



Schola Privata Gutaiensis

# BAKANCS

## DIÁKLAP

2012/2013

3. – 4. szám

2013.

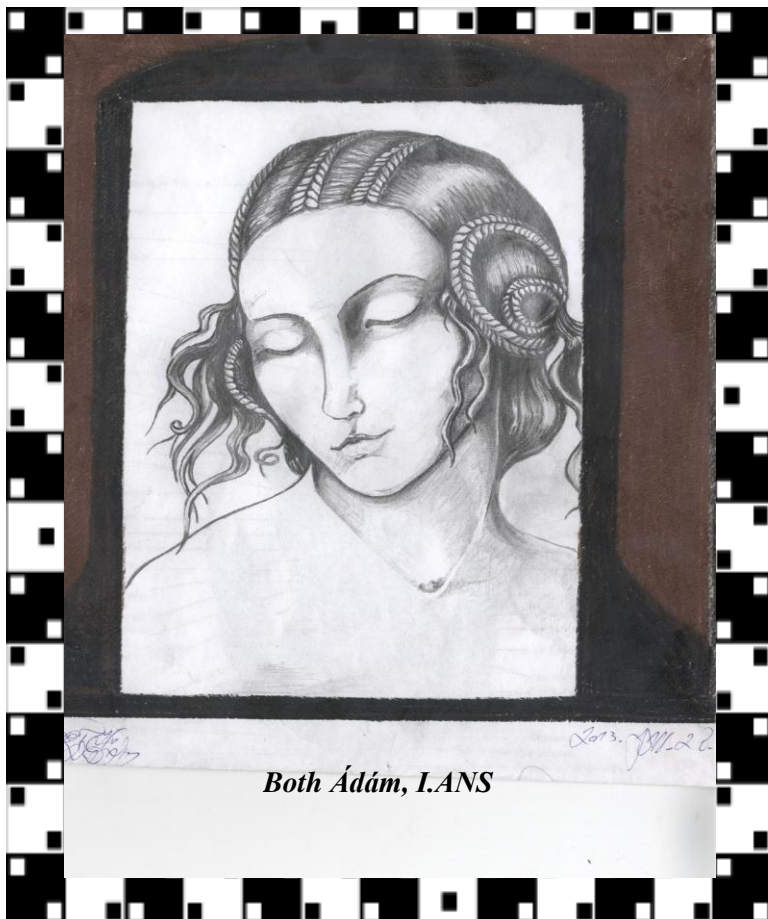
Június

# Kedves Olvasók!

Minden ember társas lény - tartja a mondás. Mindenkinek szüksége van egy támaszra, barátira, aki segíti fejlődését, támogatja lépteit. Nincs ez másként egy olyan intézmény életében sem, ahol „felnőtt gyermekek” élnek mindennapjaikat. Iskolánk is arra törekszik, hogy társra – barátokra tegyen szert, s közös munkával nyerjen új tapasztalatokat. Nagy örömünkre szolgált, hogy a 2012/2013-as tanév pontosan erről a kapcsolatépítésről szólt. Diákjaink több szakmai területen is bizonyítottak, s iskolánk vezetősége, az egyes szakokat

vezető tanárok és diákok közös fáradozása lehetővé tette, hogy határon túl nyúló barátságok kötessenek. Ezért valósulhatott meg egy barátságos tanulmányi csereprogram a tapolcai diáksággal, s ezért kerülhetett megrendezésre iskolánk falai között egy nemzetközi képzőművészeti fesztivál, melyre Magyarországról, Lengyelországból, Csehországból és Szlovákia területéről érkeztek művészek és diákok. A rendezvényekről bővebben a Bakancs idei utolsó számában olvashattok.

Ing. Majer Péter



Both Ádám, I.ANS

## Bakancs



Júniusi számunkból megtudhatjátok

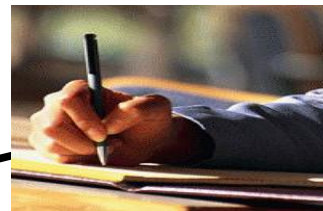
Halászléfőző versenyen vettetek részt,

Nemzetközi smink- és fodrász  
versenen vettetek részt,

Határtalanul,

Utolsó hónapok az iskolában,

Terrorelhárítási gyakorlatra került  
sor az iskolánkban



# 1. Nemzetközi Művészeti Fesztivál Gútán

Június 2. és 7. között iskolánk szervezésében megrendezésre került a naszvadi Tűzvirág fesztivállal párhuzamosan az 1. Nemzetközi Művészeti Fesztivál. Külföldi diákok is részt vettek a többnapos programon. Magyarországról - Budapestről a Jaschik Álmos Művészeti Szakközépiskolából érkeztek diákok, valamint Győrből a Kovács Margit Általános és Szakképző Iskolából. Csehországot a Kolínból érkezett Odborná střední škola podnikatelská iskola diákjai képviselték. Lengyelországból pedig Jarosławiu városából a Zespół Szkół Plastycznych im. Stanisława Wyspiańskiego iskola diákok. A fesztivál fő szervezője a gútai Magyar Tannyelvű Magán Szakközépiskola volt, akik Szlovákiát képviselték, fő koordinátora pedig Murányi György az iskola művészeti szakjainak vezetője.

