
PENGE

2. évfolyam
1. szám
2009 február

lapok

Megjelenik:
évente kétszer

A Magyar Tannyelvű Magán Szakközépiskola diákjainak lapja

Sziasztok, Srácok!

Elmúlt a karácsony (a szünettel együtt, mindannyiunk legmélyebb bánatára), megérkezett az új év gáz nélkül, de hóval és persze a horoszkópok se maradtak el, változatlanul ígérve tücsköt s bogarat, jól átsütve, pikáns körítéssel.

Az elmúlt év bővelkedett meglepetésekben és izgalmakban, de 2009 – bizony állítom – szintén mozgalmas lesz. Aki szereti a telet, örüljön neki, aki pedig hasonszórú, mint én, biztatásul mondom, lesz még nyár is.

Az, hogy fél év múlva, már csak részletkérdés. Addig pedig lesz időnk kiadni második számát nem

túl gyakran megjelenő, de egyre jobb formába lendülő iskolaujságunkat. Reméljük, ennek megvalósításában Ti is segítségünkre lesztek, változatlanul várjuk ötleteiteket és a testi-szellemi részvételt a PENGE élesítésében.

Ja, még valami. Tudjátok, hogy január elsejétől már egy iskola vagyunk, s amelyet úgy hívnak, hogy Magyar Tannyelvű Magán Szakközépiskola? Hát, ezentúl egy vérből való vagyunk, ahogy Maugli mondaná.

a szerk.



A Penge

lapok

olvasóinak arckép-

csarnokából

És Te?

Hollósi Miriam

Ha nem velem történik...

Egy csütörtöki napon történt az egész. Unalmasnak indult, mint bármelyik más délután.

tartózkodtam tőle, hogy utánamenjek, de a kíváncsiságom túlnőtt a félmemen: meg kell tudnom, ki az

levegőt. Csak néztem előre, és vártam, hogy meglássam az arcát. Nem kellett sokat várnom, a kintről beszűrődő holdfény világított rá. Amint megláttam, alig hittem a szememnek. Az arc csupa vér volt, ami már a ruháján is nyomot hagyott. Hirtelen könny szökött a szemembe, úgy éreztem, az ájulás szélén állok. De erőt kellettennem magamon, így hát futni kezdtem. Le a lépcsőn, ki a házból, csak abban bíztam, hogy nem jön utánam. Kint hátranéztem, de már senkit sem láttam ott. Egész hazáig rohantam, fejfájással és rettegéssel küszködve.

Másnap reggel ragyogó napsütésre ébredtem. A szokásos reggeli újság került a kezembe, a címlapon elképedve olvastam: „Tegnap reggel öngyilkosság történt egy tó melletti felújítatlan házban...”



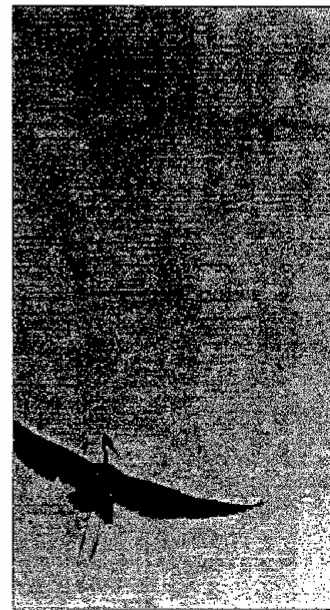
Aztán megváltoztatta az életem. Tisztán emlékszem mindenre, hogy is felejthetném.

Este hat óra körül járhatott az idő. Gondoltam egyet, és kimentem sétálni. Úgy döntöttem, utam a közeli tóhoz vezet majd. Nagyon szerettem azt a helyet mindig is. Nyugodt, távol a nagyváros zajaitól, csupán a madarak csicsérgését lehetett hallani. Gyönyörű látványt nyújt, mikor a nap sugarai megcsillannak a víz felszínén. Mintha csak egy vízi játék folyna előttem. Csak egy-két halászt láttam a közelben, amikor a szemem egy alakon akadt meg.

Nagyon messzire volt tőlem, nem láttam tisztán. Aztán váratlanul intgetni kezdett nekem. Azt hittem, ismerjük egymást, gondoltam, odamegyek hozzá. De amint közelebb értem, ő egyre csak távolodott, végül már úgy futottam utánam. A tó partján álló elhagyott házba ment be. Kicsit

Vettem egy nagy lélegzetet, és elindultam utána, a házba. Ahogy beléptem, nem láttam mást, mint összefirkált falakat, üres palckokat, összetört régilákat és port mindenütt. Kint már szinte teljes sötétség uralkodott, de tudtam, nem fordulhatok vissza.

Elindultam felfelé a lépcsőn, szinte hallani lehetett, ahogy reszket a lébam a lépcsőfokokon. Mikor felértem, az alak ott állt előttem. A sötétben csak az ablakon beszűrődő holdfény mutatott utat. Nem mertem közelebb menni hozzá, de nem is volt rá szükség: egyszer csak megindult felém. A lépteit egyáltalán nem hallottam, mintha a levegőben lépkedett volna. Nem tudtam, mire vélni, de amint közelebb került, nagy megdobbenéssel vettem tudomásul, sejtésem beigazolódt: az alak a levegőben haladt felém, egyre gyorsabban. Éreztem, ahogy gombóc nő a torokban, és egyre nehezebben kapok



Hogyan látja egy elsős?

Hát igen... Az alapiskolát befejezve, a nyári szünidő után újra beköszöntött a szeptember és mi újra elsősök lettünk.

