

LAMIIRE

Lannai Mihlós Református Iskola
Havi Lap
A 2015/2016-os tanév 3. kiadása

November Születésnaposai:

**Árendás Kristóf, Balogh Dávid, Góth Gábor,
Mészáros Szabina, Németh Szabina, Poczaj Roland,
Somogyi Viola, Valki Balázs, Vellai Csinszka,
Zoltay Tamara**

Isten Éltessen Benneteket!!!



Jeles napok

November (Ősi magyar nevén, Enyészet hava) az év tizenegyedik hónapja a Gergely - naptárban, és 30 napos. Neve a latin novem szóból származik melynek jelentése kilenc, mivel eredetileg az év kilencedik hónapja volt. A népi kalendárium Szent - András havának nevezi. A Jeles Napokban több híres ember születésnapjáról emlékezünk meg, és időjós napok is érdekessé teszik e részt. Az időjós napok időjárásából következtetni lehet az elkövetkező napok időjárására. Érdekes megfigyelések lehetnek mindenki számára.

- November 1. Mindenszentek
- November 2. Halottak napja
- November 3. A Magyar Tudomány Napja
- November 7. Erkel Ferenc születésnapja
- November 10. Kínai nagy fal megnyitása a turisták előtt
- November 11. Időjós nap - Márton napja
- November 11. Katona József születésnapja
- November 12. Szilágyi Ferenc születésnapja
- November 13. Határ Győző születésnapja
- November 16. Az UNESCO megalakulásának napja
- November 17. Pest és Buda egyesítése
- November 17. Csokonai Vitéz Mihály születésnapja
- November 19. Időjós nap - Erzsébet napja
- November 20. Lánchíd átadása
- November 21. Tímár Máté születésnapja
- November 21. Ady Endre születésnapja
- November 22. Vasco da Gama 1497-ben megkerüli a Jóreménység fokát.
- November 25. Időjós nap - Katalin napja
- November 25. A Magyar Labdarúgás Napja
- November 26. Babits Mihály születésnapja
- November 27. A Nobel-díj alapításának napja
- November 27. A Véralók Napja
- November 28. Hálaadás ünnepe
- November 30. Jonathan Swift születésnapja
- November 30. Mark Twain születésnapja

Ti írtátok

9. osztályos tanulóink interjút készített az osztályfőnökével. Lássuk, hogyan sikerült:

Hányasra végezett? Kitűnőre végeztem el az iskolát.

Hol nőtt fel? Egy faluban nőttem fel.

Melyek a kedvenc évszakai és kiket szeret? A 9.osztályt szeretem. Az összes évszakot szeretem: a tavaszt a rügyező ágakat, a nyárban a madarak csicsérgését, az őszben a falevelek hullását, a télben a havas tájat.

Tud sétálni? Igen, tudok.

Van háziállata? Nincs háziállatom.

Hány nyelven tud beszélni? Urkán, orosz, angol, magyar.

Meddig volt Olaszországban? 5 napig voltam.

Melyek a kedvenc film kategóriái? Romantikus, kaland, vígjáték.

Mik a kedvenc ételei és sütije? Sütik ne legyenek túl édesek. Ételben: húsos derelye, sült krumpoli, grill húsok.

Mi a kedvenc itala? A kakaó, mert nem iszik alkoholt és nem is dohányzik.

Melyik a kedvenc lányneve? A Laura.

Mindig a tanári pályán szeretett volna tanulni és matematikát tanítani? Igen.

Hisz a természetfeletti dolgokban? Nem hiszek, csak az Istenben.

Szereti a kekszet? Igen, szeretem.

Hogyan ismerkedett meg a férjével? Ugyanazon az egyetemen tanultak Ungváron . A férje a tesójával járt gyakorlatra. „Tartsd magad nőnek és ne játszd meg magad.” Egyszer odament hozzá és azt mondta Mariann néninek, hogy találkozni szeretne vele és másfél év múlva összeházasodtak.

Mit vár a legjobban? Azt, hogy találkozhassam a szeretteimmel.

Winkler Adrienn és Borbás Petra írásai:

Johanna végigsétált egy elhagyatott folyosón. Pár perc után a hát mögül furcsa hangokat és zajokat hallott. Maga mögé nézett, de nem látott mást, csak sötétséget, ezért megszaporázta lépteit. A folyosó falai egyre szűkebbek lettek, és hideget árasztottak magukból. Johanna minél előrébbért, annál inkább fázott és félt a mögüle jövő furcsa zajoktól. Mikor már elvesztette a reményt, messziről fényt látott, ezért elkezdett a fényforrás felé futni. Hirtelen azonban a lába alól eltűnt a padló és bele esett egy mély gödörbe. Végül az ágyában kelt fel zihálva.

