

# Waldorf Courier

Fóti Waldorf Gimnázium  
2007. november 7.  
I. szám

Ára: 15.-

A jelképes összeget kérjük a becsületkasszában elhelyezni!

Kedves Felső Tagozat, kedves Olvasó!

„Késve bár, de törve nem...” - ezzel a kis idézetfoslánnyal jellemezve ígéretesnek ígérkező ténykedéssorozatunkkal köszöntelek Benneteket / köszöntöm Önöket az új iskolaújságban, melynek izléses neve miatt elnézést kérek azoktól, akiknek nem tetszik, de senki nem tett jobb javaslatot – no persze nem szabadkozni akarok; nekem például tetszik

De „ami belül van, az számít igazán”, s ezt alátámasztva szeretném közhírré tenni, hogy ez az újság többek között lehetőséget szeretne biztosítani *mindenkinek*, hogy „benne legyen a WC-ben” építő jellegű kritikáival, hasznos tanácsaival, véleményének nagyobb körben való ismertetésével, közhasznú hirdetéseivel, vagy bármily nemű írásával. Kihívó nemtetszés-nyilvánításaid és vitakezdeményezéseid itt biztos papírra kerülnek, hogy feldobd, vagy felborzold az emberek idegeit.

De ha két tanár olyan elfoglalt, hogy sehogyan sem sikerül összefutniuk a tanáriban és/vagy közvetlen vonzaskörzetében, akár itt is megüzenhetik egymással a korszerűbb fegyelmezési módszerekkel (vagy mással) kapcsolatos tanácsaikat.

A DÖK-nek is egy újabb lehetőség ez, hogy szorosabbá tegye kapcsolatát a diákokkal, megossza velük terveit, részletesen tájékoztassa őket a közérdekű információkról, közügyekről, bulikról, koncertekről, sportnapokról, film- és kakaódélutánokról, s más hasznos nyálánkságokról.

Reméljük, hogy minél kevesebb tanárból és diákból váltunk ki erősen negatív érzelmeket és émelygő hányingert, mivel épp’ ellenkező célok felé törekszünk.

Ha azonban bárki úgy érzi, hogy belőle általunk kiváltott érzelmek tünetei a fent leírtakhoz hasonlítanak, vigyázzanak a többnapos menzakaják keverésének sorrendjére, valamint haladéktalanul reklamáljanak bármely DÖK képviselőnél, hogy mielőbb változtathassunk.

További kellemes olvasgatást és jó szórakozást kívánok a szerkesztők nevében,

Szívélyes baráti és bajtársi üdvözlettel:

Molnár Bence

# TARTALOM

- o Köszöntő.....1. oldal
- o November 4-i körkép.....3. oldal
- o A sajtos chips (novella).....5. oldal
- o Mc'Donald's.....8. oldal
- o Táplálkozás.....9. oldal
- o DÖK hírek.....11. oldal
- o Dohányzó.....12. oldal
- o Pályaválasztás.....13. oldal
- o Gyors receptek.....15. oldal
- o Az euritmia.....16. oldal
- o Környezetvédelem.....17. oldal
- o Viccek.....18. oldal
- o Rejtvény.....19. oldal



## NOVEMBER 4-i KÖRKÉP

Ahogy múlik az idő, az emlék súlya halványul. Az áldozatok gyerekei megöregednek, majd meghalnak. A megemlékezés egyre általánosabbá, szokásszerűbbé válik, egyre kevesebb és egyre ridegebb lelki töltettel. Sőt, az ünnepnapon már minden másról szól. Egyre kevésbé értik, hogy mi volt a forradalom. Egyre többen mennek október 23-án a szármalmas, mai politikában részt venni, vagy csak egy jó balhéval fűszerezni a szürke hétköznapokat.

Mindez talán természetes. Átérezzük, milyen valakit például közúti balesetben elveszteni, egy közeli hozzátartozót, rádöbben, hogy nincs többé velünk, hogy nem szólhatunk többé hozzá... de nem érezzük át, hogy egy hatalomra éhes birodalom nem egy - de sok ezer ilyen tragikus esetet szerzett nekünk, megölte fiunkat, legyilkolta apánkat, szétlőtte rokonainkat, akik minket próbáltak megmenteni... S nem egy - de rengeteg emberéletet tettek tönkre, véreztettek el - mindebbe nem gondolunk bele. Ma már mindenki önző, az önnön javát lesi, a bajból magát menti...

Ma már ki lenne képes önszántából meghalni egy nemes célért? Úgy dönten, hogy nem hajt fejet az igazságtalanságnak, hanem inkább szembenéz az ismeretlen halállal, feladva a céljait, az álmait - az életét? Ma már nincsenek ilyen emberek.

Ezért járna tisztelet azoknak, akik mindezt megtették, azoknak a hősöknek, akiket nem általános megszokott jelző miatt hívunk hősöknek, hanem azért, mert ellenálltak a túlerőnek a biztos halált választva.

Sokan azt mondják: ki a francot érdekel. Nem érzik, mert ők már beleszülettek a „szabadságba” (bár tudjuk, ez sem szabadság) - de ma már dönthetünk. Ha nem is mindenben, de sok mindenben. Nem kell meghalunk mindenáron, ha ellenállni akarunk. De volt idő, mikor sok ember ilyen döntésre kényszerült, és ellenállt. És mi az 56-osok érdeme, melyért tiszteletteljes megemlékezés, nem pedig neonáci kurv’anyázás lenne a helyes ünneplés? Hogy ők, sok ezren, férfiak, nők, fiatal kamaszok és gyerekek, feláldozták életüket egy nemzet szabadságáért!

Miért siklik át a szemünk eme sorok felett? Miért nem érezzük át a dolgok valódi jelentését és súlyát? Miért van oly sok fiatal, aki azt mondja: „Jó, de kit érdekel, inkább beszéljük meg, milyen partira megyünk szombat este?” Miért? Miért nehéz évente egy nap pár óráját ezeknek a hősöknek szentelni, amikor nem balhézni megyünk, nem a jelenkor rossz rendszerével törődünk, nem azért énekeljük el a himnuszt, mert ez a szokás?!