Természetesen sokan vártuk ezt a pillanatot, hisz egy teljesen új környezetbe, új légkörbe csöppentünk. Persze minden kezdet nehéz, így nekünk sem indult könnyen az új iskolaév. Hogy miért? Hát mert hozzá kellett szoknunk az új iskolához, tanárokhoz, diákokhoz, az új előírásokhoz. Számos diáktársammal kerültem jó kapcsolatba, ezek főleg a velem egykorúak.

Többször van az az érzésem, hogy az idősebb diák egyszerűen nem tud vagy nem akar megértést tanusítani a fiatalabbak iránt, milyen rosszindulatú megjegyzést tesznek a „kisebbekre”.

Ugyebár nem attól leszünk *pengék*, hogy rosszat teszünk vagy megbántunk másokat...

Az idő telik, elég gyorsan, hiszen már fél éve iskolába járunk, s az elsősöket elég meglepetés érte már. Nagyon jó ötletnek tartom, hogy a tanítás mellett számos iskolai rendezvényre is sor kerül a diákönkormányzat jóvoltából. Ilyen az elsősök avatása is. Minden elsős számára a szó, hogy avatás, mást jelent. Van, akinek megalázó és fél tőle, míg mások viccként, mókaként fogják fel az egészet. Sokat találgattuk, hogy mire is készülnek a felsőbb évfolyamok tanulói, de csak „fenyegetőzéseket” hallottunk jobbról-balról: „Nagyon meg lesztek ám avatva!” Persze többségünket azért ez risztott vissza, titokban talán még vártuk is az avatást, hisz valljuk be őszintén, így lettünk igazán részei iskolánk diákéletének.

Úgyhogy én azt mondom, kalandra fel, elsősök, hisz nincs mitől félnünk!

Alföldy Anna, 1.B

Elsősök avatása

Novemberben újra elsősöket avattak az iskolánkon, folytatódott hát a hagyomány.

Nézzük, mi is történt, milyen ötletekkel, viccekkel álltak elő a harmadikosok, hiszen ők avatták az elsősöket.

Az egyik osztály tanulóinak bekötött szemmel műlüt kellett ennie, másoknak bekötött szemmel egymást kellett kifésztetniük. Az 1. C. osztályosoknak lufit kellett borotválniuk, természetesen bekötött szemmel.

De nem ám egyszerű lufikat: ezek alján liszt volt, s aki túl erősen borotválta, a liszt a fejére szóródott.

De volt itt tánc összekötött kézzel, egymásnak hátrál és egyéb hóbóságok, cémán lógó szelet kenyér falása (mondjuk, ez utóbbi nekem nem jött be). Természetesen mindenki teljesítette a feladatát. A vadiúj tanárok és tanárnők sem maradtak ki a szórásból, igaz, ők csak egy nyakláncot kaptak, de legalább kaptak valamit...

Az elsősöknek fogadalmat is kellett tenniük, s a végén minden elsős kapott egy szalagot, amelyen a következő felirat olvasható:

FELAVATTAK 2008. NOVEMBER 21-ÉN.

Legyetek üdvözlölve!

Szerintem nagyon jól sikerült az avatás, csak egy valamit kifogásolnék: túl kicsi volt a hely és nem lehetett mindent tökéletesen látni, legközelebb jobb megoldást kellene találni.

Ami nekem a legjobban tetszett, az a tánc és az egymás kifésztése volt. Folytatás jövőre...



Gróf Gyöngyi, 3.A

Színházi élmény:

Karamazov testvérek

Az elmúlt év októberében ellátogattunk a komáromi Jókai Színházba. A darab, amit megnéztünk, egy Dosztojevskij feldolgozás, a *Karamazov testvérek* volt. A történet érdekes: hosszú, szinte elhadart monológokkal, éjszakai találkozásokkal és dühkitörésekkel.

Tetszett a megoldás, hogy a nézőtér tulajdonképpen a színpadon volt, előfordult, hogy a színészek az első sorban ülőktől – szó szerint – pár centire játszottak, ezek a nézők kaptak néhány cseppet az asztalhoz vágott dinnye levéből is.

Maga a színdarab nehezen követhető, előfordult, hogy a már majdnem teljesen kialakított képet egy újabb monológ teljesen összekuszálta. Az első dolog, amit láttunk és hallottunk, egy szívrozó öltönyös úr és a gunyoros nevetése. Ez a nevetés – szerintem – fontos hangulati elemmé vált, mivel később kiderült, ő a Karamazov testvérek apja, a nevetése pedig ott cseng minden szereplő fejében. Fjodor Karamazovot ugyanis megölték, méghozzá az egyik fia. Oka mindegyiknek lett volna, apjuk nehezen nevezhető apának – még halálában is gúnyolja őket. Dimitrij, a legidősebb báty indította egyszerűen

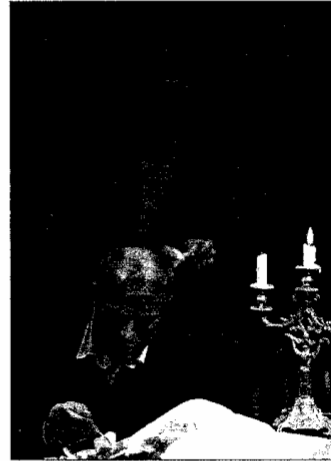
beleszeretett apja szeretőjébe, Grusenykába. Bár ott van az életében egy másik nő is, Katya, és én személy szerint úgy éreztem, hol az egyiket szereti, hol a másikat.