A fesztivál fő célja az volt, hogy minél sokszínűbb művészeti foglalkozásokat mutasson be a különféle nemzetiségű kreatív fiataloknak. A programok javarészt az iskola műhelyeiben folytak. A tűzzománcozást Vas Andrea mesternő és diákjai mutatták meg a diákoknak. Az ólomüvegezés művészetével Soós Csilla mesternő ismertette meg fiatalokat. Barkóci Alexander tanár úr és diákjai három

különböző technikát ismertettek a grafikai műhelyben a fesztiválozóknak: papírmárványozás, linóleummetszés, japán könyvkötés. Ferdics Béla tanár úrral az assemblage technikával ismerkedhettek meg az érdeklődő diákok, amely lényege, hogy különféle tárgyak egymásra halmozásával készít műalkotást. Egyházi Dóra tanárnő vezetésével egy kétoldalú óriásképet festettek meg a fesztivál résztvevői. A kép egyik oldalán Eugene Delacroix A villámlástól megrettent ló, a másik oldalán pedig Pablo Picasso A kutya című festményét alkották meg a diákok a művészek születésének évfordulója alkalmából. A tanárnővel az utolsó két napon nemezelt újbábokat is készíthettek a fesztiválon résztvevő diákok.

A foglalkozások minden nap reggeltől késő délutánig folytak, esténként pedig változatos programokon vettek részt: lovasbemutató, Last Blues Band koncert Naszvadon, városnézés, kiállításlátogatás a Tűzvirág rendezvény helyszínein, szalonnasütés, gulyásfőzés. A fesztivál folyamán elkészült munkákból a hét végeztével kiállítás nyílt, amely nagy valószínűség szerint vándorolni fog a résztvevő iskolák városaiban.

*Egyházi Dóra*

## Határtalanul - Tapolca

Iskolánk idegenforgalom és vendéglátó szakos diákjai háromnapos kiránduláson vettek részt Tapolcán a "Határtalanul" program keretén belül. Május 20-tól 22-ig élvezhettük a balaton-felvidéki Széchenyi István Szakközépiskola vendégszeretétét.

Első nap délben értünk Tapolcára, ahol finom ebéddel vártak minket vendéglátóink. Ezután sétálni indultunk a városba. Nagy örömünkre a tapolcai tavasbarlangban is csónakázhattunk, amely felejthetetlen élmény volt mind a diákok, mind a tanárok számára. A csónakázás után a Malom-tó felé vettük az irányt, amely ódon épületekkel, magas kőfalakkal és vendéglátó helyekkel körülvett tó, a városka legfontosabb turisztikai célpontja. A tó sétányán a tapolcai és a gútai diákok idegenvezetést tartottak egymásnak, ahol többek között beszéltek Batsányi János költőről és feleségéről, az osztrák írónőről Baumberg Gabrielláról. Ezután visszatérve az iskolába, Gubien Réka és Karasz Viktor, harmadikos idegenforgalom szakos diákok prezentáción keresztül

bemutatták Gútát és iskolánkat a tapolcai diákoknak. Az estét táncházzal zártuk, ahol hivatásos táncoktató segítségével sajátíthattunk el latin-amerikai táncleépéseket.

Másnap Balatonfüredre indultunk, ahol a híres Flamingo hoteltekintettük meg kívül-belül, majd a Balaton partján sétáltunk. A vacsora után a diákok számára táncmulatság vette kezdetét. Harmadik nap délelőtt elkészült a közös receptgyűjtemény, amelyből naptárt készítettünk. A délelőtti folyamán a tapolcai Pelion hotelben is látogatást tettünk, ahol megfigyelhettük a különböző részlegek működését. Az ebéd elfogyasztása után elbúcsúztunk vendéglátóinktól. Ezután Tihanyba indultunk, ahol a Balaton menti sétányon áthaladva megtekintettük a Tihanyi Apátságot.

Ez a három nap szakmai szempontból is nagyon hasznosnak bizonyult, de mindemellett számos olyan élménnyel is gazdagodtunk, melyek mindannyiunk számára felejthetetlenek maradnak.

*Harmanovsky Katalin*



## Shakespeare-remekmű - a „III. Richárd”



Az I.D és az I.C osztály diákjai márciusban ellátogattak a Komáromi Jókai Színházba, ahol William Shakespeare III. Richárd című tragédiáját tekintették meg.

III. Richárd testileg és lelkileg is egy torz figura, az érdek, a hatalom megszállottja. Mégis úgy érzem, hogy ez a teljesen negatív jellem szörnyű magányosságából fakad. Torz külseje miatt nem veszik őt emberszámba, senki nem szereti, ezért is mondja nyitó monológiájában: *“Úgy döntöttem, hogy gazember leszek.”* Több uralkodót, testvérét, gyermek rokonokat, főrendek egész sorát gyilkolja és gyilkoltatja le, s közben áldozatainak özvegyét,

árváját kéri és veszi feleségül. Richárd lenézi az embereket, játszik velük, a legkegyetlenebb módon gázol át mindenen és mindenkin, aki útjába áll. Célja egyetlenegy: megszerezni a hatalmat bármi áron. S beteljesíti célját, bár a trónra kerülés pillanata saját maga legnagyobb tragédiája. Ugyanis, ami addig életcél volt, onnantól már csak egy állapot, s Richárd nem tud mit kezdeni a hatalommal. Így bukása, ahogy azt az asszonyok megjósolták, véres és szégyenteljes.

A darabnak, úgy érzem, a mai ember számára is van mondanivalója.