Dupla fájdalom az 1956-os forradalom megemlékezése. Már a mai emberek magatartását látni is fáj. A fiatalokét, az idősekét, a híresekét, a politikusokét, akik nyugatot majmolva felveszik azt a nyugati magatartást, amelyet 1956-ban a nyugati világ tanúsított: „Elítéljük a szovjet elnyomást, és sajnáljuk a szegény magyarokat! (De eszünk ágában sincs segíteni. Annyira azért nem fontos. Csupán a hidegháború szempontjából érdemes határozott állást foglalnunk.)”

Ez nyugat, ez Amerika, ezt kell követni. Miközben már fogalmunk sincs a szabadság valódi fogalmáról. Elbutítva finomnak érezzük azt a nyugati cukrozott taknyot, amit folyamatosan adagolnak nekünk. A lényeg, hogy ne gondolkodjunk, vagy legalábbis gondolkozásunkat szorítsuk le mókuserékbe kényszerített életünk köré. És sikerül nekik. Már október 23-a is ezt tanúsítja. „A népek kenyér kell és cirkusz.” Már Rómában is tudták. Mi meg nem értjük 56-ot, és a szabadságot.

Molnár Bence  
(2007.11.04.)

~ Márai Sándor: Mennyből az angyal ~

(részlet)

„És a világ beszél csodáról,  
Papok papolnak bátorságról.  
Az államférfi parentálja,  
Megáldja a szentséges pápa.  
És minden rendű népek, rendek  
Kérdik, hogy ez mivégre kellett.  
Mért nem pusztult ki, ahogy kérték?  
Mért nem várta csendben a végét?  
Miért, hogy meghasadt az égbolt,  
Mert egy nép azt mondta: „Elég volt.”

Nem érti ezt az a sok ember,  
Mi áradt itt meg, mint a tenger?  
Miért remegtek világrendek?  
Egy nép kiáltott. Aztán csend lett.  
De most sokan kérdik: mi történt?  
Ki tett itt csontból, húsból törvényt?  
*És kérdik, egyre többen kérdik,  
Hebegve, mert végképp nem értik -  
Ők, akik örökségbe kapták -:  
Ilyen nagy dolog a Szabadság?”*

New York, 1956

# NOVELLÁK

Madaras Ádám:

A SAJTOS CHIPS

Ha az ember egész életében konzervdoboz-szelektáló egy konzervgyárban, az megtanulja, hogy az élet bizony kemény. John Adjunct is ezek közé az emberek közé tartozott. Tudta, hogy ha akár egyetlen hibát is vét a munkájában, azonnal kirúgják. Igazából ennek a munkának nem nagyon van nagy jelentősége, mégis a „Konzerválj, vagy meghalsz” Kft.-nél elég komolyan vették a munkát. Az emberek a könnyű munka és a sok pénz reményében csatlakoztak a vállalathoz, ám sokan nem is sejtették, hogy a hatalmas fehér épület belsejében már nem egy ember örült meg vagy halálozott el a munkától. John Adjunct történetünk elején éppen munkába készült. Egyedül élő, 25 éves fickó volt, és mivel a konzerveket rühellte, ezért általában mindig valami McDonald’s-ban evett, mert csak erre vagy konzervkajára lett volna egyébként ideje. Az első furcsa fordulat a szépen megtervezett napjában akkor következett be, mikor éppen hamburgerét majszolta a metrón, mikor odalépett hozzá egy furdőgatyás, zakós és szalmakalapos, hibbantnak látszó 70 év körüli egyén és így szólt:

- Jó napot. Ön John? John Adjunct?
- Nos, igen, úgy vélem én vagyok. Miben segíthetek?
- Kérem a következő megállónál szálljon le velem. Minden feltűnést kerülnünk kell, szóval a hamburgerét tegye le vagy dobja ki. Egyből kiszúrhatják ha hamburgert eszik.

John erősen kételkedett benne, h épp a hamburgere miatt fog nagy feltűnést kelteni ezzel a pacákkal az oldalán, ezért így szólt:

- Öhm, nézze miszter... látja még a nevét se tudom! Miért menjek magával? Tudja nekem nem igazán van se időm se kedvem hülyeségekkel foglalkozni. Egyébként nem veszek semmit, ha esetleg ezért akar valamit tőlem.
- Maga teljesen hülyének néz? Mit szórakozik?! – fortyant fel az idős úr – A jövőjéről van szó! Az életéről! Nem túl jó dolgok készülődnek a „Konzerválj, vagy meghalsz” Kft.-nél!! Ha velem jön, én tudnék segíteni önnek!
- Hmm... – szól John – Nos, rendben, leszálok magával.
- Jó, de akkor amint mondtam, ne keltsen feltűnést!! Semmi hiszti vagy akciózás vagy nemtom, rendben?? Komolyan beszélek... figyelhetnek bennünket... akár most is.
- Jó, rendben – szólt fásultan John.
- Akkor jó! – szólt az öreg, azzal elővett egy palacsintát zakója belső zsebéből és majszolni kezdte.

Mikor elhangzott a jelzés, ami a metró ajtainak kinyílását jelentette, John és a fura bácsi kiléptek a szerelvényből. Ekkor John hirtelen megdermedt, és előre bámulva mutogatni kezdett:

- Jézusom!! A gyilkos afrikai flamingó!! Odanézzenek!! – Majd mikor az öreg is odanézett mint a villám futni kezdett a balra lévő metrófeljáró felé.
- Neee, John!! Ne menjen el!! – kiáltott utána kétségbeesetten az öreg – Megmondtam, hogy ne keltsen feltűnést, hogy a fene essen magába!