Azt, hogy Katya apjának pénze hogyan került a történetbe, valahogy nem tudtam megérteni, de talán nem is fontos. Ivan tettét saját világnézete magyarázta volna: nincs Isten, tehát minden megengedett.

Szmergyakovnak, Karamazov törvénytelen fiának és inasának is lett volna elég oka: az állandó megalázás elleni küzdelem. Szmergyakovot minden testvére (és az apja is) félészűnek tartja – érdekes, hogy Dosztojevskij pont rá aggatta betegségét, az epilepsiát. Végül ott van Aljosa, három testvére gonoszságának ellenpontja. Ő az abszolút naivitás és egyben a hit képviselője.

A női karaktereket egyaránt jellemzi a hisztéria és a bizonytalanság, a színészi játék esetében talán néhol eltúlzott is volt.

A darab kimenetele nem egyértelmű. Míg a könyvben kiderül, hogy Dimitrij követte el az apagyilkosságot, addig a darabban Szmergyakov azt vallja Ivannak, hogy Ivan ideológiájának hatására ő, a fattyú ölte meg



Karamazovot. A büntudat súlya alatt Ivan megőrül. A bíróságon is azt vallja, hogy ő a bűnös, mégis Dimitrijt ítélik el.

Számomra az ördög megjelenítése volt a legérdekesebb. Csak a felkelésben volt jelen: Ivannál, aki szentül hitte, hogy mindenki lánya és a toloszkes Lizánál, aki álmódott róla.

Bár néha nem tudtam helyrerakni az eseményeket, alapjában véve nagyon örülök, hogy megnézhettem a Karamazov testvéreket.

Czucz Enikő

A kiállítás

BODIES

Sokan vagyunk kószánciak arra, vajon miként működik az emberi szervezet – a mi testünk – a BODIES... A kiállítás világszerte hatalmas népszerűségnek örvend. Eddig több mint nyolc millióan látták olyan nagyvárosokban, mint New York, Las Vegas, Madrid és Santiago. A kiállításon látható emberi

*preparátumokat egy forradalmian új módszerrel, az ún. poli-
meres tartósítással konzerválták. Ennek során az emberi szöveteket folyékony szilikonmal itatják át, melyet ezután vegyszerekkel kezelnek és megszilárdítanak. A végeredmény egy gumifrozott, sejtszinten tartóztatott preparátum, melyen töké-*

tesen megfigyelhetők a test csontjai, izmai, idegei, véredényei és különböző szervei. Az egész testes preparátumok elkészítése akár egy évnél is tovább tarthat.



Iskolánk diákjai azon szerencsések közé tartoznak, akiknek megadatott a lehetőség, hogy ezeket a testeket ne csupán képekről, hanem élőben is megcsodálhassák. Ennek helyszínéül számunkra a magyar főváros, Budapest szolgált.

December 10-én, reggel 8-kor – kissé fáradtan ugyan – de annál nagyobb hévvel indultunk útnak az iskola elől. Az 1. F, G, a 3. A és a 2. D osztályok részvételével nem lehetett panasz a hangulatra, hiszen mindenki megtalálta a



magának való társat az útra. A közel három órás út után megérkeztünk Budapestre, ahol a Lánchídon áthaladva futólag megtekinthettük az Országházat. Végül elérkezett az a pillanat, amikor leszálltunk a buszról, és elkezdtük keresni a pontos célhelyet. Igyekeztünk minél hamarabb megtalálni, mert az időjárás nem volt túl kedvező számunkra. Közel félórányi séra után végre odaértünk. Meglepődve vette tudomásul mindenki, hogy egy ekkora kaliberű kiállítást miként lehet egy ilyen eldugott helyre rákni.

Déli tizenkettőre szőtt a jegyünk, ennek ellenére kicsit még kint kellett várnunk. Ezt is átvészelve egy kedves fi-

atalember beengedvén minket tudatta velünk a „házi rendet”, majd a jegyeinket átadva beléphetünk a kiállító terembe. Több galérián végighaladva, testközelből vehettük szemügyre az emberi test csontváz-, izom-, szaporító-, légző-, keringési és egyéb rendszereit. Az egész testes preparátumok egy része a sportból ismert testtartásban figyelhető meg, hogy a látogatók mindennapi helyzetekben is el tudják képzelni a saját testük „belsejét”. Ezenkívül valódi emberi preparátumok mutatják be például az egészségtelen táplálkozás vagy a testmozgás hiánya által okozott elváltozásokat. Az egészséges tüdő mellett kiállított, kátránytól megfeketedett tüdő minden ismeretterjesztő irodalomnál és plakátnál ékesszólóbban mesél a dohányzás ártalmairól. Ez a kiállítás megváltoztatja az emberekben önmagukról kialakult képet. Célja, hogy felvilágosítson, erőt adjon, lenyűgözzön és inspiráljon.

A kiállítás után elsétáltunk az egyik neves budapesti bevásárlóközpontba, ahol elég időt kaptunk arra, hogy körülnézzünk, vásárolgassunk, megpihenjünk. Este fél hét körül elérkezett az idő, hogy hazainduljunk. Még szebb



látvány volt Budapestet látni este, ahogy különféle fényekben pompázik.

Véleményem szerint egy élménydús nap állt mögöttünk, de természetesen megoszlanak a vélemények. Akadnak páran, akik sokkal többet vártak a kiállítástól, de remélem, hogy többen vagyunk, akiknek nem okozott csalódást. Remélem, hogy még sok ilyen és ehhez hasonló kirándulás vár ránk a jövőben.

