

Vörösmartyrka

A Vörösmarty Általános Iskola és Óvoda Lapja

2016 november-december

Adni jó?

„Jobb adni, mint kapni.” Hallottuk ezerszer. Tényleg így van? Mit adhatunk, ajándékozhatunk a másoknak? Nemcsak pénzt, tárgyakat, hanem időt, odafigyelést, szeretetet is. Fedor Mariann, a Semmelweis Egyetem

pszichológusa szerint az adományozás oldja a stresszt, erősíti az önbecsülést és még az immunrendszerünket is! (Állítólag néhányan megnézték a Teréz anya című filmet, melyet követően vért vettek tőlük, és kiderült, hogy megnövekedett az immunsejt-aktivitásuk, vagyis ellenállóbb lett a szervezetük! Nem rossz, ugye?!) A szakember szerint a másokkal való kapcsolat, mások támogatása ugyanis oxytocint, boldogsághormont szabadít fel, ami például segít a stressz fizikai reakcióinak csökkentésében. Az adakozás erősíti az identitásunkat és összehozza a közösségeket. Ha jól adakozunk, akkor fejlődik az érzékenységünk, együttérzésünk, önzetlenségünk, empátiánk és toleranciánk. Ha segítünk valakinek, jobb embernek érezzük magunkat, mert felemelő érzés látni, hogy jót tettünk valakivel.

Az is pszichológusok által bizonyított tény, hogy a humanitást gyakorló személyek legalább annyi mentális energiát kapnak ténykedésük során, mint amennyit adnak, így nem csak nyitottabbak, aktívabbak, hanem egészségesebbek is, mint azok, akik csak a saját problémáikkal foglalkoznak. Tehát adni nem csak jó, hanem egészséges is!

A karácsonyi és az azt megelőző időszakban jóval érzékenyebbek vagyunk, és jobban odafigyelünk a rászorulókra. Emellett előtérbe kerülnek bizonyos önismereti kérdések is, például az év végi számvetésünk kapcsán. Sokkal gyakoribbak ilyenkor a különböző összefogások, gyűjtések és felhívások. Jó ha észben tartjuk azt is, hogy adni nem csak karácsonykor jó, hanem az év minden napján!



*Mindig tud adni,
akinek a
szíve szeretettel
van tele.
A szeretet
nem kell
teli erszény.*

(Szent Agoston)

Komfortzónán kívül

Amikor kiáll az aulába a közös eseményeken, akkor egy kedves, mosolygós igazgatót látunk, de sokan csak ebben a szerepkörben ismerik Mariscsák Istvánt. Kíváncsiak voltunk a vezető mögött megbúvó Emberre is! Ezért tettünk fel néhány olyan szokatlan kérdést, ami közebb hozza a diákokhoz, szülőkhöz, kollégákhoz intézményünk vezetőjét.

- **Melyik film karakterével tudna a legjobban azonosulni?**

- Az Orion úrhajó című filmből McLane parancsnokkal.

- **Mi lenne az első teendője zombi apokalipszis esetén?**



- Előremennék a temetőbe, úgyis az lenne a vége.

- **Éjszaka nyikorogva kinyílik a ruhászekrénye ajtaja. Melyik szekrényből kilépő mesefigurát találná a legijesztebbnek?**

- A Csipkerózsika meséből azt a tündért, akit elfelejtettek meghívni az ünnepségre. Ő egész életében azt a félelmet juttatja eszembe, hogy valakit elfelejtetek meghívni valami fontos dologra, amitől a másokban sérelmet, megbánódást hagyok. Nem is a büntetéstől, hanem a saját lelkiismeretemtől félek ezzel kapcsolatban.

- **Mi az az öt dolog, amit magával vinne egy lakatlan szigetre?**

- Függ a szigettől, hogy mi van már ott.

Gyerekkoromban nagyon sokszor elképzeltem, hogy én vagyok Robinson Crusoe*, és velem történnek meg azok a dolgok, ami vele. Neki szerencséje volt, mert a zátonyra futott hajóból kipakolhatott. Lehet, hogy nem is akarnék én arról a lakatlan szigetről eljönni, ha enni és innivaló lenne, és olyan jó lenne az éghajlat, hogy az ember télen nem fagy meg. Ebben az esetben nagyon jól ellennék a szigeten. Egy műholdas telefont azonban mindenképpen vinnék.