John vagy fél órát futott mikor is meglátta végre a hatalmas fehér épületet, a konzervgyárat.. Itt kicsit megállt, mellkasát szorongatva zihált... Soha sem bírta igazán a futást. Amikor már úgy érezte h jobban van, felállt és elindult az épület felé.. illetve elindult volna, de amit látott attól földbe gyökerezett a lába. Ahol előbb még a „Konzerválj, vagy meghalsz” Kft. hatalmas gyára állt, ott most egy kis mobil vécé volt. John azt hitte először, hogy biztos rossz helyen jött be, kifutott a főútig, onnan visszanezett és egyszerűen nem látta a házat.

- De hát az nem lehet – gondolta – hogy csak úgy eltűnt volna!
- De igen... Kár volt, hogy nem hallgattál Thomasra. – szólt egy másik hang a fejében.
- Ki az a... Hééj, te ki vagy? – kérdezte a hangot.

- Amennyiben hátrafordulsz, láthatsz...
- John megfordult és ismét csak állni volt képes. Előtte ült egy oposszum szemüvegben és öltönyben.
- Te lennél az?!?- kérdezte fennhangon az állatot. Egyből érezte, hogy ez a helyzet már annyira röhejes, hogy egy jó viccbe is megállná a helyét... mennyivel jobb lenne ezt most viccként hallani, gondolta.
  - Úgy véled? – szólt az hangosan oposszum.
  - Mivan? Most amúgy álmodom, mi? – kérdezte John kissé nyugodtan, mert úgy persze már mindjárt lett volna, amennyiben álmodja ezt az egészet.
  - Nem álmodsz. Amennyiben még továbbra is kételkedsz, megharaphatlak...
  - Harapj. Úgyis álmodom. Mi történhet? Maximum felébredek... ami nem is lenne rossz ezek után.
  - Hmm... hát rendben, te kérted... - azzal villámgyorsan John karjára ugrott és belemélyesztette hatalmas fogait.
  - Áááááá, te hülye vagy, engedj már el!! – kiabált John.
  - Háát te kérted... - szólt fejcsóválva az oposszum, azzal rágyújtott egy szivarra
  - Kérsz egyet? – szólt John-hoz fordulva ismét.
  - Kösz nem dohányzom... Mit akarsz...akartok tőlem?
  - Az az igazság John, hogy rájöttem valahogy arra, hogy neked különleges képességed van.
  - Hogy kicsodám van? – kérdezte John. Bár az előbbi megrázkódtatást még nem heverte ki teljesen, mégis úgy vélekedett, hogy álmodik.
  - Nem álmodsz, John, felejtse már el ezt! Látom, nem tudsz te róla... hemm, ez furcsa. Najó, elmondom. John, mit gondolsz, miért tudsz most itt beszélgetni velem?
  - Valószínűleg meghibbantam. Miért kérded? – válaszolt csevegő hangon John, mintha csak a nagymamája hogyléte felől érdeklődtek volna.
  - Nem hibbantál meg. Nem gondolkoztál még el azon, hogy mitől hallod amit mondok?
  - Hmm... talán mert beszélsz? Huhh, ez kimondva is röhejes.
  - Igen, de érdekes mód ha odamegyek egy másik emberhez az utcán és a Naprendszer végtelenségéről kezdenék neki magyarázni, az nem értene meg engem. Tehát a lényeg az, hogy te olyan képességgel rendelkezel, h érted amit mi, állatok mondunk továbbá mások gondolatát is képes vagy hallani! És emiatt a csodálatos ajándék miatt üldöznek most téged! Ma reggel az egész gyárat eltűntették, nagy szerencséd volt h feltartott téged Thomas... bár jobban örültem volna, ha vele mész.
  - Úgy érted, hogy én TÉNYLEG ezeket a képességeket vagyis.... Szóval...na, nem is tudom hogy mondjam...tényleg tudok ilyeneket?
  - Nem, pusztá poénból jártatom itt a szám vagy fél órája... Persze! Sose tapasztaltad még?

Most hogy John belegondolt, egészen mélyről mindenféle emlékek törtek elő... Mikor egyszer az iskolában még az lány osztálytársa tarkóját nézte dolgozatírás közben és hirtelen úgy érezte, hogy olyan gondolatok szállják meg az agyát, amik nem az övék... mindenféle gondok, amikről egy lány gondolkozhat... hogy ki tetszik neki, milyen ruhát vegyen fel az esti bálra. Ő meg addig keresgélt, kutatott az emlékek és gondolatok között, míg meg nem találta a dolgozat válaszait. Akkor nem így fogta fel a dolgokat. Először arra gondolt, hogy mindenféle bajok lehetnek az agyával, aztán szép lassan beletörődött, h biztos csak álmodta. A következő alkalom az volt, mikor egy éjszaka arra ébredt, hogy egy madár vergődik az ablakánál és segítségért könyörög. Aztán hirtelen elkapja őt egy macska és befalja majd így szól:

- Mennyi szenvedéstől megkímélte volna magát ez a hülye madár, ha nem vergődik ennyit... Tiszta hülyék ezek nem? Na, mindegy, szevasz, pajtás, további jóéjszakát! - aztán farkát lóbálva eltűnt. John erre is csak úgy gondolt, mint egy rossz álmra.
- Hmm... hát végül is volt már ilyen élményem... Jó, hát lehet, hogy igazad van... - szólt John.
- Örülök, hogy végre belátod. És most kövess, kérek. – szólt az oposszum.
- Rendben... Egyébként elárulnád a neved? – kérdezte John.
- Phil.
- Hm, okés, akkor menjünk Phil.

Ekkor hirtelen egy öltönyös, szemüveges ember ugrott elő a ház mögül, ami mellett sétáltak.

- Ön a Nowhere Str. 561. szám alatt lakó John Adjunct? – kérdezte.
- NE MONDJ NEKI SEMMI! – kiáltotta Phil, az oposszum.
- Te csak maradj csöndben! – szólt rá gorombán az öltönyös – Az oposszumok nem tudnak beszélni!

