



# MagyuLap



## **Amit megtalálsz...**

- Ökotúra
- Egyélgombát!
- Teáktélire

2011.

### **Dohányzásról**

Az iskola egész területén és 50 az az ötven méteres körzetében a dohányzás tiltott ! Kijelölt dohányzó hely nincs!

### **Nyelvi verseny**

Új nyelvi verseny indult, amelyről információt a 2. emeleti nyelvi falújságon olvashattok

## **Tartalomjegyzék**

---

**Egyél gombát!**

**Diákolimpia képekkel**

**Teák télire**

*A „vitorlázó kövek” rejtélye*

*Az ökológia fontossága*









---

*Ha érdekel*, Kaliforniában Death Valley-ben a köveknek mintha lábuk lenne. A "vitorlázó kövek" rejtélye egy különleges geológiai jelenség, amelyet több mint fél évszázada figyelnek és tanulmányoznak. Igaz, hogy 50 éve kutatják a "vitorlázó kövek" rejtélyét, de még senki sem látta őket mozgás közben.

Ha többet akarsz megtudni a rejtélyről, akkor olvasd tovább!

Death Valley a föld egyik legforróbb területe, ezen a sáros sivatagos helyen az éves csapadékmennyiség kevesebb, mint 50mm. Itt található a Racetrack Playa (Versenypálya-síkság): egy időszakos tó medre, ez a hely ad otthont a titokzatos köveknek. A terület teljesen sík és vízszintes, a 4,5 km-re lévő két vége között csak 4 cm a magasságkülönbség. Az év nagy részén száraz, néhány cm-es darabokra töredezett agyagréteg borítja, növényzete egyáltalán nincs.

A ritka, nagy esőzésekkor a közeli hegyoldalokról leömlő víz rövid ideig megmarad, sekély tavat alakít ki, a vízzel kerülnek ide az ún. „vitorlázó kövek” is.

Az egyik elmélet szerint a köveket állatok vagy "tréfás" kedvű emberek mozgatják. Ez az elmélet több helyen is megbukott, egyrészt azért, mert nem találtak külső beavatkozásra utaló nyomokat, vagyis lábnyomot, vagy bármi hasonlót, másrészt azért, mert egyik-másik kő több száz kilót is nyom, ezeket gép segítségével nélkül lehetetlen lenne mozgatni.

A 60-as évek végén kezdték el komolyabban kutatni ezt a furcsa jelenséget. Megállapították, hogy az erős szél és a puha, sáros talaj elegendő a kövek mozgásban tartásához, de az elinduláshoz



szükséges egy nagyobb szél-  
lés. A 90-es évekig ezt az el-  
méletet tartották helytállónak,  
amikor is arra a következtetés-  
re jutottak, hogy a kövek  
egyes esetekben nem a sáros,  
hanem a jeges talajon csúsz-  
nak. Az esőzések után meg-  
maradt csapadék megfagy és a  
szél a jégen mozgatja a köve-  
ket.

A jelenség érdekessége még,  
hogy az egymáshoz fizikailag  
közel lévő kövek mozgása  
nem minden esetben párhuzam-  
os. Van olyan kő, amelyik  
megáll, van olyan, amelyik  
elfordul vagy visszafordul és



van olyan is, amelyik továbbhalad egy bizonyos irányba. A külön-  
böző irányú mozgást azzal magyarázzák, hogy a kövek felülete  
eltér.

A kövek csak 2-3 évente vándorolnak és a nyomok 3-4 évig ma-  
radnak meg. Mozgás közben még senki nem látta a köveket, de  
feltételezik, hogy kb. 20 km/h-val csúszhatnak.

Azt, hogy elfogadjátok-e ezeket a magyarázatokat vagy nem, rá-  
tok bízom!