Bazsó Tímea, 2.D

FK DAC 1904

„Mindenki itt van, mindenki tapsol, mindenki a DAC-nak szurkol”
– zúg a lelátó a sárga-kékek meccsein...

ALAPÍTVÁ: 1904
HIVATALOS SZÍNEK – Sárga-kék
DICSŐSÉGLISTA:

- csehszlovák kupa győzelem 1987
- szlovák kupa győzelem 1987, döntős 1993, 1995
- 3. hely az 1. csehszlovák ligában 1987/88
- KEK részvétel 1987/88
- UEFA kupa részvétel 1988/89, 1993/94
- Intertoto kupa csoportgyőzelem 1991
- a legfelsőbb bajnoksába jutás 1985, 1999

Tudtad-e, hogy...

- A legtöbb 1. ligás mérkőzést Ján Kapko játszotta (204). De vajon ki rúgta a legtöbb gólt az első, illetve a második vonalban?
 - A legtöbb néző stadionunkban az 1988-as Bayern elleni UEFA-kupa találkozón volt – hivatalosan 15 572.
 - Értéketlen Dunaszerdahelyen játszotta hazai mérkőzéseit nagy részét csapatunk. De hazaiaként szerepelt már Nagymegyeren vagy Vágsellyén is.
 - A leghosszabban szolgáló edző Perce Károly volt (5 idény, 150 ligameccs), de a legtöbb mérkőzésen – 152 – Szikora György vezette a csapatot.
 - A történelmi első DAC-gólt a második ligában 1980. augusztus 9-én Domonkos Tibor lőtte. Az legfelsőbb bajnokságban Majoros György az első, ő 1985. szeptember 8-án a Zsolna ellen volt eredményes.
 - Az aktuális idény kezdetéig összesen 144 játékos lépett pályára DAC-mezőben az élvonalban. Legalább egy gólt 73-an értek el.
 - Tóth László 106 második vonalbeli találkozón 68 pontos találatot ért el!

Fantasztikus hangulat a nézőtéren...

Dunaszerdahely. Hála a lelkes szurkolóknak, fantasztikus hangulat uralkodik a bajnoki meccseken a dunaszerdahelyi stadionban. A mostani focidrukkerek lekörözik a két évvel ezelőtti DAC-rajongókat, pedig azok sem voltak piszkoták. Az elszánt sárga-kék hűvek a régen bevált rignusok mellett újakat is kitaláltak, amelyeket gyorsan megtanult a B-összép. Dicséretükre válik a szurkolóknak, hogy gyakorlatilag végigéneklék a mérkőzéseket, s akkor is biz-

tatják kedvenceiket, ha nem megy nekik a játék. Valóban tizenkettedik játékosként űzik-hajtják a futballistákat.

Dunaszerdahelyen megint fontos a futball...

A szinte teljesen magyarlakta városban újra meccsre járnak az emberek, lesik a tabellát, esélyt latolgatnak, és büszkék a csapatra; a DAC-ra, amely nyolc esztendő után jutott vissza a szlovák első ligába, jóllehet kellett ehhez némi papírmunka is, hiszen a Szenc jogán sikerült a nagy álom. De innen már nincs megállás: olyan tulajdonosi háttér karolta fel az egykor szebb napokat látott klubot, amelynek segítségével megismétlődhet az Artmedia csodája, a Bajnokok Ligája-szereplés. Ez a hosszú távú cél, addig jönnek a hétvégi csaták – pályán és lelátón.

A drukkerek kedvencei...

A ligában való szereplés ideje alatt a játékosoknak egyre jobban sikerül magukat helyezni a szurkolók szívébe. Bizonyára sokan kíváncsiak arra, hogy a játékosok hogyan vélekednek egyes dolgokról. Megragadtuk hát az alkalmat, és felkérésünkre válaszoltak kérdéseinkre:

NOVOTN JÁNOS

Pozíció: kapus.

Meccszám: 1

Született: 1983.11.29.

Melyik a legemlékezetesebb meccsed a DAC-nál?

– A legemlékezetesebb meccsem a hazai Nagyszombat elleni. Első meccsünket játszottuk otthon, és 3-0 arányban lemostuk őket a pályáról. A hangulat fantasztikus volt. Nagyszerű meccs volt a Rózsahegy elleni is, mikor 9 emberrel 3-2-re nyertünk, és azután együtt ünnepeltünk a szurkolókkal.

Kivel van a legjobb viszonyod a csapatban?

– Regedei Csabával. Ha tehetjük, mindig együtt lógunk, és a meccs előtti összpontosításokon is együtt vagyunk a szobán.

Mi a véleményed a szurkolókról?

– Nekem ez teljesen új. Ilyen szurkolókat és szurkolást még életemben nem éltem meg. Fútkos a hideg a hátamon, amikor a nevem skandálják. FANTASZTIKUSAK!



WWW.FCDAC1904.COM

BEVEZETŐ KLUB SIKEREK ARCHIVUM STADIÓN A VÁROS FÓRUM LINKEK FAJZONA

A DAC első weboldala 2005. július 22.-én indult útjára.