- **Melyik házimunkát sumákolná el legszívesebben?**

- A mosogatást. Azonban ha szól a rádió, vagy van valami, ami elvonja a figyelmet, akkor ezt a tevékenységet is szívesebben végzem, de továbbra is ez szerepel az utolsó helyen.

- **Ha lenne 3 kívánsága, mik lennének azok? Nem ér azt válaszolni, hogy „azt kívánom, hogy minden kívánságom teljesüljön!”**

- Javuljon meg minden ember. Váljon a világ erkölcsösebbé. Ha valaki a szavát adja valamire, akkor azt tartsa is be. Ne akarják becsapni egymást az emberek. Ezt nagyon szeretném. Személyesen azt kívánnám, hogy én magam lehessen EMBER. Vannak mércék, amelyeket a hitem és neveltetésem által ismerek, és ezeknek szeretnék megfelelni a mindennapokban. Ne inogjak meg, ne bukjak el, és ha már elbuktam, akkor tudjak felállni. A harmadik az, hogy szeres-

senek az emberek. Meg a Jóisten is, de az Ő szeretetét érzem is.

- **Az iskola épületét milyen más feladatkörben tudná elképzelni? (Wellness hotel? Paintball pálya? Raktár? Laktnya?)**

- Biztos, hogy nem katonai szerepkörben. Mindenképpen valamilyen szabadidő eltöltésére alkalmas funkciót keresnek neki. Elgondolkodtatott már többször is, hogy ezt a nagy aulát mire lehetne használni. Repülőgép-modell gyakorlótérnek már elég nagy és alkalmas lenne. Egy ekkora üres épület hasonlít egy plázára. Ha üresek lennének a termek, akkor az első emelet magasságába egy plexi födémeket tennék, hogy ott is lehessen járkálni. Az lenne a Vörösmarty Pláza. Ott is lennének szabadidős programok és persze lenne egy hatalmas mozi is.

- **Mit tart a legjobb tulajdonságának?**

- A türelmemet. Nagyon nehéz engem kihozni a sodromból. Azt nem mondom, hogy haragudni nem tudok, de mindig igyekszem megérteni azt, aki felbosszantott, hogy miért is csinálhatta. Mindig találok valami apró mozzanatot, ami már menti az illetőt.

- **Milyen szuperhős szeretne lenni? Vagy ha szuperképességet választhatna, mi lenne az?**

- A repülés. Supermannek az a tulajdonsága, hogy gyorsan, repülve ott terem, ahova kell, felülről látja a világot, az csodálatos. Azt, hogy ezt hangtalanul, suhanva tudnám megtenni, gyerekkori

álmom. Majd ha elmegyek nyugdíjba, még lehet, hogy megtanulok sárkányrepülőt vezetni. Az ugyan hangos, de az élmény java megmarad.

- **Tehát szeretne Superman lenni?**

- Nem áll távol tőlem. Superman mit csinált? Ha valahol baj volt, akkor segített. Nem akarnám learatni a sikert, csak úgy csendesesen, szerényen, a háttérből segítenék. Ha hatalmamban lenne megvédeni embereket bántástól, támadástól, vagy megakadályozni katasztrófákat, az nagyon jó lenne.

- **Tudjuk, hogy nagyon szeret kerékpározni, sőt, teljesítménytúrákon is rész szokott venni a Bükkben. Mi volt a legnagyobb távolság, amit megtett?**

- A 110 km-es távot tettem meg háromszor Szilvásváradra, és 30 km volt a legrövidebb táv, amin részt vettem.

- **Egyedül vagy másokkal kerékpározik?**

- Hol így, hol úgy. Szívesen csapódom társasághoz. Az nagy sikerélmény volt, amikor egy fele annyi idő, mint én, kidőlt mellőlem és feladta, nekem pedig sikerült teljesítenem a távot. Nem az életkortól függ az, hogy valaki belevág-e egy vállalkozásba, hanem egyrészt a lelki elszántságtól, rákészüléstől, másrészt a fizikai felkészültségtől, erőnlététől.