Képek a "vitorlázó kövekről"





---

## **Teák télire**

Hol érezzük a „frontot”, hol immunrendszerünk gyengül meg, néha egy-egy vírust is elkapunk. Télen egyre kevesebb a szezonális zöldség, gyümölcs. Télen legyengül a szervezetünk, és a napfény hiánya, valamint a hideg miatt mindenki hajlamosabb a rosszkedvre is. Hideg időben nincs is jobb, mint ledőlni egy kényelmes ülő-fekvő alkalmatosságra, és elkortyolgatni valami finom teát. Átjárja testünket a meleg, és szabályosan erőre kapunk tőle. Ahhoz, hogy tényleg jótékony hatással legyen ránk, nem árt kicsit végiggondolni, mi is kerüljön a csészébe. Bármilyen finomak is a készen kapható, filteres gyümölcssteák, közel sem olyan hasznosak, mint a gyógynövényteák. Ismerkedjünk hát néhány növényel a számtalan segítőtárs közül!

### **Ánizs**

Főzete erős, száraz köhögés alkalmával nagy segítség lehet. A boltokban nem nagyon látni filteres kiszerelést teájából, inkább fűszernövényként tartjuk számon. De ne keseredjünk el, mert elkészítése nagyon egyszerű! Három teáskanálnyi ánizst törjünk össze mozsárban, majd helyezzük teatojásba, ezt forrázunk le két-három dl vízzel! Miután langyosra hűlt – teljesen hidegen nem olyan hatásos –, fogyasszuk!

### **Bojtorján – közönséges**

Gazdag ásványi anyagokban, legfőképpen vasban, mely tulajdonsága kiváló vértépzővé teszi. Jó vértisztító, és használják ízületi gyulladás, reuma ellen is. Segíti a veseműködést. Illóolaj-tartalmának köszönhetően jó izzasztó. Belsőleg hasz-

---

nálva a növényt, a verejtékmirigyeken keresztül távozó illóolaj mérgező salakanyagokat visz magával. Az izzadás hűti a testet, ezért segít a láz és a hőemelkedés leküzdésében. Ezen hatások eléréséhez egyszerűen igyunk főzetéből naponta egy-két csészével! Emellett vehetünk bojtorjással „felturbózott” forró fürdőt is.

### **Fekete bodza**

Virágát és termését is előszeretettel használják fel influenza vagy megfázás kezdetén. Nem is meglepő, ha belegondolunk, mi mindent tartalmaz. Teli van glikozidokkal, rutinnal, kvercetinrel, gyümölcse pedig nagyon gazdag C-vitaminban.

**TIPP:** hatékonyságát növelhetjük, amennyiben összekeverjük borsmentával, édesgyökérrel és cickafarkkal.

### **Citromfű**

Nyugtató-izzasztó hatása miatt fogyasztják leginkább. Ráadásul nagyon jó a gyerekeknek, illetve azoknak, akik nem szeretik a legtöbb gyógynövény jellegzetes, kesernyés ízét. Izzasztó hatása mellett megszabadít a feszültségtől, hathatós segítség idegesség és depresszió esetén is.

### **Csalán**

A gyökerétől a szárán és a levelén keresztül a virágáig minden része gyógyító. Már a római legionáriusok is itták főzetét erőnlétük javítására, azóta magas ásványisó- és vitamintartalma is bebizonyosodott. Fogyasztásával ellenállóbbá tehetjük szervezetünket a megfázással szemben, ezenkívül kiváló vízhajtó és emésztést segítő. Tartalmaz flavonoidokat, fahéjsavakat, ásvá-

---

nyi anyagokat, aszkorbinsavat, hangyasavat, a szőrökben pedig acetil-kolint, hisztamint, szerotonint.