2008. január 31. - HÍRÉK
szerző: fcdac1904.com
Előkészületi mérkőzésen: Integrál-DAC SE Győr - FK DAC 1904 0:2 (0:2)
Csapatunk ma Győrben az NBII-es Integrál-DAC műfolyos pályáján játszotta le ötödik előkészületi mérkőzését, amelyen Labadka és Esad találattal 2:0 arányban győzött. Újabb próbajátékosokat tesztelt a szakvezetés, közülük a Zsolt volt játékosát, Szorédi Csabát. Legkorábban kedden 15.00-kor a pozsonyi Rapid otthonába az Artneda ellen lép pályára a DAC.
Tovább:

UTOLSÓ VÁLTOZÁSOK: 2009.01.31.: HÍRÉK; 2009.01.30.: HÍRÉK; 2009.01.28.: HÍRÉK; 2009.01.27.: HÍRÉK; 2009.01.26.: HÍRÉK; 2009.01.24.: HÍRÉK; 2009.01.23.: HÍRÉK; 2009.01.22.: HÍRÉK; 2009.01.21.: HÍRÉK; 2009.01.20.: FAJZONA; 2009.01.19.: HÍRÉK; 2009.01.18.: HÍRÉK; 2009.01.17.: HÍRÉK; UTÁNPÓTLÁS: 2009.01.15.: HÍRÉK; 2009.01.14.: HÍRÉK; 2009.01.13.: INTERVJUS; HÍRÉK

Áktuális hírek:

2008. január 31. - HÍRÉK
szerző: fcdac1904.com
Előkészületi mérkőzésen: Integrál-DAC SE Győr - FK DAC 1904 0:2 (0:2)
Csapatunk ma az NBII-es Integrál-DAC pályáján lejátszotta ötödik előkészületi mérkőzését, amelyen Labadka és Esad találattal győzött.
Tovább:

2008. január 30. - HÍRÉK
szerző: Új Szó
Antalfi nem lehet elérni, a játékos tanácsalán
Pinte ügy: semmi újság...
Tovább: sincs fejlemény Post Anthe ügyében, bár a klubvezetés azt ígérte. Dubajban elődönti, mi legyen a játékosai.
Tovább:

2008. január 30. - HÍRÉK

DAC-klubunk a 2008/09-es CL-iden résztvevőivel

Ára: 16,50,- € (497,- \$)
Elérhető: 0903 260 51

Következő
TÉLI FELKÉSZÜLÉS
DAC A: 2009.01.08. - 2009.
DAC B: 2009.01.09. - 2009.
ELŐKÉSZÜLETI MÉRKŐZÉSEK

HÉTFŐ 2009.01.26.
A-csapat: megérkezés a C-esztől
edzés B-csapat
ÁRNYÉKLAJNOS 40

REGEDI CSABA

Poszt: hátvéd

Mezszám: 17

Született: 1983.02.16.

Hogyan kerültél

Dunaszerdahelyre?

- Antal Barnabás kérésére jöttem

Dunaszerdahelyre, mert ő már korábban segített, hogy külföldre tudjak szerződni. Úgy érzem, jó döntés volt!

Mennyire nehéz a távollét a családtól?

- Már megszoktam a családtól való távollétet, mert már 13 éves koromban elkerültem otthonról, de nagyon jól érzem magam Szerdahelyen.

Felismertek már a városban?

- Igen, volt rá példa, hogy a városban érnivalóság közben megállítottak, és kérdezték, hogy mi újság a csapat körül, vagy hogy érzem magam!

JÁN MARCIN

Poszt: hátvéd

Mezszám: 21

Született: 1985.09.07.

Milyenek voltak az első

bajnokságaid, amikor ide jöttél?

- Vegyesek voltak az érzéseim, mert ez valami egészen új volt számomra.

A DAC-ban jó pár nemzetiség és nyelv keveredik.**Nem okoz ez néha problémát?**

- Valamikor igen. A felkészülésünk öt nyelven történik.

Mit gondolsz a szurkolókról?

- Nagyon fantasztikus drukkerek. Eleinte nem gondoltam volna, hogy ekkora szurkolótáborra lesz a csapatnak! Nagyon sokat segítenek a játékunkban. Szinte az egész mérkőzést végigszurkolják... parádés! Nagyon örülök, hogy ilyen emberek élnek itt.

Összeállította és írta: **Bazsó Tímea, 2, D**



Egyek – ne egyek?!

Anorexia és bulimia: nem ugyanaz

Hogy is néznek ki korunk bálványai: Nicole R., Victoria B., Lindsay L.? Azt mondják, Twiggy indította el a soványság kultuszát, Beckhamé pedig folytatja ezt a beteges divat-diktálást. A következőkben korunk olyan betegségeivel foglalkozunk, melyeket – az elsőt egyértelműen, a másodikat áttételesen – a médiumok „terjesztenek”, s elsősorban a fiatalokat veszélyeztetik. Ha nem vigyázol, könnyen elkaphatod TE is....

Anorexia – ki mondja meg, milyen legyél?

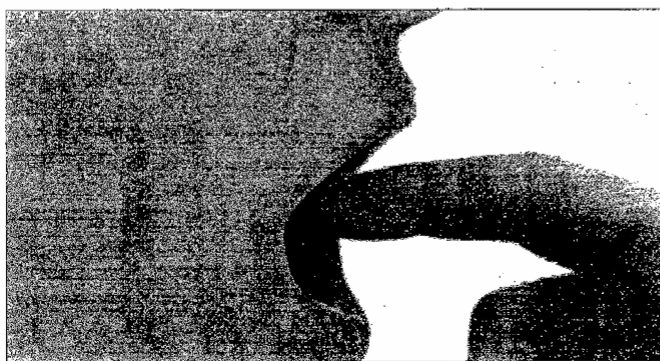
A súlyfóbia az elhízástól való félelmet jelenti súlyos soványság esetén is. Az anorexiás testképzavart az jellemzi, hogy a betegek kövérnek tartják magukat soványan is, nem tudják reálisan észlelni testüket. Mások alakját azonban jól meg tudják ítélni, a testképzavar csak a saját testre vonatkozik. Ez a diétázó fiatal nők és a tinik körében nagyobb eséllyel jelenik meg. Viszont manapság a férfiaknál is gyakori. Az anorexiások bőre száraz, hajuk hullik, vérnyomásuk alacsony, vitális funkcióik lelassulnak. Hormonzavarok, emésztési zavarok lépnek fel. Kerülik az érzelmeket, a szexualitást is. Személyiségük részben meg is változik, visszahúzódó, dacos, gyakran depressziós lesz a beteg, betegségtudata nincs.