Ekkor Phil a szájához kapta a mancsát. Már nem volt rajta öltöny és szemüveg. Oylan volt, mint egy normális, hétköznapi oposszum. Ijedten a két emberre nézett és elfutott, felmászott a falra és elmenekült.

- Mit csinál?! És hogyan hallotta amit mondott Phil?! – kérdezte John. Nagyon furán érezte magát... Teljesen összekuszálódtak a dolgok a fejében. Mi történik?
- Csönd. Amint végeztünk, megyek is. – Azzal előkapott egy nagy pisztolyt és John-ra szegezte. Majd meghúzta a ravaszt. John nézte, ahogy repül felé a lövedék. Egyre közelebb és közelebb ért hozzá...

## A befejezés

John zihálva felült az ágyán. Mintha legalábbis több kilométert futott volna. Teljesen leizzadt. És micsoda dolgok történtek! Most kezdett tudatosulni benne, hogy mivolt ez a sok esemény. Álmodtam –gondolta- Az egész csak álmom volt! Nem kellett volna annyi sajtos chipset ennem, mikor az esti filmet néztük...

Kinn a tetőn egy oposszum ült és nézte, ahogy John ismét belép az álmok birodalmába...

---

## A novellapályázat továbbra is él!

*Érzel magadban egy kis írói tehetséget?*

*Vagy csak egyszer-egyszer megszáll az ihlet, és írsz valamit?*

*Esetleg van otthon egy elkallódott történeted, novellád, irományod, amit régen írtál?*

Küldd be az iskolaújság Novellapályázat rovatába!!

Ha megjeleníthetőnek találjuk, az újságban leközzöljük!

*Írj bátran!*



## NÉHÁNY KÖZISMERT GYORSÉTEL ÖSSZETEVŐI ÉS HATÁSAI

Timár Eszter tavalyi éves munkájából (Gyorsétkezdék).

### **A hamburger**

Miért híznak a hamburgertől?

Ennek több oka van! Először is a kenyér (zsömlé) tele van tartósítóval, cukrosítva is van és nagymértékű olajban sütik ki. Csináltam egy kísérletet még nyár végén: boltban lehetett kapni ilyen hamburger zsömlét és egy darabot félreraktunk olyan helyen, ahol levegő is érte. A zsömlé még 2 hónap után is puha volt és frissnek tűnt. A 3. hónap után penészedni kezdett de a puhasága megmaradt.

A zöldségekre sokan mondják, hogy legalább az egészséges, de nem teljesen úgy van. A zöldségek felvágva és így lefagyasztva kerülnek az éttemekbe és felolvasztásuk során cukorral fokozzák az ízét.

Sokan úgy tartják, hogy a kechup és majonéz a legegésztelenebb, pedig talán az a legjobb része. Nem azt a boltit rakják bele hanem egy sokkal sűrűbb több paradicsomból készültet. Épp ezért olyan drága.

A hús nem patkányhús! Ebben biztosak lehetünk, mert a sok vád miatt rengeteget ellenőrzik. Azért ilyen szabályos, mert a szín húst ledarálják és kis pogácsákat csinálnak belőlük. Eddig teljesen rendben van, csak ezután rengeteg olajban sütik ki ami már nem olyan jó, ráadásul telenyomják tartósítószerekkel.

### **A sültkrumpli**

A sültkrumpli elég ártalmatlannak tűnik - pedig ez az egyik legártalmasabb.

Attól ilyen „szépek” ezek a krumplik, mert Lengyelországban külön „tenyésztik” őket. Génkezelik. Még ott megpucolják, felvágják, lefagyasztják és különböző országokba szállítják. Így kerül Magyarországra is. Ráadásul olyannyira megsózzák, hogy egy adag belőle már többszöröse a napi átlagos sóbevitelünknek. Ezért iszunk rá egy kis colát/ fantát stb aminek cukortartalma igen nagy és még éhesebbek leszünk. Így már be is kerültünk ebbe az ördögi körbe.

Nem elég, hogy a túl sok só nagyon egészségtelen, de a génkezelt-tartósított mű-sültkrumpli is... Az egyik legegésztelenebb gyorskajának mondható.

# Bepillantás az E – SZÁMOK világába

Molnár Blanka tavalyi éves munkájából

## Édesítőszer

Az élelmiszerek édes ízének kialakítására vagy asztali édesítőszerként használják. Elsősorban a diabetikus és "light" termékek édesítésére alkalmazzák őket. Általánosan elterjedt nézet, hogy az édesítőszer segítségével egy csapásra le lehet fogyni. *Ez nem így van, sőt a szerek pont a túlsúlyosoknak okoznak problémát.* Egy 80000 nővel végzett nagyszabású amerikai felmérés arra az eredményre jutott, hogy az édesítőszer-használóknál átlagban nagyobb mértékű volt a súlygyarapodás, mint a cukrot fogyasztóknál. Ezt a szerek étvágy-befolyásoló hatásával magyarázzák. Az édesítőszeret disznók takarmányában pl. étvágnövelési céllal alkalmazzák. Egy részük természetes cukorjellegű anyag, más részüket szintetikusán állítják elő. Megjegyzés: az E420, E421, E953, E965, E966, E967 nagyobb mennyiség fogyasztása esetén hashajtó hatású. Az E951 aszpartám fenil-alanin-forrást tartalmaz.

Az aszpartám nevű édesítőszer a legnépszerűbb és egyben a legveszélyesebb közülük. A testbe kerülve rákkeltő anyagokra bomlik, és például agykárosodást vagy idegrendszeri problémákat okoz. Több mint 90 mellékhatást tulajdonítanak az aszpartám fogyasztásának, mégis például a rágók 99%-át azzal édesítik... Aszpartámot tartalmaznak továbbá a joghurtok, fagyaltok, reggeli készítmények, pezsgőtabletták, sportitalok, gyerekvitaminok(!), lekvárok, a diabetikus és "light" termékek, továbbá a szénsavas/rostos üdítőitalok is.