### **Csipkebogyó**

Ki hinné, hogy az összes vad- és kerti gyümölcs közül a csipkebogyó tartalmazza a legtöbb C-vitamint? És ez még csak egy a sok értékes összetevőjéből! A téli időszakban szinte nélkülözhetetlen társ. A benne lévő C-vitamin fokozza a szervezet ellenállóképességét, a flavonoidok gyulladásgátló és antibiotikus, immunerősítő hatást fejtenek ki, a pektinek az emésztésben segítenek, ezenkívül bőven tartalmaz cukrot, alma- és citromsavat, cseranyagokat és A-vitamint.

A bogyóból készített gyógytea influenzás időszakban, meghűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó.

Jó tanács: ne forrázzuk, főzzük, csak langyos vízben áztassuk, hogy a vitaminok ne menjenek tönkre.

### **Eukaliptusz**

Ez a köptető, serkentő, antibakteriális, fertőzésgátló, bőrizgató növény Ausztráliában őshonos. Egyes fajtáinak levele nagy mennyiségben tartalmaz értékes illóolajat, mely a mellkasba dörzsölve segít a légzési nehézségek csillapításában. A leveléből készült forrázat viszont a meghűléses megbetegedések, köhögés alkalmával lehet hasznunkra.

### **Édesgyökér**

Bármennyire is hasznos ez a kínai őshonos fajta, jó, ha tudjuk, hogy a magasvérnyomás-betegségben szenvedőknek, vagy vizelet-visszatartásra hajlamosaknak semmiképp sem ajánlott.



---

Mindazonáltal kiváló erősítő és méregtelenítő, enyhíti a keserű fűvek jellegzetes ízét anélkül, hogy hatásukat csökkentené. Magában is kiváló orvosság meghűlés, influenza ellen. Ismert köptető köhögés és hörghurut esetén is.

### **Édeskömény**

Hosszan tartó köhögés megszüntetése érdekében készíthetünk belőle szirupot is. Teaként is kiváló és finom. Köptető hatásán kívül számos hasznos tulajdonsága van: görcsoldó, szélhajtó, vizelethajtó, és ami a téli, depressziós időszakban talán a legfontosabb: serkentő hatású.

### **Gyömbér**

A nagyáruházakban – no és élelmesebb zöldségeseknél – már elvétve látni a kínaiak csodás növényét. Otthon mi is készíthetünk belőle teát, a következő módon: hozzávetőlegesen 30 g őrölt gyömbért lassú tűzön  $\frac{1}{2}$  l vízben főzzünk meg! Ha a nagy hidegben átfáztunk, vagy már éppen köhögünk is, próbáljuk ki bátran! Kínában megfázásra, influenzára, lázra és a vérkeringés élénkítésére használják.

### **Kakukkfű**

Segítőtársunk lehet görcsoldásban, szélhajtóként, izzasztóként, köptető- és fertőtlenítőszerként is. Főzetét leginkább hörögőbántalmak – heveny hörghurut –, gégegyulladás, valamint számarköhögés esetén igyuk!

**FIGYELEM!** Napi adagja maximum 28 g, teának elkészítve.

### **Kamilla**

---

**Az ökológia fogalmát 1866-ban alkotta meg Ernst Haeckel német biológus, széles körben való elterjedéséhez azonban még várni kellett több mint száz évet. Ekkorra már a környezeti problémák, a természetkárosítás olyan mértéket öltöttek, hogy az ökológia, mint az élőlények és környezetük közötti kölcsönhatásokat vizsgáló tudomány, a természet- és környezetvédelem legfontosabb háttértudományává lépett elő.**

**A természetvédelem, az ökológia vagy a környezetvédelmi miniszter mint fogalmak még 30-40 éve is idegenül csengtek, napjainkra azonban a hétköznapiakban használatos szavainkká váltak. A hatékony természetvédelem, a még többé-kevésbé megmaradt természeti értékek megőrzése ma már elképzelhetetlen ökológiai ismeretek nélkül.**