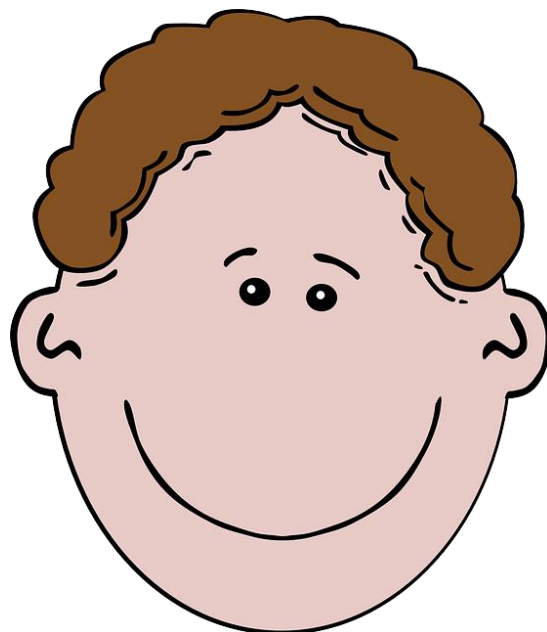
A boldog élet „receptje”

Hozzávalók:

- 2 evőkanál boldogság
- 1 bögre bolondság
- 5 csipet szeretet
- 3 liter vidámság
- 1 csipet szórakozás
- 25 dkg barátok
- 50 dkg család
- 2 bögre szerelem
- 2 teáskanál cukor

Elkészítés:

Végy 2 evőkanál boldogságot és keverd össze 1 bögre bolondsággal. Ha ezzel kész vagy, tedd be a hűtőbe, 10 percre. Az 5 csipet szeretetet keverd össze, a 25 dkg barátokkal, 50 dkg családdal és 2 bögre szerelemmel, majd ezt fűszerezd meg 1 csipet szórakozással. A 3 liter vidámságba öntsd bele a boldogság és a bolondság keverékét és ha csomó mentesé válik, add hozzá a többihez. Végül add hozzá a 2 teáskanál cukrot és 200 fokon, fél órán át süsd, míg szép barna nem lesz.



A nemzedék, amit tönkretesz a magány és az online játék

Philip Zimbardo üzenete a fiataloknak

Vészharangot kongat Philip Zimbardo legendás szociálpszichológus új könyvében. A kikapcsolt férfi: Hogyan tette tönkre a technológia a férfi nemet? című munka állítja: a mai tinédzser és húszas generáció drámaian alulteljesít mind tanulmányokban, mind magánéletben.

Neve fogalom a szociálpszichológiában. A 44 évvel ezelőtti stanfordi börtönkísérlet a mai napig is felkavarja a világot, olyannyira, hogy számtalan tanulmány, dokumentumfilm után idén nyáron játékfilmen is meglevenedik az emberi gonoszság egyik klasszikus bizonyítéka.

Mint ismeretes, 1971-ben Philip Zimbardo 24 stanfordi egyetemi hallgatót – a hippikor békés „virággyerekeit” – válogatott ki börtönörök és elítéltek megformálására. A résztvevők olyannyira azonosultak a szerepükkel, hogy pár nap múlva testi erőszakot, pszichológiai kínzást alkalmaztak egymás ellen. A kísérlet olyannyira eldurvult, hogy idő előtt le kellett állíttatni. Azóta is példaként emlegetik, hogy mit hozhat ki az emberből a stressz, a környezet, a hatalom. Az iraki Abu Graib börtönben és másutt történt súlyos atrocitások pedig a valóságban ismételték meg a stanfordi kísérletet.

Philip Zimbardo a gonosz után az érem másik oldalát, az emberben rejlő jót, a mindennapi hősiességet is kutatja a Heroic Imagination Projectben. Miként vetkőzhetjük le közömbösségünket, pesszimizmusunkat, miként fejleszthetjük azt a képességünket, hogy érzékenyek, irgalmasak, segítőkészek legyünk embertársaink iránt. Ennek a kutatásnak egyik színhelye a Magyarországon zajló Hősök Tere mozgalom. Zimbardót a Prezi társalapítója, Halácsy Péter kérte fel a magyar munkára. A Zimbardo-modellen indult kezdeményezés egyre szélesebb körben terjed hazánkban.