Szabó Eszter, I.C



## Idegenforgalom szak: Úti beszámoló Indiáról

Május 9-én ellátogatott iskolánkba Fekete Zoltán, közgazdász, aki világutazó révén most Indiában töltött napjairól mesélt nekünk. Szavait még átélhetőbbé tették a fotók és a videók, melyek iskolánkba varázsolták pár órára Indiát. Az idegenforgalom szakos diákok az előadás által betekintést nyerhettek egy olyan világba, amely turisztikai szempontból egyre jelentősebb helyet foglal el a világban: mindez segítséget nyújt mind a szaktantárgyak, mind pedig a földrajz témaköreinek elsajátításában is.

Az előadás segítségével megismerhettük India fő nevezetességeit, műemlékeit, az ott élő emberek

tradícióit, nemzeti ételeit, és a vallási turizmus szempontjából oly fontos Gangesz folyóhoz fűződő szokásokat. Zoltán elmesélte nekünk, melyek azok a dolgok, amelyeket európai turistaként jó, ha tudunk; pl. miként kell belépni egy indiai templomba, hogy miért épült a Tádzs Mahal, hogy milyen a Lótusz templom.

Mindezek az információk nemcsak általános műveltségünkhöz járultak hozzá, hanem idegenforgalmi szempontból a szaktantárgyak segítségére is szolgáltak.

Harmanovsky Katalin







# Hal a bográcsban, avagy a fakanalalok csatája

Május elsején immár harmadszor rendezte meg a horgászszövetség a halászléfőző versenyét. Míg az emberek többsége a munka ünnepét pihenéssel, esetleg családi ünnepléssel töltötte, a III. A osztály diákjai fakanalat ragadva megküzdöttek a szakácsnövendékek párbajában. Az idő is kedvezett a buzgó versenyzőknek, akik a környék iskoláiból (komáromi, komárnói, karvai, keszegfalusi és gútai) kerültek ki. A bográcsokba ponty, keszeg, kárász került, s természetesen a mesternő, Vass Danka támogatásával percek



belül rotyogott az ínycsiklandozó halászlé. Mészáros barátommal igyekeztünk a lehető legjobb teljesítményt nyújtani. A zsűri alapos tanácskozás után meghozta a döntést. A mi halászlécsodánk a negyedik helyezést érte el. Az eredmény nem jelentett csalódást, sőt, motiváltabbá tett bennünket, hisz így megvan az új cél a jövő évre: El kell hódítani az első helyet. Erre biztatott minket a verseny végén mesternőnk, Vass Danka is: „Hajrá fiúk, jövőre megcsináljuk!”



## Mindenre elszánt brigádosok

Április 22-én ünnepeljük bolygónk, a Föld napját, amely említése manapság egyre kényesebb és fontosabb téma. Nemcsak a klímaváltozás, de a népszerűség és a hulladék drasztikus növekedése is nagyban közrejátszik ebben. Egyre égetőbb problémákkal találja magát szemben az emberiség, amelyek megoldására nem lesz elég időnk.

Iskolánk is tevékenyen kiveszi részét a hulladékproblémából.

Az iskola területén szelektíven gyűjtjük a szemetet, illetve április 25-én egy szemétszedő



brigád keretén belül terepen is bizonyítottuk elszántságunkat. Kétosztálynyi diáksereg vonult ki a szabadba, hogy összeszedjék a felelőtlen emberek eldobott holmijait. Diákjaink tanáraink vezetésével néhány Gúta melletti útszakaszt tisztítottak meg a változatos skálát felvonultató hulladékhalmozatoktól.

A brigádosok nem voltak kényesek, gumikesztyűt és zsákokat ragadva vágta neki

az út menti bozótoknak, hogy szembeszálljanak a szemétkupacokkal. Meglepő és egyben elszomorító, hogy mennyi mindent találni a fűcsomók tövében. A műanyag zacskók, flakonok, különféle ruhák mellett rengeteg autóalkatrészt és egyéb meglehetősen (már-már műtárgy számba menő) elektronikai cikket találtunk. Diákjaink nem rettentek vissza a komolyabb kihívásoktól sem. A kanálisból is kihalásztak jónéhány gumiabroncsot, és egyéb műanyag hulladékot.

Jó lenne, ha az emberiség még időben meg tudná állítani bolygónk szennyeződését. Sajnos nem elég szemétszedésre buzdítanunk a népet, meg kell előzünk a bajt. Azt kellene elérni, hogy a problémát csírájában fojtsuk el, és egyáltalán senkinek ne jusson eszébe, hogy a kidobásra ítélt holmiját ne az arra kijelölt helyre tegye. Már csak egy kérdés van: „Hogy fogjuk mindezt elérni?”

*Egyházi Dóra*



# Utolsó hónapok a suliban



Már csak a májusi és a júniusi hónap maradt az idei iskolaévből. Általában, mint minden „igazi” gyerek, már ti is biztosan számoljátok vissza a napokat a nyári szünetig. Elég, ha csak rá gondolsz a vakációra, s máris fülig ér a szád, és ez így is van rendjén. Mielőtt azonban elérkezne a nagy nap, keményen meg kell dolgoznod a jó év végi jegyekért. Ha még mindig lazán veszed a dolgokat, épp itt az ideje, hogy nekiülj tanulni!