**De mi is az ökológia? A pontos definíció előtt annyi mindenképp megállapítható, hogy a környezet- és természetvédelem legfontosabb háttértudományáról van szó. Az ökológia eredményei nélkül aligha lenne most olyan - jónak azért egyáltalán nem mondható - helyzetben a természet és a környezet védelme, ahogy jelenleg áll. Első ránézésre egyértelműen természettudománynak tűnik, azonban nem szabad megfeledkezni arról, hogy oly nagy mértékben érinti az emberiséget, hogy nyugodtan lehet társadalomtudománynak is tekinteni. Ugyanis az emberiség léte, fennmaradása - minthogy behatárolt környezeti keretek között kell élnünk - erősen függ a minket körülvevő világtól. Mindezek csak azért említjük meg, hogy kiderüljön, mennyire fontos, az emberiség jövőjét milyen kardinálisan érintő tudományról beszélünk.**

**Dr. Aradi Csaba ökológus szavai szerint: *"ha leegyszerűsítjük, az ökológia a természet bonyolultabb, úgynevezett egyed fölötti szerveződési szintjeinek működésével foglalkozik, azaz szinte a lehetetlenre vállalkozik."* Kissé szárazabb, rövidebb megfogalmazásban az élőlények és környezetük kö-**



---

zötti kölcsönhatásokat vizsgáló tudomány. Elnevezése Ernst Haeckel német biológus nevéhez fűződik, aki 1866-ban vetette papírra először e nagybecsű fogalmat. E szerint a *Föld élőlényei biotikus (élő) és abiotikus (élettelen) tényezőkből álló környezete a biotóp vagy élőhely tartalmazza a biocönózist (az életközösségeket). Az ökológia tehát az élőlények és környezetük kölcsönhatásait az egyedek, a populáció (azonos fajhoz tartozó, azonos biotópon egy időben élő, szaporodási közösséget alkotó egyedek összessége), az életközösség és a bioszféra (a földi élet színtere) szintjén tanulmányozza.*

A hatvanas évek végére a nagy ökológiai programoknak köszönhetően a haladó környezeti gondolkodás középpontjába a bioszféra teljes körű védelme került. Az ökológusok mindig is nyomatékosan szoltak arról, hogy az embernek, mint a természetbe folyamatosan beavatkozó lénynek ügyelnie kell a természet érzékenyebb elemeire. Ez pedig nem más, mint a bioszféra, ez a rendkívül bonyolult hálót alkotó burok, amely a Földet borítja.

Az ökológusok és tudományuk célja és feladata ennek a vékony buroknak működési sajátosságait feltárni és alkalmazni, amire leginkább a természetvédelem területén van lehetőség.

**mezőgazdasági ökológia** (növényvédelmi és növényorvosi feladatok, talajvizsgálatok, prognosztika, kár- és kockázatelemzés, agrár környezetvédelem, agroökológiai rendszerelemzés, oknyomozás, ökológiai hatásvizsgálatok)

**vízügyi ökológia** (hidrobiológiai és vízkémiai vizsgálatok, élővizek, ivóvíz és szennyvíz problémák, halastavak biológiai vízminősége és ökológiai állapota)

---

**környezet- és természetvédelmi ökológia** (természetkárosítás, védett élőhelyek és élőlények, élőlény-identifikációs feladatok, kezelési tervek, szakmai projektek és pályázatok)

**élelmiszer ökológia** (az élelmiszer-előállítás ökológiai vonatkozásai, ökológiai kockázatok és veszélyhelyzetek elemzése, kritikus ellenőrzési pontok, élelmiszerbiztonsági adatok elemzése, folyamatok statisztikai és szimulációs modellezése, prediktív mikrobiológia)

**ökológiai monitoring-rendszerek** kiépítése (adatfelvételezés, adatbázisok, többváltozós adatelemzés, adatközelítés és stratégiai modellezés, optimalizálási feladatok, döntéstámogató rendszerek, informatikai és alkalmazott matematikai problémamegoldás, kísérlettervezés és értékelés)

## TUDATOS VÁSÁRLÁS ÉS ÉTKEZÉS

- Csak azt veszem meg, amire valóban szükségem van.
- Csökkentem a vásárolt mennyiséget.
- Átgondolom, mielőtt vásárolok, hogy valóban szükségem van-e rá
- Olyan terméket veszek, amely mentes a mérgező vegyi anyagoktól. Megnézem, mi van a címkére írva. Ezzel is támogatom a tiszta termelőket, és bojkottálom a vegyi anyagos termelőket.

