel a doktornő?

- Igen, a Krúdy Gyula Vendéglátóipari Szakközépiskolában, illetve a Fodor József Élelmiszeripari Szakközépiskolában.

- Mikor találhatják meg önt a diákok a rendelőben?

- Keddenként, de ha bármi adódik, bárki megtalálja a védőnőt, Nagy Jánosné, Margót hétfőn és pénteken is. Ő a felmerült kérdésekben szívesen eligazítja a tanulókat.

- Milyen problémákkal fordulhatunk a doktornőhöz?

- Egészségügyi problémák közül bármivel, pl. hirtelen rosszulletés esetén, de a házi orvos feladatát nem tudom átvállalni. Itt az iskolában főleg szűrések folynak (magasság-, súly-, gerinc-, lúdtalp-, pajzsmirigyszűrés, hallás-, látásélesség-, vérnyomásmérés, stb.). A katonai sorozás előtti vizsgálatokat is elvégezzük.

- Mit javasol, hogy milyen életmódot folytassanak diákjaink, hogy egészségesebben élhessenek?

- Nagyon fontos a helyes táplálkozás, a rendszeres sport és testmozgás, az elegendő alvás illetve pihenés. Mindenkinek javaslom a dohányzás, az

alkoholfogyasztás és drogfogyasztás kerülését. A tanév során lesznek ezzel kapcsolatban előadások, szeretnénk ha a diákok maguk választanák ki, hogy miről hallanának legszívesebben.

Dr. Dombóvári Edit és Dr. Kacsvinszky Emília (iskolapszichológusok).

- Úgy tudjuk, hogy a diákönkormányzat kezdeményezésére keresett az iskola lelki tanácsadókat. Más középiskolákban is működik ilyen szolgáltatás.

- Mióta foglalkoznak fiatalokkal?

- Dr. K. E. - Tizennyolc éve mint gyermekgyógyász, hat éve mint pszichiáter.

- Dr. D. E. - Amióta befejeztem az egyetemet gyakorlatilag velük foglalkozom. Gyermekorvosként kezdtem a pályámat, azután a gyermekgyógyászat többféle ágában dolgoztam, körülbelül öt éve fordultam a gyermekpszichiátria felé.

- Mik a leggyakrabban előforduló problémák a középiskolás korosztályban?

- Maga a serdülőkor talán a legnehezebb időszak ilyen téren, a fiataloknak meg kell birkóznia az önállósodás folyamatával, a családtól - bizonyos mértékig - függetlenedés következik be, előtérbe kerülnek a kortárskapcsolatok, illetve ezek jelentősége megnövekszik. Rengeteg érzelmi probléma merülhet fel, ezek testi megnyilvánulásai (fejfájás, alvászavar) tehát gyakorlatilag bármiféle problémával fordulhatnak hozzánk a diákok, amennyiben úgy érzik, hogy ezt szülőkkel, tanárokkal nem tudják megbeszélni. Általánosítani azért talán mégsem lehet, mindenkinél egyéni problémák merülhetnek fel.

- Mikor találhatjuk meg itt az iskolában a doktornőket?

- Minden szerdán délután 3-4-ig van rendelés, váltva vagyunk itt. Ha véletlenül valamelyikünk nem tud eljönni, akkor természetesen a másikunk helyettesíti.

-Folytatás a köv. oldalon

- Folytatás az előző oldalról

Az ajtóra mindig ki lesz tűzve egy névtábla, hogy éppen ki található bent, tehát ha valaki kiválasztotta, hogy melyikünkhöz szeretne jönni, és a másikat találja a rendelésen, akkor se kell benyitnia, hogy szembesülhessen a valósággal.

- Mit javasolnak tanulóinknak, hogy lelki

egyensúlyukat megtartva vészeljék át a tanévet?

- Jókedvet (szerencsére ez van a diákoknak) ennek megőrzése nagyon fontos. Sportoljanak, legyenek sokat együtt, élvezzék a kamaszéveket, és azért a tanulásról se feledkezzenek meg.

-emerenc-

A vénasszonyok nyara...

...pontosabban az ősz elején gyakran fellépő hosszabb, napos, szélcsendes, meleg időszak népies elnevezése. Magas légnyomás, napsütés, aránylag esős nappali felmelegedés jellemzi. Legalábbis egy lexikon a "vénapunkció" és a "Vencel" címszavak között ezt írta róla. Apropos népies elnevezés, honnan is jön ez a kicsit furcsa kifejezés? Valószínűleg, aki kitalálta ezt a frappáns nevet, elhaladhatott egy faluban, ahol ilyenkor a vénasszonyoknak sokkal kényelmesebb kiülni a házuk előtti kispadra, és jobban tudnak pletykálni, mint a nyári nagy hőségben, a térről nem is beszélve.

A falvak mellett még azt is meg lehet figyelni, hogy ilyenkor pl. az akác vagy a gesztenye újra virágzik, a lepkék ugyanúgy viselkednek, mint nyáron, a szitakötők rajzanak a fénylő vizek fölött, és a békák még mindig intenzíven szaporodnak, mert a gólyák már szerencsésükre elmentek.

Ilyenkor a természet még egy lehetőséget ad arra, hogy kihasználjuk a jó időt. Ami a nyárból kimaradt, ebbe az aránylag rövid időbe bele tudjuk sűríteni. Pl.: kimozdulhatunk otthonról anélkül, hogy fáznánk, vagy eláznánk, és megnézhetjük most az ősz színeiben pompázó arborétumokat (Szarvas, Vácrátót, Tiszaigar, Tiszakürt, Szeged), hajózhatunk a Tiszán, egy naplemente után rácsodálkozhatunk a csillagokra, vagy egy őszeleji bálba fölvehetjük a kedvenc nyári ruhánkat. Ha felfigyelünk a világ apró jeleire, nem azt érezzük, hogy: Jaj, mindjárt itt a hideg tél, hanem azt, hogy: Milyen felhőtlen is volt ez a nyár!

Mivel a naptárba nem tudjuk pontosan beírni, hogy mikor van, nem tudjuk előre betervezni az életünkbe, de ez a kis kiruccanás "visszahozza szívünkbe a nyár édes ízét".

Gica

ÚJSÁGVÁRI

Főszerkesztők: Takács Emőke (10.G)

Szerkesztők: Ábrahám Tímea, Sódar Gabriella (10.G)

Tördelőszerkesztő: Schreiner Csaba (10.A)

Munkatársak: Kelemen Ágnes (10.G), Márton Zsuzsanna (9.A), Kónya Anita és Ágnes (9.B), Gyenes Máté, Koroknay Zita (9.C), Molnár G. Fruzsina (9.G), Elekes Zsolt (12.A)

Rajzoló: Szécsi György (9.C)

utolsó oldal (ha nem vetted volna észre)