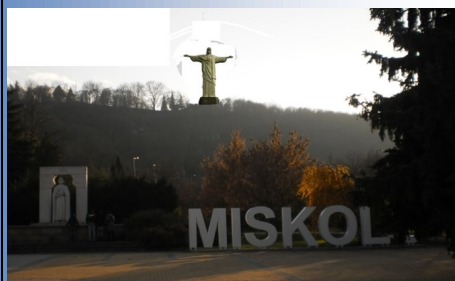
- **Mi volt a legkellemetlenebb élmény bringázásai során?**

- Ez pont egy 110 km-es távon esett meg velem. Minden időjárásra felkészültem, tudtam is, hogy jó eséllyel esni fog az eső visszafelé. Sajnos pont a fennsíkon,

Létrástető környékén eredt el az eső. Felvettem az esőkabátomat, de olyan hidegfront volt, hogy legalább 20 fokot esett a hőmérséklet és a fagyos szél befújta a ruhám alá. Átáztam és a hideg szél is hűtött. Akkor azt hittem, hogy soha nem fogok leérni a hegyről. Rémálom volt az az út lefelé. Pedig a kerékpáros a leejtőnek örül a legjobban, mert akkor nem kell tekerni és élvezheti a sebességet. Én akkor épp az ellenkezőjére vágytam, hogy bárcsak ne lenne leejtő és bárcsak ne mennék gyorsan. Nem bírtam annyira fékezni, hogy ne hűtsön le a menetszél. Amikor leértem a Majális parkba ragyogó napütés és meleg fogadott.

- **Ha Miskolc város megkérné, hogy az avasi kilátó helyére, azzal megegyező nagyságban tervezzon egy szobrot milyen lenne az?**

- Jézus Krisztus lenne. Azt hiszem ezt ki is lehetett találni az eddigi életpályámból, gondolkodásomból. Jó lenne, ha mindig a szemünk előtt lenne. Ez teljesülne is, ha feltennénk a szobrárt az Avas tetejére. De hogy szemmel tartanák, vagy figyelembe is vennék az emberek az már nem biztos. Igaziból nem



szeretnék szobrot az Avas tetejére. Megszoktuk ezt a kilátót, bár a régi, amit az oroszok szétlőttek, sokkal szebb volt. Jobb lett volna, ha az maradt volna meg.

Köszönjük a válaszokat!

*Robinson Crusoe: Daniel Dafoe regénye. A címben szereplő főszereplő hajótörést szenved, majd huszonnyolc évet tölt egy első pillantásra lakatlanak tűnő szigeten. A hosszú évek során számtalan kalandban van része.

Figyej! Gandalf!

November 3-a a magyar tudomány napja. Itt kell megemlítenünk a Magyar Tudományos Akadémiát, melynek megalapításában nagy szerepet játszott Széchenyi István, aki külföldi utazásai során látta a többi országhoz képest hazánk elmaradottságát. Céljából tűzte ki, hogy Magyarországot felzárkóztatja a külföldi országok gazdasági és tudományos színvonalához. Ennek érdekében egy évi jövedelmét ajánlotta fel egy „magyar tudós társaság” megalapítására. Ez lett később a Magyar Tudományos Akadémia. (MTA)

Az intézmény feladata közé tartozik a keresztnevék vagy utónevek engedélyezése. Ha valaki olyan nevet szeretne adni a gyerekének, amilyen még nem létezik, akkor a testülethez kell fordulnia kérelmével. Ha engedélyezik, akkor bekerül a magyar utónevek listájába. Vannak

azonban érdekes és meglepő nevek is:

Egy férfi a Ferencváros labdarúgó csapat iránti rajongása miatt fiának a *Fradika* nevet szerette volna adni. (Ezt elutasították.) Aztán itt van az *Arzén* utónév, amely egy mérge. (Miért akarja valaki mérgről elnevezni a gyerekét?) Vannak nevek, amelyekről nehéz eldönteni, hogy fiú vagy lány: Sáfély, Móka, Színes, Március, Gesztenye.

Akadnak filmekből „kölcsozött” nevek: Gandalf, Frodó, Boromir.

Nem engedélyezték a Xerox, Pimpinella, Vitéka, Kazetta, Radiátor nevet. Hmm! Vajon miért nem?