A 81 éves Zimbardo legújabb könyvében azonban egészen más területre kalauzolja olvasóit. Fialat szerzőtársával, Nikita Coulombéval közösen írt művében (Man (Dis)connected. How technology has sabotaged what it means to be male, vagyis A kikapcsolt férfi. Hogyan tette tönkre a technológia a férfi nemet) a mai fiatal férfiak kudarcait, azok okait és a megoldásokat vázolja fel.

A könyv vészharangot kongat: a fiúk – tinédzserek, huszonévesek – alulteljesítenek mind tanulmányaikban, mind a munkában. Nem találják helyüket sem a társadalomban, sem a magánéletben. A tanulmány három alapvető tényezőt vizsgál: a meghatározó jellemvonásokat, a környezetet és a politikai, gazdasági intézkedések következményeit.

Zimbardo szerint a mai fiúkat a gátlásosság, a lobbanékonyosság és a lelkiismeretlenség jellemzi leginkább. A hagyományos férfiszerep – erőteljes, tekintélyt parancsoló, pénzkereső családfő – megszűnt, és helyette nem alakult ki elfogadott modell. Bár elméletben mindenki a rendes férfiakat kedveli, de a lányok a túl rendeseket unalmasnak tartják és kerülik. A fiatalemberek védelmet keresnek. Az Egyesült Államokban a millenniumi nemzedék egyharmada él szüleivel, anyjával vagy apjával. És ennek nem csak anyagi okai vannak. Egy meghosszabbított kamaszkorban igyekeznek kibújni a felelősség alól. Sokat rontanak helyzetükön azok a szülők, akik minden nehézség alól felmentik őket, mindent elintéznek helyettük, segítenek, hogy kamaszkor helyett felnőtt korban bukdácsoljanak.

Zimbardo szerint a családok széthullása jelentősen hozzájárul a mai nemzedék problémáihoz. Az egykori többgenerációs nagycsaládban megkövetelték a gyerektől a tiszteletet, az udvariasságot, az alkalmazkodást. Ma Amerikában a családok 41 százalékában egy szülő – többnyire az anya – neveli a gyerekeket. Az apa nélküli társadalom a fiúkat sújtja jobban. Nekik hiányzik leginkább az apai szigor, a világos követelményrendszer. A fiúk leginkább édesapjuknak akarnak megfelelni, őt akarják követni.

Sok gyerek épp szülei elrontott házasságán keresztül veszíti el hitét az emberi kapcsolatokban. „Ez az a minta, amit a mai gyerek érzékel: férfi és nő találkozik, egymásba szeretnek, összeházasodnak, gyerekük lesz. Kezdődik a stressz. A gyerek körül forog az élet. Nő a távolság a férfi és nő között, a kommunikáció egyre romlik. Megkezdődnek a stresszt elfojtó, de a kapcsolatot tönkretévő magatartásformák: fizikai bántalmazás, alkohol, drog, érzelmi és fizikai hűtlenség. Mindenki boldogtalan. Jön a válás. Egyik vagy mindkét szülő küszködik, érzelmileg és/vagy anyagilag tönkremennek. Melyik gyerek akar ennek a szomorú forgatókönyvnek a részese lenni?” – teszi fel a kérdést a szerző.

Először az Egyesült Államok történelmében a fiúk lemaradnak apáik iskolázottságától. A lányok pedig minden szinten jobban teljesítenek. Ami korábban elképzelhetetlen volt, mára realitás: több lány jár egyetemre, mint fiú. És bár a 2008-as gazdasági válság mindenkit sújtott, sokkal több fiú maradt munka nélkül, mint lány. A lehetőség hiánya mellett Zimbardo a munkaetika eltűnését is említi. A modernkori gigolók eltartatják magukat. Nem értik az alapvető társadalmi szerződést: a munkát a szórakozás elé kell helyezni.

Az internet megváltoztatta az életet, egy kattintással elérhetővé vált minden információ. Az információáramlat azonban nem valós tudást ad. A hírekben csak a főcímetek olvassák el, máshoz már nincs türelmük. A könyv megjegyzi, hogy a mai kor sok okos telefont és sok buta embert produkált.

A valóságban idegenül mozgó, a visszautasítástól féltő fiatalok a virtuális világba menekülnek. A fiúk a könnyűszerrel elérhető internetes pornó és videojátékok rabjaivá válnak. A túlzott videojáték – napi négy óránál több idő – rossz hatással van bizonyos képességekre és csökkenti azt az igényt, hogy valakivel személyesen is találkozzanak. A videojátékok változatossága és intenzitása az élet más területeit – iskola, munka – unalmassá teszi. Visszaveti a tanulást, mentális rendellenességet okoz, amit aztán gyógyszerekkel kezelnek.