Hogyan sikerüljön mindez ilyen rövid idő alatt? Néhány tanács azoknak, akik mindent az utolsó pillanatra hagynak:

**Egy kis stressz sose árt!** Egy kis izgalomnak jó hatással is lehet, hiszen a megnövekedett adrenalin ösztönzőleg hat. De azért ne vigyük túlzásba a dolgokat. Kerüld a pánikot, hiszen ha összekuszálódnak az események, nem fogod tudni, mihez is kezdj neki először, mi a fontosabb, mi az, ami még várhat, sőt a végén még időt és könnyeket is pazarolsz.

**Csinálj puskát!** De nem ám a vizsgára, hanem egy puskát a végrehajtandó feladatokból. Jegyezd fel egy cetlire, hogy melyek azok a feladatok, amelyeket el kell végezned. Rendszerezd, mit és mikorra kell megtanulnod, rendeld hozzá a hét napjait, amikor ezeket meg szeretnéd tanulni. Nagyon fontos, hogy tartsd magad ahhoz a tervhez, amit kidolgoztál, hiszen ha valamit elhalasztasz, a csúszás csak egyre nőni fog. Ne engedd meg, hogy ez bekövetkezzen!

**Közös erővel.** Ha van lehetőség arra, hogy csoportban tanulj, érdemes megpróbálni. Ha tudod, hogy nincs értelme a közös tanulásnak, felejtse el. Kár az időért. Semmi se képes annyira elvonni a figyelmet, mint a baráti kör. Viszont, ha a dolog működik, érdemes időt fordítani rá. A közös baráti programok kihagyása három hét intenzív tanulásért cserébe talán nem jelenti a legkellemesebb időtöltést, de hidd el, megéri. Gondolj bele, milyen csodás, örült, gondtalan nyarad lehet! Sokkal jobban fogod érezni magad egy intenzív erőfeszítés után.

És miután a jó jegyeket beszerezted, jöhet a jól megérdemelt pihenés. Hiszen miről is szól a nyár?

**Szünidő. Napozás. Strandok. Vízi harcok. Lábujjas papucsok. Limonádé. Nyári románcok. Napszemüveg. Képek. Késő éjszakák. Bikini. Fagylalt. Emlékek. Tábor. Rövidnadrág. Nyári szellő. Homokvár. Tábornűz. Medence buli. Pálmafák. Grillezés. Kék ég. Koncertek.**

Számtalan dolog, amit még több oldalon keresztül bárki folytatni tudna. Dolgok, emlékek, cselekedetek, gondolatok, amelyek arra várnak, hogy megtörténhessenek, újra és újra.

Ha csak ezeket az apró dolgokat tartod szem előtt - amelyek nyáron fergeteges bulik részeseivé tudnak válni - megéri egy kicsit jobban oda tenni magad az utolsó hónapokban, hogy aztán teljesen gondtalan, élménnyel teli nyarad legyen és élvezni tudd az élet (nyár) apró örömeit.

Hiszen, mint mindenki tudja, minden nyárnak megvan a maga története. ☺♥

## Last months in the school

Only May and June is left from this school year. In general, as every „real” child you surely count back the days left to the summer holiday.

It is enough to think about the holidays and you laugh from ear to ear, and that is the way how it should be. Before the big day comes you should work hard for good year - end marks.

If you still take things with a loose rein, there is the high time to start to learn. How to succeed this in such a short time? Here are some advices for those, who leave things to the last minute.

**A little stress never hurts!** A little excitement may be beneficial, because the extended adrenalin affects us impulsively. But do not overdo things. Steer clear of panic; because if the events tangle, you will not know what to do at first, what is more important, and what things can wait, moreover at the end you waste time and tears.

**Do pony!** But not for exams of course, but a pony about things what you should do. Make a list about exercises which are necessary to do. Organize them in a way, which you want to learn them, according to time and subject. It is very important to keep yourself to the plan what you have worked out, because if something is intermitted, the slip will only increase. Do not allow this to happen.

**Cooperate!** If you have an opportunity to learn in group, it is worth to try. If you know that shared learning makes no sense, forget it, only a loss of time. Nothing can distract the attention as much, as the circle of friends. However, if it works you should spend some time on it. Missing out the programs with friends, in exchange for three weeks of intensive learning is not the most pleasant pastime, but be sure; it worths. Think about it, what a wonderful, crazy, careless summer you can have! You will feel much better after an intensive effort.

And after providing the good marks, come the well-deserved holiday. What about the summer holiday?

**Vacation. Sleepovers. Sun-bathing. Beaches. Water fights. Flip flops. Lemonade. Summer romances. Sunglasses. Taking pictures. Late nights. Bikinis. Ice-cream. Memories. Camps. Shorts. Summer breeze. Sand castles. Bonfires. Pool parties. Palm trees. Barbecue. Blue skies. Concerts.**

There are endless things, which we could talk about on the following pages; things, memories, actions, thoughts which are just waiting for to happen over and over again.

If you keep these little things in your mind - which can be a part of a fantastic party - it worth to work harder in the last few months, because then you can have completely careless, enjoyable summer, and you can enjoy the small pleasures of life (summer).

After all, everybody knows that every summer has a story ☺♥



# 45 percen túl...

Június már a közelgő szünetjelző jelzi, s minden diákot nagy örömmel tölt el, ha meghallja a tanítási óra végét jelző dallamot. Idén mi is utoljára ragadtunk tollat, s a 45-perc leteltét jelző dallamok után Nagy Anita tanárnőt és Zsabka Krisztína mesternőt faggattuk.