## AROMÁK

A természetes aromát fizikai eljárásokkal legtöbbször növényekből vonják ki. A természetazonos aromát ugyan kémiai úton állítják elő, de összetétele megegyezik a természetes aromával. A mesterséges jelző egyértelműen az aroma szintetikus módszerekkel történő előállítását jelzi.

A természetes aroma azonban nem feltétlenül fedi a fogyasztó -egyébként logikus-elképzeléseit.

Itt van például az eper aroma: ehhez alapanyagul egy ausztrál fafajta forgácsa szolgál. Megfelelő felfőzés, vízzel és alkohollal történő kezelés és némi titkos adalékanyag hozzáadása után tökéletes eper aromává lesz. Vagy csoki, vagy vaníliás aroma. És természetesként reklámozható, hiszen alapanyaga pancsolt faforgács...

*„A mű-anyagok inkognitóban ínycsiklandoznak. Az aromahadjárat elkezdődött. Az ipari támadás gyakran rejtve közeledik, a fogyasztónak a tápláléka és gyakran súlya is kisiklik az ellenőrzése alól. Végezetül pedig elveszíti uralmát az érzékei fölött, egyre nagyobb ízadagokra van szüksége, egyre erősebbekre, egyre keményebbekre.*

*Az étkező –anélkül, hogy észrevenné- aromafüggővé válik.”  
(Hans-Ulrich Grimm: A leves hazudik)*

---

## ~ ~ ~ FOGYASZTÓI TANÁCSOK: ~ ~ ~

---

- Szánj elég időt a vásárlásra és még a boltokban olvasd el a termékismertető címkét (különösen fontos ez az új, ismeretlen termékeknél).
- Minél több feldolgozási fázison megy át egy alapanyag, vélhetően annál több benne a különféle adalék. Bolti konzervek, édességek, mélyhűtött és félkész ételek helyett ezért vásárolj inkább friss piaci alapanyagokat és amit lehet, készítsd el otthon magad (főzelékek, saláták, szószok, pizza, krokettek, krumpli- és tejtermékek stb.)
- Kerüld az aromákat, ízfokozókat és édesítőszereket tartalmazó élelmiszereket (ezek feleslegesen terhelik a szervezetet és becsapják a természetes ízvilágunkat).
- Ne egyél színezett élelmiszereket (édességek!), legfeljebb ha természetes eredetű színezéket tartalmaznak.
- Tarts mértéket a füstölt és a pácolt húsáruk fogyasztásánál.
- Szomjoltásra legjobban a tiszta ivóvíz alkalmas, nem pedig az üdítőnek nevezett (ízfokozott, agyoncukrozott, koffeinnel és szén-dioxiddal dúsított) drága műitalok.
- Hidd el, hogy a fogyasztónak a pénzéért joga van tudni, hogy mit vesz és hogy céltudatos vásárlásával befolyásolhatja az élelmiszerválasztékot.

HASZNÁLJA KI HATALMÁT – NE NYELJEN LE MINDENT! <sup>1</sup>

---

---

<sup>1</sup> HuMuSz: Nyisd ki szemed, csukd be szád!  
A kiadvány megrendelhető a [www.humus.hu](http://www.humus.hu) honlapon!

## AZ 50 LEGEGÉSZSÉGTENEBB HAZAI ÉLELMISZER közé tartoznak az alábbiak:

» 2. FRUTTI» 3. GUMICUKOR» 4. TARTÓS SÜTEMÉNY» 5. SZÖRP» 6. PÁRIZSI» 7. ZACSKÓS LEVES» 8. VIRSLI» 9. MIRELIT PIZZA» 10. SZÉNSAVAS ÜDÍTŐ » 13. KETCHUP» 15. HABSPRAY » 18.ENERGIAITAL» 19. TARTÓS TOASTKENYÉR » 21. SAJTKRÉM» 22. CSOKOLÁDÉÖNTET» 23. HÚSKONZERV» 24. BURGONYACSIPSZ» 25. HABKARIKA» 26. ÜDÍTŐITALPOR» 27. RÁGÓGUMI» 28. TARTÓS CROISSANT » 39. CUKORMENTES CUKORKA » 41. INSTANT KÁVÉ» 42. INSTANT, TASAKOS LEVES » 44. KÁVÉKRÉMPOR » 46. KAKAÓS TORTADARA » 47. PUDINGKRÉMPOR» 48. ROSSZ MINŐSÉGŰ PULYKAMELLSONKA

Ezek *nem minden* fajtára vonatkoznak – természetesen nem minden rágógumi vagy szénsavas üdítő készül ugyanazokból az összetevőkből, - de nem árt az óvatosság!

## ISKOLAI HÍREK

### A DÖK TEVÉKENYSÉGEI ÉS TERVEI

- ✚ Iskolaújság szerkesztésének beindítása
- ✚ Iskolarádió műsorsugárzásának elindítása (a lehető legkorábban, ha megvalósítható, már ezen a héten)
- ✚ Utó - Halloween party szervezése abban az esetben, ha azok, akik e program létrejöttét szeretnék kivitelezni, a szervezési folyamatok jelentős részét vállalják
- ✚ Waldorf Gimnáziumok Bulija (élő koncertek + teaház)
- ✚ Filmklub
- ✚ Sportnapok és versenyek szervezése
- ✚ A folyosó faldekorálásának szervezése
- ✚ Ki mit tud & Stand-up-comedy, valamint egyéb közkulturális showrakoztató programok szervezése

A DÖK nevében, Molnár Bence

## DOHÁNYOSOKNAK

*Gondolkoztál már azon, mennyit költesz cigire?*

Mi kiszámoltuk...