Komoly problémát jelent, ha a fiúk az internetes kemény pornóból és nem saját tapasztalatból tanulják meg a szexualitást. A felmérés szerint ezeknek a fiúknak zavaros elképzelésük van az intimitásról. Félnak a valós kapcsolatoktól, mert abban már kommunikálni is kellene, érzelmi közelséget is ki kellene alakítani, testközelbe kellene kerülni olyan személlyel, akinek romantikus elvárásai is lehetnek.

A szerzők felteszik a kérdést, hogy ugyanaz a káros környezet miért rontja el kevésbé a lányokat. A válasz összetett. A lányok eltökéltebbek, céltudatosabbak, rugalmasabbak. Az egyenlőségért vívott harcukban a nőknek sokszor kellett új szerepeket tanulniuk, hogy a korhoz, az elvárásokhoz alkalmazkodjanak, míg a férfiak ebben a folyamatban lemaradtak. A könyv szerint az amerikai törvények is inkább a nőket, mint a férfiakat támogatják.

A tanulmány arra a következtetésre jut, hogy csak együttes erővel lehet ezt a komoly társadalmi problémát orvosolni, hiszen a jövőnkéről van szó. A kormánynak, a civil szervezeteknek, a családoknak, az iskoláknak, a médiának, az internetnek megvan a maga feladata. Hogy mit csináljanak a fiúk? Osszák be idejüket, sportoljanak, vessék be ágyukat, mert a kis dolgok vezetnek a nagyokhoz, fedezzék fel lelkierejüket, barátkozzanak lányokkal, ne nevezzék őket könnyűvérűeknek, legyenek vezetőik és legyenek önmaguk is vezetőik, menjenek el szavazni – üzeni Philip Zimbardo.

„Az embereket csak szeretve lehet jobbá tenni.”

Mindannyiunknak vannak idegesítő szokásai. Legalábbis magunkat kivéve. Sokszor úgy érezzük, hogy rajtunk kívül mindenki megbolondult, és egy épelméjű emberre sem számíthatunk, persze újra csak magunkat kivéve.

Néha nehezünkre esik higgadtnak maradni, mikor egy őrült elénk vág a lámpánál vagy mikor huszonötödjére magyarázzuk a telefonos ügyintézőnek: nem, a közeljövőben, sőt a távoliban sem tervezünk hitelt felvenni. Aztán ahogy telik a nap, egyre fogy a türelmünk, az energiánk, és mire 1,5 órás procedúra után ágyba dugjuk a gyerekeket, azt kívánjuk: bárcsak úgy ébrednénk holnap, hogy az utcára kiérve csupa kedves, mosolygós és segítőkész emberrel találjuk szembe magunkat. És miután ezt mind elképzeltük, ráébredünk, hogy ez itt a valóság...

Mégis, annak ellenére, hogy ezzel tisztában vagyunk, gyakran eljátszunk a gondolattal, hogy:

jó lenne megváltoztatni a rokonainkat, akik a megbeszélt családi ebédre 12 óra 5 perckor indulnak el

jó lenne megváltoztatni a munkatársainkat, akik nem csak az ebédidőben tartanak hosszú szünetet

jó lenne megváltoztatni a szomszéd nénit, aki minden egyes beszélgetés alkalmával előadja korántsem érdekes élettörténetét

jó lenne megváltoztatni még a legjobb barátnőnket is, aki a vásárlások alkalmával arról panaszkodik, a legkeményebb fogyókúra ellenére is olyan kövér

és végül jó lenne megváltoztatni saját családtagjainkat is, akik teli vannak idegesítő szokásokkal, annak ellenére, hogy ezerszer kértük meg őket: vigyék ki a szennyest, ne iganak az üvegből és tegyék be a koszos edényt a mosogatóba

Igazság szerint MINDENKIT jó lenne megváltoztatni. Mindenkit, magunkat kivéve.