Miért?

A betegség akár már egész fiatal korban (7-8 év) megnyilvánulhat, de majd csak később jelentkezik, a 20-25-ik életév környékén. Ám nagy átlagban a kiskamaszkorban kezdődik, 14 éves kor körül. A kamaszkor velejárája a test rohamos változása: a mellek és a popsi gömbölyödni kezd.

A magazinok címlapjáról szépen retusált, tökéletes és nem utolsó sorban vékony lányok mosolyognak a tinilányra – aki lehet, ha enyhe túlsúlyal is rendelkezik, vad fogyókúrába kezd. Az ideális testsúly elérése után sem hagyja abba, mivel siker koronázta „fogyókúráját”, és itt kezdődik a baj. Ha a pubertás előtt alakul ki az anorexia, még a nemi érés is megállhat, nem jelentkezik a menstruáció. Ha már van rendszeres menstruáció, akkor viszont teljesen abbamaradhat. A túlsúlytól való rettegés olyan erőteljessé válhat, hogy a betegségben szenvedő – aki ráadásul nem rendelkezik betegségtudattal – teljesen elhagyja az étkezéseket, folyamatos bűntudatot érez, ha egyáltalán az ételre gondol. Az önértékelést ilyenkor mások véleményére alapozza, esetleg a reklámokból, filmekből visszaköszönő „tökéletes” hölgyekhez hasonlítja magát. Ha az anorexia





már kialakult, a csontsovány leányzó akkor is túl kövérnek látja magát, amikor minden porcikája látszik a bőrén át.

Ma már nem csak a tinilányok veszélyeztetettek. Azok a nők is, akik nap, mint nap karrierközpontú munkával foglalkoznak. Az ok szintén a valamilyen kitalált képnek való megfelelni vágyás. Az anorexiások másképpen reagálnak a fogyókúrára, mint mások. Aki normális éaképpel rendelkezik, általában kellemtelennek tartják az éhségérzetet. Ha kontrollálni tudják az egyik legalapvetőbb szükségletet, az evést, akkor sikerélményük van.

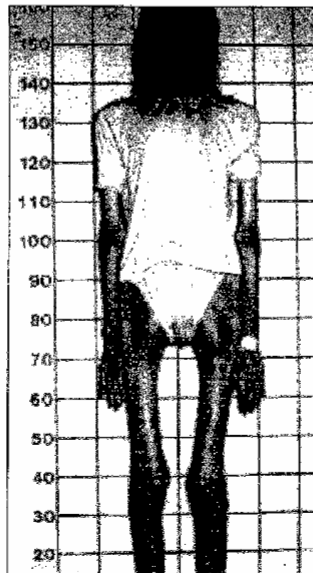
Tünetek

- a hölgy/úr csontsovány, mégis azt állítja: kövér
- állandó fogyókúrázás
- hashajtók, vízajtók, fogyókúrás tabletták, porok állandó használata
- megszállott testedzés, étkezések helyett is
- állandó témája: az evés, testsúly
- elmaradt menstruáció
- depresszió, ingerlékenység, képtelenség a koncentrációra

- fáradtság, bágyadtság, sápadtság
- a szívverés is lelassulhat
- állandó „fázás-érzet”

Bulimia – kerül a magányt, ne unatkozz!

A bulimia falási rohamokkal járó kényszerbetegség, melynek során a



beteg rövid idő alatt igen nagy mennyiségű étel - jellemzően édesség - elfogyasztására képes. Ez törvénytelenül elhízáshoz vezet, amit elkerülendő a beteg önmagát hánytatja, hashajtókkal vagy eltúlzott fizikai aktivitással él. Hányás után a beteg ismét szenved, az evési kényszernek csupán néhány óráig tud ellenállni, majd ismételtén étkezik, és önmagát hánytatja. A betegség súlyosbodásával az étkezések és hányások között eltelt idő egyre csökken, a kényszer eluralkodik a beteg kaotikussá váló életén. Így például a beteg képes az ételmaradékot kiszedni a szeméttartóból vagy akár lopni, hogy kényszerét enyhíthesse. Viselkedésüket többnyire visszataszítóan tartják, és szégyellik magukat miatta.

A bulimia nervosa okai lényegében ismeretlenek. Alapos pszichiátriai feltárás mellett mindig fellelhető valamilyen személyiségzavar, gyermekkorban elszenvedett traumák, szeretet utáni vágy, magány, önértékelési zavarok. Genetikai eredet nem valószínűsíthető. *A károsítás vágya, mely rendellenes étkezési szokásokai eredményez, csak részben ad magyarázatot.* Ezek inkább csak elindítói a folyamatnak. Az önértékelési zavar lehet az elsődleges, melyben a beteg önmaga elviselésére képtelen. Olykor a táplálkozási rendellenesség elindítója az unalom, depresszió vagy harag, különösen akkor, ha a beteg magányos.