Ha úgy számolunk, hogy 400.- egy doboz cigaretta, akkor:

- Aki hetente 1 doboz cigit szív el, az egy évben 21.000 forintot költ rá.
- Aki heti 2 dobozt szív el, az egy évben 42.000 forintot költ rá.
- Aki heti 4 dobozt, az egy évben 84.000 forintot költ erre.

Ha a cigire költött pénzedet félretetted volna,  
vehettél volna egy-két apróságot...

...például új mobiltelefont, mp3 lejátszót, koncert-belépőket, esetleg jópár doboz  
sört, sok csokit, digitális  
fényképezőgépet, CD-ket, egy jó biciklit, nyomtatót, mp4-et, egy  
jó HIFI-t, kisebb televíziót DVD-lejátszóval, csocsóasztalt  
– és végül de nem utolsó sorban euritmiacipőt! ☺

De jegyezd meg:



Rajtad áll!

## Pályaválasztás

Aki nincs tisztában képességeivel, nem tudja, hogy mit kezdjen magával a suliban befejeztével és annyira izgatja ez a dolog, hogy a gondolkodáson kívül képes időt fordítani rá, annak íme néhány ötlet.

Nagyon ajánlom a **palyakezdd.hu** oldalt, ahol regisztráció után rögtön bele is lehet vágni. .hogy mibe? Ez igazából egy interaktív tananyag, ami összetettségének köszönhetően segíthet a helyzetünkön. Miért fontos az önismeret a pálya- és munkahelyválasztásban? Milyen álláskeresési technikák vannak, melyik az igazán célravezető? Milyen a hatékony önéletrajz, hogyan kell viselkedni az állásinterjún? Melyek a legfontosabb jogi ismeretek, amelyek a munka világához kapcsolódnak? Milyen képzési és támogatási lehetőségek állnak nyitva előtted? Ezekre és még sok más kérdésre adják meg a választ. Ajánlom minden számítógépező, türelmes embernek!!

Ennél kevesebb időt igényel a **milegyek.hu** pár perces *játékos kompetencia tesztje* ami talán segítségre lehet abban, hogy a képességeid alapján milyen szakmák illenek hozzád. (Egyébként ezen az oldalon egyéb hasznos dolgokat is találhatsz pl. szakmaismertetőket.)

Aki pedig nem a monitorbámulás híve és nem esik nehezére kimozdulni otthonról az látogasson el az alábbi irodába, ami foglalkozási és szakmaválasztási döntéshez nélkülözhetetlen ismereteket nyújt valamennyi érdeklődő számára. (könyvek, videofilmek, mappák, önértékelő programok, álláslisták, napilapok)sok-sok infót kaphat a hogyan tovább témában Bárki igénybe veheti, aki tájékozódni szeretne szakmákról, képzési és álláslehetőségekről, iskolákról

**Foglalkoztatási Információs Tanácsadó**

Budapest, 1039 Heltai Jenő tér 7

## A jövő hivatásai

*Aki ma pályát választ, annak érdemes jól körülnézni a munkaerőpiacon. Kis körültekintéssel lehet olyan pályát választani, aminek hosszú távú jövője van, és ráadásul jól megfizetik.*

Egy minnesotai, a jövő foglalkozásait kutató felmérés első helyre hozta be a számítástechnikust és a számítástechnikai rendszeranalitikust. Míg egy másik kutatás szerint a felnőtt lakosság folyamatos elöregedése miatt az egészségügyi ellátással kapcsolatos területek ígéreknek a legkeresettebbeknek, így a betegápoló, a gyógytornász, a mozgásszervi terápiával foglalkozó egészségügyi munkatárs. De igen keresett szakma lesz a kozmetikai fogász, vagy az allergológus is. Ezen kívül az alábbi foglalkozások kerülhetnek előtérbe:

- Adószakértő
- Beruházási és banki tanácsadó
- Egészségügyi alkalmazott és szakorvos
- Idegenforgalmi/utazási alkalmazott
- Jogász, aki a szellemi termékek jogvédelmével foglalkozik
- Komputermérnök és technikus
- Környezetvédelmi specialista
- Marketinges médiaszakértő
- Munkaerőpiaci fejvadász
- Pénzügy/hitelkockázati tanácsadó
- Reklám- és kapcsolatszervező menedzser magasfokú Internetes ismerettel
- Szak- és továbbképzésben egyaránt járatos tanárok
- Szociális gondozó
- Távközlési és kommunikációs szakemberek

Balázs Johanna összeállítása

## FINOM GYORS EGYSZERŰ RECEPTEK

Ha összedobnál valami finom vacsorát, vagy süteményt, de nincs időd sokat foglalkozni vele, Esetleg nem is érzed magad konyhatündernek, néhány egyszerű recept:

### Gyorspizza

#### **Hozzávalók:**

2 kanál tejföl  
4 kanál liszt  
1 tojás  
1 csomó zöldhagyma  
10 dkg sajt  
sonka vagy szalámi, vagy bármi, amit a hűtőben találsz  
pár olíva bogyó  
5 dkg paradicsomszósz  
só  
bors

#### **Elkészítés:**

A tejfölt és a tojást keverd össze, majd tedd hozzá a lisztet. Addig gyúrd a masszát, amíg nyújtható nem lesz. Egy tepsiben nyújtsd ki a tészta lapot, majd tedd rá a paradicsomszószot. Ezután sózd, borsozd és esetleg fűszerezd meg. Vágd apró darabkákra a felvágottat, majd helyezd a paradicsomos szószra, miután a húsfélék is rajta vannak, tégy hozzá még egy kis szószot, olíva bogyót és hagymát.- Persze a rátétet úgy variálhatod, ahogy akarod.- Végül szórd rá a sajtót a kész pizzára és 15 percig süsd a sütőben. Jó étvágyat!

### 5 perces süti

Aki már érezte azt, hogy de enne egy kis édességet, de nem volt otthon semmi és még hozzá nem is egy konyhaszakács, annak ajánlom ezt a receptet!