Én személy szerint mindig pontosan tudom, hogy a másik mit csinál rosszul és, hogy hogyan kéne jól csinálnia. Az összes lehetséges eszközzel igyekszem meggyőzni az igazamról, és mikor már minden próbálkozásom kudarcba fulladt, csak akkor jut eszembe, hogy:

elég, ha a késés miatt harmadjára is újramelegítjük az ebédet

elég, ha folytatjuk a munkánkat annak ellenére, hogy mások nem ezt teszik

elég, ha minden reggel odaszánunk két percet a figyelmünkből, hogy legalább a szomszéd néninek jól induljon a napja

elég, ha újra és újra elismételjük: Nem, nem vagy kövér! Tényleg nem!

és végül elég, ha addig szedjük össze magunk a szennyest, míg van ki után szedni

Igazság szerint SENKIT nem kell megváltoztatni. Senkit, magunkat kivéve.

Az energiatalok egészségesek?

A nagyhírű energiatalok multimilliárdos üzletté váltak az elmúlt néhány évben a kiterjedt fogyasztói kör által, ami legfőképp atlétákból, tinédzserekből és fiatal felnőttekből áll.

Amíg egyes atléták teljesítményfokozásra használják ezeket, addig elsődlegesen a kamaszok és a fiatal felnőttek arra, hogy lépést tudjanak tartani a mai világgal, melyen az iskolát, a sportot, az iskolán kívüli tevékenységeiket, a munkát, és a közösségi tevékenységeket értem.

A főiskolai jelentkezések folyamata változott, így a versenyzés, a jó osztályzatok és magas pontszámok megszerzéséért, már nem biztosíték arra, hogy egy jó főiskolára fogsz bejutni. A középiskolai diákoknak fejlődniük kell, hogy folytathassák tevékenységeiket annak érdekében, hogy versenyben maradjanak a jelentkezések időszakában. A főiskolai hallgatóknak bizonyos tantárgyakból szigorlataik vannak, amelyek megkövetelik a hosszú éjszakázásokat a vizsgaidőszakban. Ennek eredményeképpen, a fiatalok egyre többet és többet „húznak le” ezekből a magas energia tartalmú termékekből, hogy lépést tudjanak tartani a felgyorsult mindennapokkal.

A fő összetevői ezeknek az italoknak, a cukor és a koffein. A koffein megakadályozza az adenozin hatását, - ez egy agyi vegyület, az alvásban vesz részt - ami azt okozza, hogy a neuronok folyamatosan dolgoznak az agyban. A szervezet azt gondolja, hogy vészhelyzetben van, így az agyalapi mirigy, az adrenalin felszabadítása által, elindítja a szervezet „küzdj vagy menekülj” reakcióit. Ezek a hormonok felgyorsítják a szívverést és kitágítják a pupillát. Ez okozza a máj extra cukor kibocsátását a véráramba, energiaként. A koffein hatással van a dopamin szintjére is, amely az agy, 'öröm' központjáért felelős vegyület. És mindezen fizikai reakciók miatt érzed úgy, mintha több energiád lenne.

Más egyéb összetevők:

- Ephedrine – Egy élénkítő szer, ami a központi idegrendszeren dolgozik. Ez gyakori összetevője a súlycsökkentő- és duzzanatcsökkentő termékeknek, de vannak aggasztó hatásai a szívre.
- Taurin – a szervezet által termelt természetes aminosav, amely segít szabályozni a szívverést és az izom összehúzódásokat. Számos egészségügyi szakértő nem biztos abban, hogy milyen hatása is van ital adalékként (és a hír, miszerint a taurin a bika heréjéből származik, hamis).
- Ginseng – Ez a gyökér, a hiedelmek szerint, több gyógyászati tulajdonsággal rendelkezik, ideértve a stressz csökkentő- és az energianövelő hatását.
- B-vitaminok – A vitaminok azon csoportja, amely a cukrot energiává alakítja át és javítja az izomtónusokat.
- Guarana magvak – Stimuláns, amely Venezuelában és Braziliában őshonos kis cserjétől származik.
- Karnitin – aminosav, amely a zsírsavak anyagcseréjében játszik szerepet.
- Kreatin – szerves sav, amely az izom összehúzódások energia ellátásában segít.
- Inozitol – A B vitamin komplexum egy tagja (önmagában nem vitamin, mert az emberi szervezet elő tudja állítani), amely segít a sejten belüli üzenettovábbításban.
- Ginkgo biloba – A ginkgo biloba fa magjából készül, amely fejleszti a memóriát.