## A SZEMÉLT CSÖKKENTÉSE

Szelektíven gyűjtöm az otthonomban a hulladékot, és azt a

---

szelektív hulladékgyűjtőbe viszem.

*Komposztálok! Vagy a kertemben, vagy utánanézek, hogy hogyan lehetséges máshogy, ha nem tudok kültéren komposztálni.*

*Ami nem kell, azt továbbadom másnak, kidobás helyett.*

*Ami elromlik, azt megjavíttatom, s nem dobom ki.*

## HÁZTARTÁS

### GÉPEK:

- Kikapcsolok és lekapcsolok a hálózatról minden gépet, amit egy jó ideig nem használok. Egy számítógép 15 wattot, egy mikrohullámú sütő pedig 8 wattot használ, amikor nincs bekapcsolva, de be van dugva a konnektorba. Olyan elosztó-konnektort veszek, aminek van főkapcsolója. Ekkor a főkapcsolóval áramtalanítom az egész íróasztalt, stb.
- Energiatakarékos háztartási gépeket veszek – mosógép.
- Megvizsgálom a háztartási gépeimet – listát készítek róluk: melyik mennyire energiatakarékos? Megnézem az energiatablázatot.
- A mosógépet alacsony hőmérsékleten használom.
- *Hagyományos szárítót használok szárítógép helyett (kitergetek).*

### VILÁGÍTÁS

- *Lecserélem a hagyományos izzóimat energiatakarékos körtekre. Ezek 10-szer annyi ideig jók és 2/3-dal azaz 75%-al kevesebbet fogyasztanak!*
- Csak a szükséges lámpákat égetem, minden lámpát lekap-

---

**csolok, ami feleslegesen ég.**

### **TINTAPATRON, ELEM**

- **A kiürült patronokat újratöltetem, nem pedig újat veszek. Egyrészt környezetkímélő, másrészt olcsó.**
- **Az elemeket elemgyűjtőbe viszem, nem dobom ki a szemétkukába.**



---

Interjú Dölles Erzsébet tanárnővel

É: Mióta tanít az iskolánkban?

T: Szeptember 1-je óta.

É: Mi motiválta arra, hogy tanár legyen?

T: Egész életemben magyartanár szerettem volna lenni. Mindig szerettem az irodalmat és hittem, hiszem, hogy az irodalom szeretetét át tudtam, tudom adni a gyerekeknek. Bár ez, sajnos, nem mindig sikerül...

É: Milyenek voltak a diákok a régebbi időkben?

T: Mások voltak, tisztelettudók, többet olvastak...

É: Hogy változott a tanár-diák kapcsolat a pályakezdése óta?

T: A pályakezdésem óta nagyon sokat változott: emberibb és őszintébb lett. A rossz oldala ennek a változásnak, hogy a gyerekek visszaélnék a jóindulattal, bár vannak kivételek.

É: Az irodalom ön szerint jó hatással van a fiatalokra?

T: Jó hatással lenne rájuk, ha olvasnának! A meglátásom az, hogy ha valaki nem szeret olvasni, akkor is keressen, találjon valami olyan szöveget, amelyet ízlelget, kóstoljon bele az olvasás örömébe. Ha az ember olvas, akkor egy másik világ tárul a szemei elé.