## Jó napot tanárnó! Honnan származik?

Dunaszerdahelyen születtem, Iglón tanultam jární, Kassán jártam óvodába, Trencsénben kezdtem az alapiskolát, s Komáromban fejeztem be. Most itt élek, immár 36 éve.



## Hány éve dolgozik testnevelő tanárként?

16 éve tanítok

## Miért ezt a szakmát választotta, s mikor döntötte el, hogy erre a pályára lép?

Mivel a gimnáziumi évek alatt sportpályafutásom terén sikeres voltam, szerettem volna ezt a vonalat folytatni. Ezért a pozsonyi Comenius Egyetem testnevelő szakára jelentkeztem. Nagy öröömre azon kevés emberek közé tartozom, akiknek a munkájuk egyben a hobbijuk is.

## Testnevelő tanárként napjai részévé vált a mozgás, de mivel tölti a szabadidejét?

A szabadidőm nagy részét is a sportolás tölti ki, mint például a futás, görkoresolya, nyáron az úszás, turisztika, télen a sielés. Mindemellett szeretek virágokat gondozni, s szeretek egy jó könyvvel a kezemben pihenni.

## Ezek szerint nem csupán a testnevelést, de a lélek - szellem nevelését is fontosnak tartja?

Igen, szerintem fontos, hogy olvassunk. Olvasáskor csak a fantáziánk szab határokat, és az olvasó sokkal jobban beleélheti magát a történetbe. Ezzel fejleszti képzeletét, bővíti szókincsét, új ismeretekre tesz szert.

## Fontosnak tartja a családdal való időtöltést?

Igen. Családcentrikusnak tartom magam, már 25 éve férjnél vagyok, sok közös programunk van még most is, hogy a fiaim már felnőttek.

## A családja számára fontos az egészséges táplálkozás?

Igen. Sokat olvasok az egészség megőrzéséhez és a sporttoláshoz szükséges tápanyagokról, és e szerint vásárolok és főzök a családnak.

## Menyire fontos az Ön számára a környezetvédelem?

Igyekszem környezetbarátként élni, mivel szeretem a természetet, szelektíven gyűjtöm a hulladékot, részt veszek takarító brigádon is, amit a környékünkön minden tavasszal elvégzünk.

## Mit üzenne a diákoknak?

Életemben tapasztaltam, hogy semmi sem állandó, minden változik, s a jó épp úgy része életünknek, mint a rossz. Azt üzenném a diákoknak, hogy ne felejtsek el, a rosszat mindig valami jó követi!

## Jó napot mesternó! A kozmetikus

növendékek ismerik Önt, most szeretnék bemutatni iskolánk diákjainak is, akik csupán a különböző rendezvényeken, szünetekben találkoznak Önnel. Miért választotta ezt a szakmát?



Gyermekkorom óta kozmetikus szerettem volna lenni, ebben közre játszott az is, hogy az anyukám barátnője is ezt a szakmát gyakorolta, s korán megismerhettem és beleszerettem a szakma rejtelmeibe.

## Mióta dolgozik ebben a szakmában?

Már 13 éve dolgozom a szakmában, és egy éve tanítom is a mesterséget.

## Milyen tapasztalatokat szerzett mióta tanítja is szakmáját?

A tanév elején tartottam attól, hogy bár szakmám rejtelmeit elméletben és gyakorlatban is ismerem, hogyan sikerül mindenre megtanítanom a növendékeket. Időközben rájöttem, hogy nincs ennél fantasztikusabb munka, jól együtt lehet dolgozni a gyermekekkel, csak meg kell találnunk a közös hangot.

## Mivel foglalja el magát szabadidejében?

Szabadidőmet leginkább a családdal töltöm, szeretünk együtt túrázni, kerékpározni. Szívesen táncolok és olvasok is.

## Mi a kedvenc könyve és miért?

Az abszolút kedvencem a Szerelmünk lapjai, mert őszinte és romantikus. Én magam is romantikus lélek vagyok, minden apró figyelmességnek nagyon tudok örülni.

## Mi volt gyermekkorában a nagy álma?

Mindig is kozmetikus szerettem volna lenni, de a másik elképzelésem a társastánc volt. Mindig is szerettem táncolni, és gyermekként csodáltam a táncosok finom mozgását és nem utolsó sorban a gyönyörű ruhákat.

## Mit tanácsol azoknak a diákoknak, akik kozmetikával szeretnének foglalkozni?

A kozmetikus szakma egy fantasztikus, nagyon érdekes és minden pillanatban fejlődő szakma, és ha egyszer belekóstol az ember, nem tudja abbahagyni.

## Mi volt élete legmeghatározóbb döntése?

Amikor ellentmondtam azoknak, akik megpróbálták lebeszélni erről a szakmáról, mert nem látták a jövőjét. Én ennek ellenére kitartottam az álmaim mellett, s idővel beigazolódtott, hogy jól döntöttem.

## Van kedvenc állata?

Egyformán szeretem a kutyusokat és a lovakat is. Nekünk is van egy kutyánk, akit nagyon szeretünk.

## Van olyan hely, ahova szeretne egyszer elutazni?

Igen, nagy álmom, hogy egyszer eljussak Párizsba és Caprira.