#### **Hozzávalók:**

2 db tojás  
1 csomag sütőpor  
4 evőkanál kakaó  
2 pohár tejföl  
2 pohár liszt  
2 pohár cukor  
ízlés szerint mehet bele: rum és darált dió is

#### **Elkészítés:**

A hozzávalókat alaposan összekeverjük zsírozott, lisztezett tepsiben, előmelegített sütőben kb. 160 fokon tűpróbáig sütjük. ( Ha valaki nem tudja: ez azt jelenti, hogy pár percenként kinyitjuk a sütőt és egy tűvel beleszúrunk a sütibe, ha már nem ragad hozzá semmi, akkor kész a süti.)

## Az euritmia

Mire való az euritmia? Mi értelme van? – Sokunkban felmerül a kérdés szinte minden euritmia órán. Erre próbáltunk választ keresni.

A hangzók és szavak zenéjének önmagában is van értéke, s ez túlmutat értelemmel megragadható jelentésükön, mert bensőnk tudattalan rétegét érinti meg.

*Látványként megjelenített beszéd és ének.*

Testünk és lelkünk összes erőit mozgósítja – „*lélekkel átítatott testfejlesztés*”.

Rudolf Steiner: „Az euritmian edzett akaraterő végigkíséri az embert egész életén, míg más akaratfejlesztő módszerek hatása idővel elhalványulhat.”

(Rudolf Steiner: Szabadságra nevelés)

Az euritmia segít abban, hogy a két féltekét összehangolva tudjuk működtetni.

Az euritmia egy új, a XX. sz. elején keletkezett mozgásművészet. A görög szó jelentése: "jó ritmus". Az euritmia segíti az embert, hogy itt, ég és föld között megtalálja a helyét, saját ritmusát az év forgásában, s a többi ember között, illetve velük közösen.

Az euritmia fejleszti, segíti:

- az időbeli tájékozódást ( az évjárás átélésével),
- térbeli tájékozódást,
- az utánzás készségét (óvoda, 1.-2. osztály),
- a szociális készséget,
- a saját test-élmény kialakulását (pl. keresztezés, hangmagasság a testen),
- a (fizikai és a lelki) ügyességet.
- a finom motorikát (jobb-bal, ujj-, és lábujj, lábfej gyakorlatok),
- a koncentrációs készséget,
- a gyorsaságot,
- javítja a testtartást,
- a ritmusérzékét ( ritmus az évben, a saját mozgásban, a többiekkel való együttmozgásban, versekben, zenében),
- a zenei hallást,
- a művészi érzékét,
- a képzelő erőt,
- a moralitást
- a nyelvtan-,
- az irodalom-,
- a matematika- és geometria tanítást,
- az idegen nyelv tanulását,
- az én-érzést,
- a humorérzékét,
- a világ matérián túli, mélyebb átélését.

Összeállította: Molnár Blanka

## Energiatakarékossági tippek

Egy kis összeállítás, hogy lefaraghatunk a villanyszámlából, továbbá kevésbé szennyezzük a levegőt a fölösleges szén-dioxid kibocsátásával.

- **Használj energiatakarékos égőket** már egy ilyen izzó is akár 400 kg szén-dioxid kibocsátás csökkenését eredményezi!
- **Ha nem muszáj, ne használj villanyt!**
- Ne nyitogasd fölöslegesen a hűtő ajtaját, ne tegyél bele forró ételt, mert plusz energiát igényel a lehűtése!
- **Ne hagyd készenléti funkcióban elektromos készülékeidet.** A TV például készenléti állapotában fogyaszt el energiafelvétele 40%át!
- **Zuhanyozz fürdés helyett!** Zuhanyozáshoz negyedannyi energia szükséges, mint egy kiadós pancsoláshoz és még a bőröd is meghálálja, hogy nem áztattad órákig a vízben. Zuhanyzásnál használj kis vízfolyású zuhanyrózsát!
- **Zárd el a csapot!** Ha fogmosás alatt elzárod a csapot több liter vizet takaríthatsz meg. A csöpögő csapok pedig annyi vizet hagynak elfolyni, amennyi elegendő lenne havonta egy kád teletöltéséhez!

Balázs Johanna összeállítása

# V I C C E K

Három elítélt beszélget az egyik magyar börtönben:

- Titeket miért ítélték el? - kérdi az egyik.
- Elkötöttem egy autót, 1 millió forintos kárt okozva. És te?
- Én loptam az állam pénzéből, 2 millió forintos kárt okozva.
- Hát te cimbora? Te mit csináltál?
- Én 3 millió forintos kárt okoztam.
- Na akkor te vagy itt a legjobb. Hogy csináltad?
- Hóvirágot szedtem.

Cabrio megáll a kereszteződésben, odamegy hozzá egy hajléktalan:

- Szintén fedél nélkül?

Nyugdíjasok beszélgetnek:

- Szegény egyetemisták, annyira nincs pénzüik, hogy 5-en szívnak egy cigarettát és még örülnek is neki...

Egy főnök a másíknak:

- Hogy csinálod, hogy az embereid mindig pontosak?
- Egyszerű: 30 munkás és 20 parkolóhely.

- Mióta dolgozol ennél a cégnél?
- Mióta megfenyegettek, hogy kirúgnak.

- Mi a különbség Michael Jackson és a Beatles között?
- ???

-A Beatles már szétesett.

Dolgozók esti iskolájában:

- Van házid?
- Van. Tölthetek?

Asszony diktálja a végrendeletet:

- Hamvasszanak el, és poraimat szórják szét a McDonald's parkolójában.
- De miért?! – kérdezi a közjegyző.
- Biztos akarok lenni benne, hogy a gyerekeim meglátogatnak.

Idősebb Fradi-szurkoló készülődik az esti meccsre.

- Apukám, ahogy elnézlek, jobban szereted a Fradit, mint engem! – mondja a felesége.
- Anyukám, ahogy elnézlek, lassan már az Újpestet is!