A gyártók közti versengés azért van, mert meg akarják ragadni az óriási piac egy részét, a vezető termékeknél azért, hogy kitolják a koffeintartalom határait a termékeikben. A legfőbb probléma, hogy nincs határ a koffein tartalommal illetően az energia italoknál. Az FDA a koffein mértékét illetően felállított egy mércét, amely azt mondja, hogy a kóla típusú üdítők 3,5 decinként 71 mg koffeint tartalmazhatnak. Sok gyártó kerüli ezeket a korlátozásokat, azáltal hogy a termékeiket, diétás kiegészítőként osztályozzák, ami már nem tartozik az FDA szabályozása alá. Egyes energia italok 500 mg koffein többlettel is rendelkeznek. Ha figyelembe vesszük, hogy egy doboz Coca Cola körülbelül 34,5 mg koffeint tartalmaz, akkor a különbség meglehetősen nagy tud lenni. A szignifikáns koffein beviteli mennyiségek, vezetnek a koffeinmérgezéshez. Az amerikai pszichiátriai társaság úgy kategorizálja a koffeinmérgezést, mint:

A. Koffeinfogyasztás, rendszerint több mint 250 mg (például, több mint 2-3 csésze kávé)

B. 5 vagy több jel, a koffein fogyasztás hatására:

- nyugtalanság
- idegesség
- izgatottság
- álmatlanság
- kipirult arc

- fokozott vizelet kiválasztás
- Emésztőrendszeri zavar
- izomrángás
- zavaros gondolkodás és beszéd
- Tachycardia (túl gyors szívverés), vagy szív arrhythmia (szívritmuszavar)
- pszichomotoros nyugtalanság

C. A tünetek a B kritériumban klinikailag jelentős szenvedést vagy érték veszítést okoznak a társadalmi, munkahelyi vagy más egyéb fontos funkciókban.

D. A tünetek nem felelnek meg az általános egészségi állapotnak és nem magyarázható jobban más mentális zavarral (pl.: szorongási zavar).

A széles körű tanulmányt a John's Hopkins Egyetem publikálta a Drog és Alkohol Függők szeptemberi kiadásában, amely jelentős figyelmet hozott az energia ital fogyasztó fiatalok körében. Rolland Griffiths, PhD, a cikkek írójának egyikének azok a gondolatai, hogy ezek az energiatital-gyártók úgy reklámozzák a termékeiket, mint teljesítményfokozók és élénkítők – ezen marketingfogás miatt veszélynek tehetik ki a fiatalokat. Egyre gyakoribb a még erősebb élénkítők használata, mint az orvosi receptre kapható amfetamin és a metilfenidát.

Recept nélküli élénkítők

A 2008-as tanulmány 1253 főiskolai hallgatója megállapította, hogy az energiatital fogyasztásban jelentős növekedés várható, további nő a recept nélkül kapható élénkítők használata, növelve az aggodalmat, hogy az energiatitalok sokkal komolyabb drogokat is tartalmazhatnak majd. Ráadásul megjelentek olyan csábító nevű vagy kiszerezésű energiatitalok is, mint a porított energia ital adalék, a „Blow” (ami kis fioákban kapható, és hasonlít a kokain porra) és a „Cocain” energia ital. Ezek mindegyike illegálisan forgalmazott drogok nevét használja. Egy tanulmány 795 egyetemi hallgatót vizsgálva megállapította, hogy azok a diákok, akik 6 vagy annál több napon fogyasztanak energiatitalt egy hónapban, sokkal valószínűbb, hogy kockázatos viselkedésbe keverednek, mint akik nem isznak. A legális energiatital fogyasztók háromszor valószínűbb, hogy dohányoznak vagy drogokat is használnak.

Másik probléma az energiatitalokkal, hogy népszerűvé váltak kevert alkoholos italként. Az amerikai tinik, gyakran annak érdekében, hogy ellensúlyozzák az álmoságot, még több alkoholt isznak. A koffein és az alkohol nagy mennyiségű kombinációja, különösen veszélyes, mivel az alkohol önmagában is gyors szívritmus kiváltóként ismert. A Brown Egyetem egészségügyi szolgálata arra figyelmezteti a diákokat, hogy az alkohol keverése energiatitalal, veszélyes, még pedig a következők miatt:

- Mivel az energiatitalokat stimulánsok, az alkohol pedig egy depresszáns, így az együttes hatások veszélyesek is lehetnek. A serkentő hatások elfedhetik azt, hogy ittas állapotban vagy, és megakadályozza, hogy felismerd, milyen sok alkoholt fogyasztottál már. A fáradtság egyik módja annak, hogy abbahagyjuk az ivást.