A mi iskolánk tanulói között is van egy olyan, akinek utónevét az MTA hagyott jóvá: *Szente*.

A saját neved eredetét és jelentését megnézheted a Magyar utónevkönyv c. könyvben vagy az interneten.

Ahány ház, annyi para

A Jóisten a maga bölcsességében varázslatosan sokszínűvé és változatosá teremtette a világot és benne az embert, valamint annak félelmeit is.

Az eltúlzott félelmet, viszolygást valamitől fóbiának nevezzük. Érdekes, hogy az érintett személy maga sem tudja, hogy miért irtózik valamitől, mégsem tud szabadulni tőle.

Te nem félsz semmitől? Jó neked! Azért adunk néhány tippet mitől retteg-hetsz:

-Cathisofóbia: a leüléstől való félelem.

-Globofóbia: a léggömböktől való ijedelem.

-Heliofóbia: a napfénytől való rettegés. (Főleg a vámpírokra jellemző, de emberek is szenvednek benne.)

-Oktofóbia: félelem a nyolcas számtól.

-Kromofóbia: valamilyen színtől való szorongás.

-Nomofóbia: rettegés mobiltelefonnal való elérhetőség hiányától.

-Neofóbia: félelem mindentől, ami új. Itt, a suliban talán ez a legrosszabb.

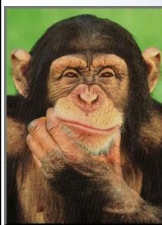
-Dextrofóbia: szorongás minden olyan tárgytól, ami a jobb oldaladon van.

-Eisoptrofóbia: iszony a tükroktől és attól, amit benne látunk.

-Genufóbia: az embereket a térdek látványa hozza ki a nyugalomból, ez lehet akár a sajátjuk is.

-Sesqipedalofóbia: félelem a hosszú szavaktól.

Rejtvény alsósoknak



Mi a szumátrai gyümölcs-evő polip kedvenc eledele? A megfejtést névvel, osztállyal ellátva írd fel egy papírra és dobd be a könyvtárban levő megfejtés gyűjtő dobozba! A

helyes megoldást adók között kisorsolunk egy nagy tábla Milka csokit! A nyertes kiválaszthatja, hogy milyet szeretne!

Sorsolás: 2017. január 9.



Azt hiszed rossz napod van? Nézd meg őt!



„Amikor gyerek voltam, a szüleim sokszor költöztek. De én mindig megtaláltam őket.”

AKI SOKAT OSEIJA
AZ ÉSZT, ANNAK
NEM FOG MARADNI.
☺☹



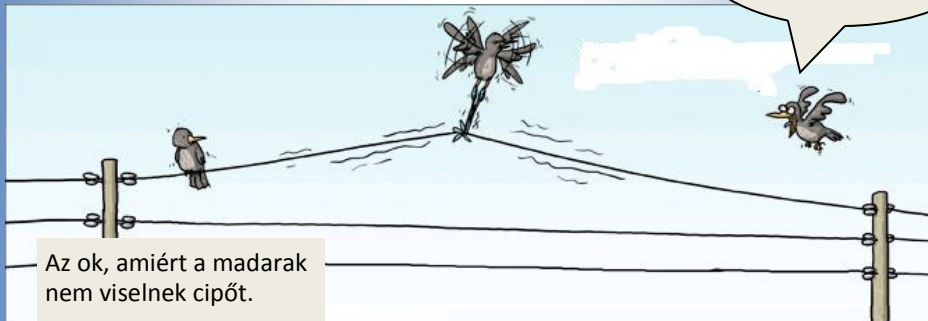
Válaszolj meg 5 egyszerű kérdést!

1. Melyik diák álmos?
2. Találd meg a fiú ikerpárt!
3. Találd meg a lány ikerpárt!
4. Hány lány van a képen?
5. Melyik a tanáruk?

Mondtam az orvosnak, hogy engem mindenki utál. Azt mondta, ne legyek nevetséges, még nem is találkoztam mindenkivel.

Az élet dolgait két részre osztom: rettenetesre és kibírhatatlanra.

Haha! Hozzáköttöttem a cipőfűződet a vezetékhez!



Az ok, amiért a madarak nem viselnek cipőt.

Szerkeszti: Koós Gergely.