*Tyukody Anita, Petro Dominika*



# Egészségsarok



## MIÉRT JÓ FUTNI?

Futás. Erről a szóról a legtöbb embernek nem egy élvezetes, örömforrást nyújtó mozgásforma jut eszébe, sokkal inkább a szenvedés, a fájdalom, a levegő után kapkodás. Pedig aki ráérez a futás valódi ízére, tudja, hogy remek dologról van szó, amit érdemes kipróbálni.

Aki elkezd futni, és a kezdeti nehézségek ellenére sem adja fel, hamar függővé válik. Szokták mondani, hogy a futás egy legális drog, ami nélkül egy idő után nem lehet, és nem is érdemes élni. Egyetértek ezzel az állítással. Voltak az életemben futásmentes időszakok, de azok mind saját választáson alapultak, és rövid ideig tartottak, valahogy mindig visszatartam a futócipőmhöz.

Mit csinál a testtel a futás? Erősíti a szívet, a keringési rendszert. Növeli a tüdőkapacitást. Formálja a combot, a feneket, a vádli, a hasat, a derekat, és még a karokat is. Növeli az állóképességet, hatékonyan javítja a kondíciót, növeli a koncentrációképességet. Erősíti az immunrendszert, javítja a szervezet ellenálló-képességét. Zsírégető, sőt, csökkenti a narancsbőr mértékét is. Oldja a stresszt, mert boldogsághormonokat termel. Csökkenti a menstruációs fájdalmat. Segít a magas vérnyomás és az érlemeszesedés kialakulásának csökkentésében. Javítja az izmok és a szervek oxigénnel való ellátottságát. Javítja az arcbőr vérellátását és rugalmasságát, így még szépít is.

A testi tényezők mellett lelkileg is erősít ez a mozgásforma. Hiszen a tudat, hogy a mozgással teszek magamért valamit, erősíti az önbizalmat, segít magabiztosabbá és kiegyensúlyozottabbá válni. A fejlődés lehetősége és a mérhető teljesítmény miatt szintén erősíti a lelket, mert minden futás után elmondhatom magamról, hogy erre is képes voltam, ezt is végig tudtam csinálni. Önfegyelemre tanít, elszánttá tesz, hiszen nem mindig könnyű kimenni és lefutni a napi adagot - de egy futó erős, és nem adja fel! A futás nem magányos sport, hiszen a város tele van futókkal, nem lehet végigmenni úgy az utcán, hogy legalább egy kocogó emberrel ne találkoznék. A futás szabadság is, amikor csak én vagyok, és a testem a hangszerem, úgy muzsikál, ahogyan én akarom. És persze ott a győzelem íze is, amikor a kitűzött céljaimat sikeresen teljesítem, és boldog vagyok, hogy képes voltam rá. És általa erős vagyok, érzem, meg tudom csinálni, mert meg akarom csinálni.

## 10 JÓ TANÁCS POLLENALLERGIÁSOKNAK

Most tíz jó tanácsot osztunk meg Veled, amelyek segítségével idén már nem kell szenvedned az allergiás időszak okozta tünetektől. Fogadd meg mind a tízet!

**1.** Tisztázd, mi a betegséged! A pontos diagnózis a részletes kórelőzményen és az allergológiai szakvizsgálaton alapszik, ezért fordulj mielőbb szakorvoshoz. Ezt megteheted a tünetek jelentkezése előtt is.

**2.** A tüneteidet kiváltó allergén ismeretében már idén, de legkésőbb a következő évben-időben, a szezon előtt 2-4 héttel kezd el a megelőző kezelést.

**3.** Figyeld a pollenjelentéseket és a téged érintő pollen szezonjában a lehető legkevesebbet tartózkodj a szabadban. Parlagfű-allergia esetén ne legyenek illúzióid. Ha van rá lehetőség, a legnagyobb pollenterhelés idejére menj a tengerpartra vagy a hegyekre.

**4.** Pollenszezonban lehetőleg ne biciklizz, ha mégis, akkor viselj pollenszűrős szájmascskot és napszemüveget.

**5.** A pollenallergiás hölgyeknek érdemes komolyan megfontolni a rövid, könnyen mosható hajviseletet. Szabadban tartózkodás után az esti hajmosással csökkenthetők az éjszakai allergiás tünetek.

**6.** A lakásban tartózkodás jó ötletnek tűnhet, azonban vágott virággal, zöldséggel, gyümölcscsel, az udvarról bejövő kutyával-macskával nem várt mennyiségű pollennel kerülhetsz kapcsolatba.

**7.** A szellőztetés időpontját tervezd meg előre. Csak hajnalban szellőztess, amikor a legkisebb a levegő pollenkoncentrációja.

**8.** Bizonyos pollenallergének és egyes ételféleségek meglepő keresztreakciókat adhatnak. A parlagfűallergia esetén allergiás tünetek alakulhatnak ki dinnye és banán, feketeürmő-allergia esetén a zeller, a nyírfapollen-allergiások körében az alma, a cseresznye, a mogyoró és az őszibarack fogyasztásakor. Ha érintett vagy, akkor kerüld ezeket az ételeket.

**9.** A szakorvosok örülnek annak, ha a patikában vény nélkül kapható készítményekkel sikeresen tudod kezelni az allergiás náthádat. Azonban ha napokon át tartó orrdugulásod van, akkor célszerű mielőbb orvoshoz fordulnod, mert ilyen esetben nagy az alsó légúti szövődmények kockázata, és mert orvosod célzottabb kezelést írhat elő neked.