- Az élénkítő hatásától, úgy érezzük, hogy nincs semmi bajunk. Nem számít, hogy milyen figyelmeztető jeleket érzünk, viszont a véralkohol koncentrációja ugyanolyan, mint energia ital nélkül lenne. Miután a stimuláns hatás megszűnik, az alkohol depresszáns hatása marad, ami alvás közben hányást vagy légzési elégtelenséget okozhat.

Dehidratáló hatás

- Az energia ital és az alkohol is nagyon dehidratáló hatású (a koffein az energia italban vízajtó hatású). A kiszáradás megakadályozza a szervezet azon képességét, hogy lebontsa az alkoholt, és ezért fokozzák a mérgező hatást, és ezért leszünk másnaposak, a következő napon. A mérsékelt koffeinfogyasztás általában biztonságosabbnak tekinthető a legtöbb ember számára, akiknek megfelelő az egészségi állapota. Mérsékeljük a dózisok bevitelét, és olyan ember válik belőlünk, aki jobban érzi magát, tisztábban gondolkodik, és keményebben dolgozik. De amikor 300 mg-os dózis többlettel kezd a napot, vagy még többel, akkor annak komoly következményei vannak az egészségedet tekintve, különösen, ha kevered alkohollal. Ha szedsz valamilyen gyógyszert, akkor jobb, ha orvoshoz fordulsz, hiszen a magas dózisu koffein növeli a mellékhatásokat bizonyos gyógyszereknél!

Mi történik a testeddel, amikor kólát iszol?

Elmélkedtél már valaha is azon, hogy miért húzódik mosolyra a szád, amikor iszol egy korty kólát? Azért, mert a magasba repít, noha már száz éve kivonták a kokaint az italból.

Az első 10 percben

Egy kis üveg kóla elfogyasztásával nagyobb mennyiségű cukrot juttatsz a szervezetedbe.

20 perc múlva

A vércukorszinted megemelkedik, ami a szervezetben az inzulin-elválasztás fokozódásához vezet.

40 perc -1 óra múlva

A koffein-fel szívódás befejeződött, hatása érezhető: a pupilláid kitágulnak, a vérnyomásod megemelkedik. Kimutatták, hogy a koffein hatására fokozódik a vizelet, a vizelettel történő kalcium-ürítés, a csontokból való kalcium-kiáramlás. A másik tényező, ami a csontok kalcium-vesztését fokozza, a kólában lévő foszforsav.

Azt is kimutatták, hogy a diétás kóla (hormonhatáson keresztül) még erőteljesebben fokozza a csontok kalciumvesztését és a vizelettel történő kalcium-ürítést.

A kibocsátott inzulin hatására a vércukorszint hirtelen esni kezd. A kólában lévő vízmennyiség már kiürült a szervezetedből még azelőtt, hogy a szervezeted felhasználhatta volna hidratálásra, így valószínűleg víz-utánpótlásra lenne szükséged. A diétás kólában lévő mesterséges édesítőszer hatására az étvágyad is fokozódik, ami súlytöbblet kialakulásához vezethet. Természetesen nem állítjuk, hogy a kóla ellenség, de jó, ha tudod, hogy nagymennyiségű cukor, koffein és foszforsav kombinációja, ezért nem árt, ha csak ritkán és mértékkel fogyasztod!

Tudtad-e

A szemüveg története

A szemüveg története napjainkig kb. 6-700 évet ölel át, bár egyes feltételezések szerint már a kínaiak is használtak színes lencsés szemüvegeket, de annak nem látásjavító, hanem mágikus hatást tulajdonítottak. Fura, hogy – noha az optikai tudás már régebben megvolt hozzá –, az új találmány mégis ennyit váratott magára, bár sokaknak lett volna szüksége rá már előzőleg is. Az első leleltek Ninivéből kerültek elő. Ezek a kezdetleges szemüvegek kvarc-kristályból csiszolt lencsék voltak.

Tudományos megközelítés először talán az ókorban történt, amikor a fény egyenes irányban történő terjedését és a fény törésének törvényét a Kr.u. 90-150 között élő csillagász, Claudius Ptolemeius leírta. Elmélete ugyan nem volt hibátlan, mégis őt tekintjük első mérföldkőnek az optika történetében. A szemüveg működésének leírása a neves angol származású kísérleti fizikushoz és ferencendi szerzeteshez, Roger Bacon-