Lásd a saját szemeddel:

http://www.indavideo.hu/video/IG_AZI_PROBLEMAK_A_VILAG_BAN_

<http://www.youtube.com/watch?v=qFbYW6bNVrw>

<http://www.youtube.com/watch?v=94c43AlwLKo&feature=related>

Összeállította: Patasi Edina, 2.D

Álom, álom, édes álom

Álmaink nyomában

Már az ókori görögöket is érdekelte az álomfejtés, ám ők még úgy tartották, hogy az alvás és az álom a halál egy formája, mivel az ember elmegy az életből és nincs jelen. A mai állítások szerint ilyenkor dolgozzuk fel a nappal átélt friss eseményeket, összekapcsolódva a titkos, tudattalan vágyainkkal, emlékeinkkel.



Ezek azonban szimbólumokkal jelelve jelennek meg álmainkban. Sigmund Freud, a híres pszichológus sokat foglalkozott ennek a témának a kutatásával. Az agy minden ingert, hatást tárol, ami az álmainkban feldolgozódik. A mélyalvási szakaszban is álmodunk, de ezekre legtöbbször nem emlékszünk, sőt ilyenkor egyáltalán nem érzékeljük a külvilágot. Álmainkban visszatérnek azok a témák, amelyek napközben foglalkoztatnak, kivéve három tevékenységet: az írást, az olvasást, és a számolást.

Az álmokat több szempontból csoportosíthatjuk; például tartalmuk szerint: ingerálmok, repülőálmok, halál közeli álmok, lidércálmok, visszatérő álmok. Ezek közül talán a legérdekesebb a visszatérő álmok. Ezek az álmok figyelmeztetni akarnak valami-

lyen nagymértékű változásra. Azt üzenik, változtassunk valamin, és ha ez sikerül, az álom nem tér vissza többé.

Különböző praktikákat ismerünk álmaink megfejtésére. Írhatunk például naplót álmainkról. Amikor felébredünk, rögtön írjuk le, amire emlékszünk, dátum szerint, később is emlékezni fogunk rájuk. Különböző álmoskönyvekből is rájöhethetünk tudatalattink üzeneteire. Az a szép az álmokban, hogy hosszas elemzés után sok újdonsággal, egészen meglepő információkkal tudnak szolgálni lelki világunkról, érzelmeinkről.

Az alvás több szakaszból áll, olykor mélyebben alszunk, máskor viszont éberebben. Megfigyelték, hogy az utóbbit gyors szemmozgás kíséri. Alszol, de a szemed közben mozog, mintha egy filmet néznél. Ezt nevezik Rem-alvásnak (a rövidítés angolul: *rapid eye movement*, azaz gyors szemmozgást jelent.) Egy éjszaka alatt nagyjából 4-5 ilyen szakasz játszódik le. Ilyenkor álmodsz, de valószínűleg csak arra emlékszel majd, amit közvetlenül ébredés előtt láttál.

Emlékezz az álmokra! 1. Vezess naplót! Nem kell regényt írni, elég ha feljegyzed néhány szóban, pár mondatban, hogy mi történt veled azt nap. 2. A valós események mellé írd le, mit álmodtál éjszaka!

3. Nézz utána könyvekben, interneten, hogy az egyes elemek az álmodban mit jelenthetnek!

4. Hetekkel később lapozz vissza a korábbi feljegyzéseidhez! Nagyon érdekes összefüggésekre találhatsz rá.

Színes álmok

Ha álmaidban vissza-visszatérnek bizonyos színek, akkor érdemes odafigyelned rájuk! Íme, címszavakban,

melyik álomszín mit jelenthet. Persze részletes elemzéshez az álom egészét, az összefüggéseket kell értelmezned!

Vörös: tűz, szenvedély, energia

Sárga: életöröm, melegség, napsütés, irigység (tört sárga)

Zöld: összhang, belső nyugalom, harmónia

Kék: érzelmek, szabadság, béke

Fehér: tisztaság, lehetőség, üresség

Fekete: titok, depresszió, félelem, bonyolult lélek

Önismereti tréning = alvás

Nap mint nap rengeteg új élmény ér, amelyeket a tudatoddal, az eszeddel gyakran nem is tudsz feldolgozni. Álmaidon keresztül oldódnak fel azok a feszültségek, amelyek a mindennapi élet során érnek.

Példa: tetszik egy fiú/lány, rengeteget gondolsz rá, de félsz megszólítani, valószínűleg előbb utóbb álmodni is fogsz róla. Nem biztos, hogy pont ő szerepel majd benne, inkább csak olyan jeleket, képeket álmodsz, amelyek erre a helyzetre utalnak. Ezzel segít a felked, hogy feldolgozd a feldolgozhatatlant.

Pszichológusok felismerték, hogy az álmaink utat mutatnak legbensőbb gondolataink felé, hiszen olyan elnyomott érzések eredményei, amelyek gyakran nem tudatosulnak.

Példa: ötöst kapsz a suliban, de legszívesebben elfelejtetted az egészet. A rossz élményeket ki akarod törölni az emlékezetedből. De nem tudod tökéletesen, mert a tudatalattid mélyén őrzöd őket, s jelképes formában, az álmokkal törnek felszínre.

EZ RÉMES! MIT TEGYEK

Biztosan te is féltél már álmodban, és ilyenkor zaklatottan ébredtél fel reggel. A rémálmokat ugyanúgy meg-

Elromlik a nyomtatód, amin ki kellett volna nyomtatnod a házidogát.

a) Majd beadom lemezen.

b) Egész éjszaka körmölök, hogy be tudjam adni.