**10.** Éjszakai köhögés, nehézlégzés, sípoló légzés esetén haladéktalanul fordulj orvoshoz.



# „Határtalanul”

A „Határtalanul” diákprogram keretein belül a tapolcai Széchenyi István Szakközépiskola tanárai és diákjai látogattak el iskolánkba, hogy élményekkel, ismeretekkel és barátokkal gazdagodjanak. A diákoknak előre betervezett programjuk volt az itt töltött 3 napra. Látogatásuk számunkra is nagyon hasznos volt, hiszen mi, idegenforgalmat tanuló diákok szakmailag próbálhattuk meg magunkat, hisz mindhárom nap diákokból idegenvezetőkké váltunk, s mi kalauzoltuk újdonsült barátainkat vidékünk kulturális és természeti szépségei, látványosságai között. Már érkezésükkor belekóstoltunk az idegenvezető feladataiba, a vendégeket három idegenforgalmista diák várta Észak-Komáromban. Rövid sétát tettünk Komáromban, s megtekintettük a város nevezetességeit: Klapka György szobrát, Jókai Mór múzeumot, Meghurcoltak emlékművét, Kossuth Lajos és Széchenyi István szobrát az Európa-udvarban és Csokonai Vitéz Mihály szobrát. A városnéző idegenvezetés rendhagyó volt, hisz a tapolcai vendégek és iskolánk diákjai egymásnak mutatták be a nevezetességeket.

A következő állomás Virt volt, ahol Baróti Szabó Dávid mellszobrát tekintettük meg, s koszorúzással emlékeztünk meg a költőre. A túrát az ógyallai csillagvizsgáló látogatása zárta.

Gútára érkezve a tapolcai vendégek elfoglalták szállásaikat, és a vacsora után Szokol Dezső mérnök úr

személyesen mutatta be iskolánkat, majd a diákok és tanárok zenés előadással köszöntötték a vendégeket.

Másnap reggeli után ellátogattunk a gútai vízimalomba, ahol megpihenhettünk. Következő állomásként a szímői Jedlik Ányos emlékszobát tekintettük meg, ahol vendégül látott minket a falu polgármestere, Bób János mérnök úr. Ezután Andódra mentünk a Czuczor Gergely Múzeumba. Érsekújváriban a főtérre érkezve az utazók fakultatív városnézésben

vettek részt. Vágsellyén a levéltárként működő jezsuita gimnáziumot tekintettük meg.

Eközben iskolánk vendéglátó szakos diákjai már felkészültek a délutáni közös gulyásfőzésre. Vegyes csapatokat alkottak, s a mesternők támogatásával készült a vacsora. Közben iskolánk focicsapata megmérkőzött a Balaton-felvidéki diákcsapattal. A

mérkőzés után a diákok ügyességi játékokkal szórakoztatták egymást. A vacsora elfogyasztása után az oszlogalériában táncmulatság vette kezdetét. Másnap tovább folytatták útjukat Dunaszerdahelyre és fővárosunkba, Pozsonyba.

A Határtalanul diákprogram célja, hogy közelebb hozza egymáshoz a határ menti térségben élő embereket, diákokat. A kezdeményezés sikerességét mi sem bizonyítja jobban, hogy iskolánk növendékei májusban Tapolcára látogatnak.

*Harmanovsky Katalin*



**Törd a fejed!**  
**Törd a fejed!**  
**Törd a fejed!**

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

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

# Terrorelhárítási gyakorlat a gútai magániskolában



Április 17-én a Gútai Magyar Tannyelvű Magán Szakközépiskola biztosította az egyik helyszínt az Európai Unió ATLAS Common Challenge 2013 elnevezésű gyakorlatához. A nagyszabású terror-elhárítási gyakorlatot Európa kilenc országában csaknem azonos időben rendezték meg, amely alkalommal különböző terrortámadásokat szimuláltak. A végrehajtás központi parancsnoksága Brüsszelben volt, ahová magas rangú európai tisztviselőket is meghívtak.

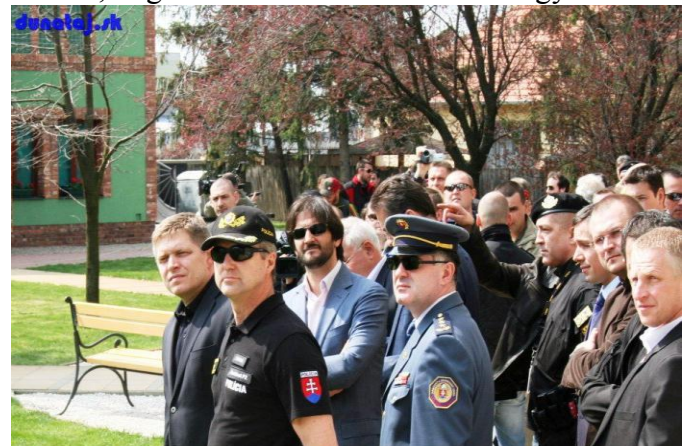
A véres tragédiába torkolló beszélő túsziárához hasonló helyzetet kellett megoldaniuk a szlovákiai helyszínen, a gútai magániskolában, a gyakorlatba bekapcsolódó szlovák, magyar, román és szlovén végrehajtó egységeknek. A túsziárgyalók cseh és lengyel nemzetiségűek voltak. Szlovákiát a Lynx Commando képviselte, amely tagja az EU elit kommandós egységeit tömörítő Atlas Group-nak. A gútai magániskolában a gyakorlat során nyolc túsziárgyaló hozzávetőleg 340 túsziát tartott fogva, köztük diákokat és tanárokat egyaránt. A négy nemzet kommandós egységei látványos akció keretében szabadították ki a túsziákat, bevetve a rendelkezésükre álló technikai eszközöket: helikoptereket, páncélosokat. Az iskola épületébe behatolva egy ablakot és egy ajtót is berobbantottak. A gyakorlat az iskola kiürítésével zárult.