Az ENSZ felmérése:

"Kérem, írják le véleményüket a Föld más országaiban tapasztalható élelmiszer-hiányról!" címmel.

Az eredmény tökéletes kudarc lett, mert:

Afrikában nem tudták, mi az az "élelmiszer".

Európa nyugati felén nem tudták, mi az a "hiány".

Európa keleti felén nem ismerték a "vélemény" szót.

Argentínában és a banánköztársaságokban nem tudták, mi az a "kérem".

Végül az USA-ban nem tudták, mik a Föld más országai.

- Mikor volt a legnagyobb életveszélyben? – érdeklődnek a nagy oroszánvadásznál.
- Amikor apám húszéves korában elhatározta, hogy aggregény marad.

Az orvos nyugtatja betegét:

- A gerincéről készült röntgenfelvételen súlyos elváltozásokat találtunk, de a Photoshop programunkkal kijavítottuk.

- Képzeld, van két ikerlányom!
- Ez nagyszerű. És mondd, hogyan különbözteted meg őket?
- Az anyajegyük alapján. A barnának a jobb kezén, a szőkének a bal kezén van.

**Focimeccs**

A pályára az Őzek és a Lovak lépnek egy meccs erejéig. A játék során neked csak a középső, kiemelt betűtől kezdve kell követned a labda útját: vagyis a meghatározások alapján meg kell keresned, és ki kell húznod a megfelelő szót. A félidők elején és a gól után (ha a meghatározással a kapuba, vagyis a szélső Ő illetve L betűkhöz „érsz”) térfélcseré nincsen, de középkezdés van. Kik nyernek, és mennyi gólt lőnek a csapatok? Megoldásként (a kimaradt betűk összeolvasásából) Peter Folk amerikai színész három filmjének címét várom.

**1. félidő:**

Kissé fáradtan – csibe jelzője – ókori ország Arábiában – női név – szándék – robosztus – csoportkép – nehézfém – nem ők – védett állat – kezd elállni – angol hossz mérték – virágkarnevál városa hazánkban – fejlődik – magyar színész, rendező (... István) – iráni pénzegység – csen – lecsapódott vízgőz – forma – dárda – Zambia, Luxemburg autójelke – asztalon játszható játék – szolmizációs hang – akar – fenyő virágzata – kávémaradék – társadalmi kultúra – mesehős – nem hagy nyugodtan – sír – palacsinta jelzője – voksol – betű kiejtve – egyik alapíz – negatív dolgokat mond róla – adatokat összegyűjt – lítium – billeg – foci lényege – ..., a profi (filmcím) – torkoskodik.

**2. félidő:**

Francia színésznő (Brigitte) – ismeretet megszerez – hajón lyuk – kémiai elem – mesealak – időmérő eszköz – fellógat – fed – ételféleség – nem élvez – nikkell – szintén – Dominikai Köztársaság fővárosa – eredményez – férfinév – kutrica – esküvő – életmentő kutya neve – ülőalkalmatosság – fogda – rangjelző szó – igekötő – férfinév – kutya, patkány is ilyen állat – nem kevés – knock out – latin csont – biztosít – folyadék – eleven – víznyerő hely – tiltott dolog – béka – névelő – bánat szava – Kambodzsa, Ausztria autójelke – harcmészón van – ... Sámuel (történelmi alak) – gépkocsimárka – folyékony lipid – helyes.

A kérdésekre adott választ leadhatod a megjelenés utáni héten szerdán 12 óráig e-mailben a következő címre: [waldorf.courir@gmail.com](mailto:waldorf.courir@gmail.com). A szerencsés megfejtők között három csokit sorsolunk ki.

	É	Ó	J	T	A	G	B	A	S	Z	A	K	A	D	T	A	N	A	L	A	K	
	L	O	T	A	V	A	Z	S	O	K	O	O	L	A	I	R	R	Z	Ó	D	E	
	É	A	T	R	L	P	S	Ő	O	S	S	A	B	O	O	Á	A	S	I	O	L	
	N	Ú	A	A	R	O	Á	L	Á	U	G	L	Á	T	P	V	E	Z	C	K	E	
	K	R	B	K	P	F	B	M	O	L	Ó	A	J	I	A	Z	S	A	Á	U	V	
Ő	N	A	U	A	N	N	A	E	D	E	L	U	U	R	Í	K	E	V	Z	M	É	L
Ő	E	C	N	A	T	D	A	Y	G	Á	B	I	L	I	Á	R	D	A	I	E	Z	L
Ő	C	O	K	K	L	L	É	K	B	A	U	T	J	A	H	Ó	É	Z	L	N	A	L
	E	T	A	O	A	U	M	B	R	L	A	K	O	D	A	L	O	M	I	T	D	
	R	A	A	Z	U	N	H	D	B	Ó	N	É	Z	B	E	Ó	O	A	V	Á	O	
	B	K	F	G	N	A	O	Ó	N	A	M	É	R	O	O	G	O	N	I	L	L	
	E	A	A	I	G	T	R	L	O	S	S	A	N	J	K	Z	A	C	C	E	A	
	D	R	A	Y	S	A	N	T	O	D	O	M	I	N	G	O	K	S	Z	É	K	

## ~ HIRDETÉSEK ~

Adhatsz fel hirdetéseket bármilyen kategóriában – természetesen *ingyen!*  
Csak írd egy e-mailt, vagy add át személyesen.

Hirdetésed a következő számban leközöljük!

Főszerkesztő: Molnár Blanka.

Szerkesztők: Balázs Johanna, Molnár Bence.

### **FIGYELEM!!!**

Ugye, Te is észrevetted, hogy mindössze három szerkesztője van az újságnak? ☺

**Aki kedvet kapott arra, hogy belépjen az iskolaújság szerkesztőségébe, az jelentkezzen bátran!**

Elérhetőség: [waldorf.courir@gmail.com](mailto:waldorf.courir@gmail.com)