Készítette: Pap Bernát





A kőbányai diákolimpia idei évnitőjára és díjkiosztójára szeptember 16-án került sor iskolánkban. Azok között, akik a verseny díjait kiosztották, nem egy neves sportolót találhattunk. Többek között itt volt nálunk Cseh László olimpikon is, akivel a rendezvény után interjút is készíthettünk.

De most nézzük a díjkiosztót. Az elején az iskola tárgyalójában gyűlt össze minden résztvevő. Innen a kőbányai sport-

klub két fiatal úszótehetségét hívtam ki egy-egy rövid beszélgetésre. Elmondták, hogy a sportolói közösségben mindenki a másíékért van, nem lehet rosszul eltölteni az időt. Amikor pedig versenyeznek, akkor csak hajtanak, csak hajnak a győzelemért, mert aki már egyszer átélte ezt a mámort, az nem felejtí el és nem mond le róla többé. Elmondták még azt is, hogy az ifjúsíági Világ- és Európa bajnokságokon való részvétel is elmondhatatlan, felejthetetlen élmény.

Ezután következett az évnitő, amelynek műsorát két fiatal táncos tehetség fellépése is színesítette. Ezek után mindenki megrohanta a sztárokat, és kezdődött az autógrammgyűjtő hadjárat.

Ezután Cseh László válaszolt kérdéseinkre:

Mikor kezdte el úszni, mikor kezdődött a sportolói pályafutásod?

Négy és fél évesen kezdtem el úszni, akkor tanultam meg, és az óta is napi rendszerességgel csinálom. Még nem tudom, hol



---

a vége, de az, hogy még mindig tart, az jelent valamit.

Ez napi mennyi edzést jelent?

Átlagosan napi két edzésem van reggel háromnegyed hattól fél tízig és délután pedig négytől hatig.

Akkor ez az egész napodat kitölti.

Gyakorlatilag igen.

Milyen érzés olimpián részt venni?

Fantasztikus részt venni az olimpián, mert felemelő érzés más sportolókkal találkozni, mind a magyarokkal, mind a külföldiekkel, mert változatos emberekkel és helyzetekkel ismerkedhetünk. Az ember csak bemegy és leül nézelődni az olimpiai ebédlőben, ahol a vékony magas kosarastól a kézilabdásig sokféle „kollégával” hozhatja össze az embert a sors. Mindenféle sportág képviselteti magát, ez pedig nagyon érdekes dolog.

Milyen érzés részt venni az olimpián mint versenyző?

Minden versenynek különleges hangulata van. Az olimpia talán abban más, hogy négyévente van, ezért talán még izgalmasabb és még felfokozottabb a hangulata.

Milyen érzés az olimpián a dobón állni?

Leírhatatlan érzés, mert ilyenkor négyéves munkámat dicsérik és a hazámat, a nemzetemet méltatják. Az ember ilyenkor egyfajta megnyugvást érez. De igazából nem az a lényeg, amikor a dobogón állok, hanem az, amikor célba érek. Az érdekel ilyenkor, hogy milyen lett az időeredményem, hányadikként értem célba. Az érem már csak hab a tortán.

És mit üzenél a diákoknak?

Azt tudom mondani, hogy a sport nagyon sok mindenre megtanított. Önbizalmat, kitartást, fegyelmet adott nekem, bár lehet,

---

hogy ez alpból is megvolt bennem. Karban kell tartani nem csak a szellemet, hanem a testet is.

Szerinted, hogy lenne megvalósítható, hogy kimozdítsuk, a mai gyerekeket a számítógépek elöl?

Mindenkinek meg kel találnia azt a sportágot, amely közel áll a testalkatához, a vérmérsékletéhez, ahol megtalálja a barátait, jól érzi magát.



## Stáblista



### *Szerkesztőség:*

- *Plézer Kristóf*
- *Pap Bernát*
- *Pap Gergő*

### *Cikkírók:*

- *Jankovics Kristóf*



*Az újság mostantól csak neten lesz publikálva ingyenesen!*