A külföldi megfigyelők mellett a gyakorlat alkalmából a helyszínre látogatott a szlovák kormány több minisztere, így Robert Fico miniszterelnök, Robert Kaliňák belügyminiszter, Martin Glváč védelmi miniszter, Dušan Čaplovič iskolaügyi miniszter valamint az országos

rendőrparancsnok és a szlovák légi erő parancsnoka is. A magyar egységet a Terrorrelhárítási Központ főigazgatója, Hajdú János vezérőrnagy személyesen koordinálta a helyszínen. A nemzetközi elit egységek munkájának összehangolását a szlovák Lynx Commando parancsnoka, Štefan Hamran őrnagy irányította.

A gyakorlat nagyobb fennakadások nélkül, sikeresen zajlott, az elit egységek igazolták rátermettségüket. A túsziákat megszemélyesítő diákok és tanárok fegyelmezetten vettek részt az akcióban, amely az utólagos tapasztalatok szerint inkább pszichikai, mintsem fizikai fáradtsággal járt. Az együttműködésnek és az odafigyelésnek köszönhetően mind a kommandós egységek beavatkozásakor, mind pedig az iskola kiürítése során a sérüléseket sikerült elkerülni. A gyakorlat során a túsziárgyalók a lehetőségekhez képest élethűen szimuláltak egy túsziadráma valóságát, nem nélkülözve a verbális erőszakot sem.

A gyakorlat létjogosultságát sajnos a hétköznapi igazolják. A 2004-es beszélő túsziárában az orosz biztonsági erők beavatkozása után több mint 300 túszi vesztette életét, köztük közel kétszáz gyermek. Egy-egy szimuláció növeli a végrehajtó egységek hatékonyságát, a lehetőségekhez képest minimalizálva az áldozatok számát. A félelemkeltésre törekvő erőszak sajnálatos módon a mindennapok részévé vált, gondoljunk csak a múlt héten lezajlott bostoni drámára. A terror elhárítására irányuló erőfeszítéseket, ilyen módon, aligha véletlenül övezi kiemelt figyelem.





## VIDA GERGELY: EMBER VAGYOK

Csak a bizonytalanság biztos bennem,  
van, hogy harcolok magam ellen,  
zavar az, ha a bajaim nagyok,  
de ettől érzem, hogy ember vagyok.

Megkínóznak a csalódások,  
a beteljesületlen álmok,  
lehet zavar, de mindent ki bírok,  
hisz ettől érzem, hogy:

Ember vagyok!  
Néha hibázok!  
Ebből tanulok!  
Ember vagyok!

Bizalmatlanság és félelem,  
ettől erősödik kételyem,  
de ha felém nyúlnak a segítő karok,  
úgy érzem, biztonságban vagyok.

Néha bonyolultnak tűnik minden,



van, hogy megoldódik. Egyszerűen

zavar az ha a kérdések nagyok,  
de ettől érzem, hogy:

Ember vagyok!  
Néha hibázok!  
Ebből tanulok!  
Ember vagyok!

Mi az élet értelme: gondolkodok,  
ézelmekből táplálkoznak a sorok,  
saját versemben összezavarodok,  
de ettől érzem, hogy ember vagyok.

Van olyan, hogy én is hibázok,  
később mindent be is látok,  
de a hibáimból tanulok,  
és ettől érzem, hogy:

Ember vagyok!  
Néha hibázok!  
Ebből tanulok!  
Ember vagyok!

# vakáció



„AKKOR VAGY IGAZÁN SZABAD, HA AZT,  
AMIT VÁLLALTÁL, MEG TUDOD TENNI, ÉS  
A KUDARCOK, SÉRELMEK UTÁN SEM A  
GYŰLÖLET, A HARAG URALKODIK A  
SZÍVEDBEN, HANEM AZ ÚJRAKEZDÉS  
LELKÜLETE, A SZERETET ÉS A JÓSÁG.”

Böite Csaba

*„Sétél fejében nyafog a holdvilág”*  
**Bakancs**



*Bakancs-Diáklap*

*Kiadja a Magyar Tannyelvű Magán*

*Szakközépiskola*

*Slovenská 52, 946 03 Kolárovo – Gúta*

*Tel: 035/777 50 80, 035/777 50 81*

*Ez a lap nem jöhetett volna létre, ha  
nincs:*

*Majer Péter, Bálint Katalin, Máhr  
Gyöngyi, Kolek Zsolt, Gál Zsuzsanna,  
Harmanovsky Katalin, Zsabka  
Krisztina, Hegyi Mónika, Egyházi  
Dóra, Spek Krisztina, Tánczos Monika  
tanárok, és*

*Vida Gergely, Esek René, Szabó  
Eszter, Tyukody Anita, Petro  
Dominika diákok nélkül*