Értékelés: Ha a legtöbb válaszod a), akkor durr bele! Bele a sűrűjébe! – ez a mottód. Nem igazán jellemző rád, hogy körültekintő lennél, ettől az életed is elég sok stresszes szitot tartogat számodra. Néha olyan vagy, mint egy kitörő vulkán!

Tipp: Ne csak akciófilmeket és horrorfilmeket nézz, hanem időnként egy-egy kevésbé pörgős filmet is!

Ha a legtöbb válaszod b), akkor Bátorság vagy óvatosság, Tegyes – ne tegyes? Megfontoltan szervezed az életed, ezért történhetnek olyan csúnya estek, amelyből nem tudsz kikecmeregni. Viszont túl gyakran veszekszel, teszel csipős megjegyzéseket.

Tipp: Rejtvényfejtés, olvasás, kirakós játék nyugsz zenehallgatás – ezekkel kikapcsolódhatsz.

Feldolgozta: Szabó Melinda, 2.D

Horoszkóp – Mi vár rád 2009-ben?

2009 a *Mars éve*. A horoszkópban a Mars a nyers erőt, az ösztönt, a bátorságot, elszántságot szimbolizálja. Akár női, akár férfihoroszkópról van szó, a bolygó irányító akaratot, fizikai jólétet és annak örömeit jelenti.

Kor (3. 21. – 4. 20.)

Új barátságok éve
Új barátságokat kötsz és kellemes változások történnek az életedben. Egy régi szerelmemmel kapcsolatos vágyad, amelyről már le is mondtál, váratlanul teljesül. Egy barátban csalódnál fogsz, akiben megbíztál.

Bika (4. 21. – 5. 20.)

A munkaváltozás éve
Az új esztendőben találsz egy jó munkát, ha még nem találtál. A szerelmem új kezékvágásban folytatódik és beteljesülnek álmaid.

Orion (5. 21. – 6. 21.)

A tudás éve
Fontosabb lesz a tudás, olyan dolgok iránt kezdsz érdeklődni, amelyek miatt talán még tanfolyamra is beiratkozol. A párkapcsolatodban a nézetek változása miatt keletkezhetnek zavarok. Ha nincs párod, valószínűleg az interneten találsz magadnak.

Rák (6. 22. – 7. 22.)

A párkapcsolat éve
A szerelem terén boldognak érezheted magad, mert megtalárod az igazit. Figyelj jobban az egészségedre és ne feledd, nem mindenki a barátod, aki annak vallja magát.

Oroszlán (7. 23. – 8. 23.)

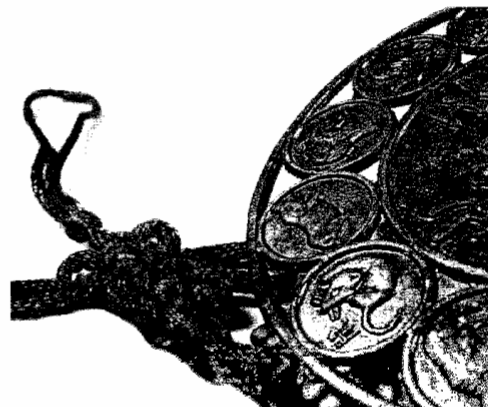
A nyereség éve
A család létszámában változás történik. A meglevő, régi kapcsolatokban a pénzügyek okozhatnak problémákat. Külföldi utazás elgondolkodtat, és új terveket kavácsolsz.

Szűz (8. 24. – 9. 23.)

A munka éve
Rengereget fogsz dolgozni. Olyan családi eseményekre kerül sor, amelyekre az életben csak egyszer vagy kétszer kerül sor, és ez fellobortat téged. A szerelemben megtalárod életed párját, aki mindent megtesz érted.

Mérleg (9. 24. – 10. 23.)

A nyereség éve
Ebben az évben minden nyereseményjétekből érdemes részt vennél, mert még a fődíjat is elviheted. Hajlamos leszel a túlzásokra, ami egészségügyi problémákat okozhat.



Skorpió (10. 24. – 11. 22.)

Baráti kapcsolatok éve
A baráti kapcsolataidban olyan szomorú események történnek, amelyek miatt neked is olykor alacsony lesz az energiaszinted. Elvárják tőled, hogy te adj nekik többet.

Nyilas (11. 23. – 12. 21.)

Az új kapcsolat éve
Több új kapcsolatot létesítesz, és olyan emberekkel ismerkedsz meg, akiktől tanulhatsz, akikkel jól érezheted magad. A tanulásban komoly előrelépésre számíthatsz.

Bak (12. 22. – 1. 20.)

A pénzszerzés éve
A sors a következő esztendőben olyan helyzetekbe

hoz, amikor nyeresz, vagy egyszerűen öledbe hullik a szerencse. A szerelemben tiúziójáték várható, mert többen lesznek, akik szeretnének együtt lenni veled.

Vízöntő (1. 21. – 2. 19.)

A szerencse éve
Anyagi ügyeid biztonságosabbnak alakulnak. Ha partnered valamine nemet mond, hajlamos leszel a szakítás gondolatával játszani.

Halak (2. 20. – 3. 20.)

A háttérbe vonulás éve
Az idei évben jobban teszed, ha háttérbe vonulsz és készülsz arra a nagy változásra, amely az év második felében következik be.

A **Penge** lapok szerkesztői: Bazsó Tímea, Balogh Alexandra, Czucz Enikő, Hollósi Miriam, Patasi Edina, Szabó Melinda