höz (1214-1294) köthető. Neki tulajdonítható a távcső gondolata is. Az első szemüvegeket 1280 körül Alessandro di S**** firenzei mester készítette, melyek hamar népszerűvé váltak Európa-szerte. Az alapvető ismeretek felfedezése azonban egymástól függetlenül, azonos időben is történt, s olyan nagyságok foglalkoztak vele, mint Galileo Galilei (1564-1642), Johannes Kepler (1571-1630), René Descartes (1596-1650) vagy Isaac Newton (1643-1727). A továbbfejlesztés először az amerikai államférfi és tudós Benjamin Franklinnak jutott eszébe, aki a bifokális szemüveg elkészítésével próbálkozott úgy, hogy egy keretbe két különböző törőerejű fél lencsét erősített, amelynek felső része távolba nézésre, alsó része pedig írásra és olvasásra való, s amiket a keret tartott össze. A feltaláló mégis Sir Austin Henry Layard, régész volt, a XIX. század elején.

Az első szemüveglencse



A ninivei lencse kb. 10 dioptria törőerejű lehetett. Ehhez hasonló leleteket más helyeken is találtak még pl.: Pompej romjai között vagy Föníciában. Gyakori volt a felerősítéshez szükséges lyuk, amelybe bőrt fűzhetek, de fellelhető olykor bronz vagy arany foglalat nyoma is. Ezeket a lencsétet inkább díszítésre, ruházat ékesítésére használták nem pedig optikai célokra, mivel a csiszolt kristályok nem voltak eléggé átlátszóak. Az ugyanis, hogy a szemüveget a fülünk segítségével rögzítsük, csak a sokadik volt az ötletek sorában: korábban vastag bőrszíjjal próbálták a fejhez erősíteni, vagy kalapra illetve más fejfedőre rögzítették.

A mai, száraz szemüveg csak a 18. században vált általánossá.

A napszemüveg elődje is

Mivel a római légiósok órákat, sőt napokat gyalogoltak tűző napsütésben, hamar megoldást találtak a hunyorgás ősi problémájára. De az őskori és a történelmi előtt időkből is találtak olyan leleteket, ahol az elefántcsont kereteken lévő szűk kis nyílások megakadályozták a nap káros sugarainak behatolását, színes üveggel óvták szemüket a nap káros sugaraitól. Egyes források szerint, mint szinte mindent az ókori világban, ezt is a kínaiak találták fel.

A római birodalomban a vésnőkök csiszolt smaragdokat használtak, hogy fáradt szemüket kíméljék. Ezt a módszert követte Néró császár is aki a gladiátor küzdelmeket csiszolt smaragdon át szemlélte.



A napszemüveg használata csak akkor terjedt el, amikor az olvasáshoz használt szemüvegek végre elnyerték hordható formájukat. Az első igazi, színezett lencsés napszemüveg a 20. század elején készült el.



Az anatómia és a szemészet párhuzamos fejlődése

Az anatómiai és a szemészeti optikai ismeretek párhuzamosan fejlődtek a szemorvoslással, és hatottak is egymásra. Mikor az 1800-as évektől a szemészet az orvostudomány külön tudományágává vált, külön osztályhoz jutott a kórházakban is.

A látási hibák okainak feltárása és azok korrigálása akkor indult fejlődésnek, amikor a 19. század közepén Hermann von Helmholtz (1821-1894) munkája nyomán ismeretessé vált a szem szerkezete és a látás fiziológiája. Az ő nyomdokaiba a svéd származású Allvar Gullstrand (1862-1930) lépett, aki a szem fénytörésének vizsgálatával foglalkozott, és munkáját 1911-ben Nobel-díjjal is jutalmazták.

Hírek

Csatlakozz Te is az adománygyűjtéshez!

Ne feledd: Jobb adni!.... És adományt gyűjteni!

Iskolánk a Kárpátalján lévő magyar tannyelvű Barkaszói Középiskolának szeretne adományt gyűjteni taneszköz-támogatásra! Az adomány minimális összege egy zacskó chips ára: 200 Ft. Ennyit Te is áldozhatsz mások megsegítésére!

Megkeresheted a környezetben élő ismerősöket, szomszédokat, barátaidat! A felsősök és a középiskolások adománygyűjtő íven szedik össze a felajánlott összegeket, amit teljes egészében elküldtünk. Az íveket az iskola pénztárában kérjük leadni a pénzzel együtt!

Adománygyűjtő ívet az osztályfőnököktől kaphattok!

**Köszönjük, hogy olvasónk voltál, reméljük tetszett ☺
Észrevételeiteket és javaslataitokat szívesen meghallgatom, akár személyesen akár írott formában! Keressetek bátran!**

Áldás Békesség!



Szerkesztő: Kecskeméti Éva Kinga