

VIII. évfolyam

2008. január

# HÍR P NG

A Magyarországi Éjféli Sportbajnokságok Egyesületének lapja

**Farsang – Kamasz maszkabál**

**A leányfalui csoda**

**Hol jó korizni?**

**Agressziótréning gyilkosoknak**

**Alkoholról felnőtteknek is – szárazon**

**Hol isznak a kamaszok?**

**Depresszió? Ugyan!**

**Valentin-nap**

**Magyar villanypásztor**

# Leányfalui csoda...

**Mivel Leányfalun a decemberi lapzárta után tartották az évzáró versenyt, ezért így utólag, egy hónappal később tudtuk csak közreadni.**

December 28. este... Túl vagyunk a karácsonyi ünnepeken, nagyrészt ki sem hevertük az örömeket, gyomrunk túlterhelt. Egy átlag ember ilyenkor vagy szabadságon van, vagy munka után fekszik, és igyekszik a zabálásokat sürgősen elfelejteni és erőt gyűjteni a szilveszteri ismétlésre.

De van Leányfalun egy lelkes kis csapat, aki nem átlagos. December 28-án éjféli ping-



pong bajnokságot szerveznek profi előkészülettel. A község létszámához képest a 25-30 fiatal tömeg. Legyőzöm a mintegy 5-6 km távolságot. Az első, akit meglátok Jakab Péter, kisfiát is elhozta, aki nagyon fegyelmezten, időszakos félálomban észleli az eseményeket. Péter fiatalabb létére bölcsőbb, mint én. Nem áldozza be a családját. Viszi a fiúkat magával, hadd szokják a légkört.

Gyulával és munkatársaival rövid taktikai, stratégiai megbeszélés, aztán kezdődik a

bajnokság működéséhez. Gyula és munkatársai nem „megélhetési” segítők. Egyetlen céljuk, hogy a kiskamaszoknak szórakozási és választási lehetőséget adjanak. Mehetnek kocsimba, diszkó-

verseny. Pingpong, csocsó, darts. A légkör családias, a hangulat kitűnő. Az adottságok kiválóak egy éjszakai sport-



ba, házibuliba, vagy hozzájuk. És egyre többen őket választják. Gyula tudja, hogy minden klubba kell egy vezető egyéniség, egy „arc”, aki a helyi klubot képviseli. Ő ennek teljesen megfelelő. Elismerés érte.



A verseny pörög, a dart's ellenére a szerekben leltárhány nincs. A korcsoport hibátlan, nagyrészt kiskamaszok, akik vezére, barátja Bernhardt Gyula, Gyula bácsi. Eredményhirdetés, kipirult arcok, pompás díjak. Fotózások, két fiú kérdi, rajta lesz a képem a honlapon? Nagyon késő van. Búcsúznak, de Gyula érzi az igényeket: – Gyerekek, folytathatjuk a pingpongot hajnalig.

*Doki*



## Kedves Holdsugarasok!

Megint elkezdődik egy új év, és Veress Ági megkért rá, hogy írjak valamit arról, hogy milyen terveim vannak 2008-ra. Természetesen szeretném folytatni ott ahol 2007. év véget ért, mert szerintem ez egy sikeres év volt.



Minden klub kapott pályázati támogatást a programjaihoz, rendezhetett versenyeket, és a nyáron táborozhatott is. Tudom, hogy ez a pénz nem fedezte a teljes költségeket, de legalább hozzá tudunk járulni valamivel a klubok költségvetéséhez. Annyiban azonban változni fog a pályázati támogatási rendszer, hogy a táborozás kikerül belőle, és így megnőhet a klubok programjainak támogatása. Minden pályázati lehetőséget ki fogunk használni, viszont a támogatások elszámolása szigorú lesz, mint ahogy már láttatok az előző évben is.

Szeretnék az országos versenyek mellett egy úgynevezett „Road Show” is rendezni, amire felfigyel a média. Abban bízom, hogy a versenyekre való utaztatást is meg tudjuk oldani.

Mindenkinek sikeres és boldog új évet kívánok!

*Jakab Péter*

# Hol isznak a kamaszok?

**Kiugrik a menetrendszerű busz elé egy részeg kiskamasz, aztán villámgyorsan vissza a járdára. A bandába verődött tizenévesek röhögnek, gratulálnak a hősnek, hogy túlélte, aztán isznak még egyet. A buszvezető káromkodik, de megy tovább, tartani kell a menetrendet. A festői Dunakanyarban, Leányfalun ez a legújabb módja annak, hogy kiderüljön, ki a legbelevalóbb, legtökésebb kis bika (vagy legvagányabb gyerek) a faluban.**

A jelenetet többen is szemlélik, legalábbis átvitt értelemben, a polgárok azonban sokszor konkrétan is.

– Nem tehetünk semmit, senkinek nincs eszköz a kezében – kesereg Bun Attila.

Valóban, ha odamegy a fiatalokhoz, azok kicsit arrébb sétálnak. Az utcán lenni éjjel nem tilos, alkoholt inni sem tilos – azt csak árusítani nem szabad kiskorúaknak. Kábítószerrel ugyan tilos, de tettenéréssel kell bizonyítani. Így hát semmi értelme a rendőroket riasztani, hiába szemmel látható, hogy a kiskamaszok részegek, és mintha szer hatása alatt is állnának néhányan.

## Hatáskör híján

Legtöbb jogköre a közterület-felügyelőknél lenne, ők betartathatják a szabályt, hogy közterületen alkoholt fogyasztani tilos, viszont a munkaidejük az estékre nem terjed ki. És – bár a legnagyobb baj természetesen az, hogy saját életüket teszik rendszeresen kockára kivagyiságból –, azért a randalírozó,

megzakkant gyerekek által okozott anyagi kár sem elhanyagolható. A sokmillió, közadakozásból épült játszótér például egy-egy hétvége után romokban hever.

Ilyen helyzetekben tehetetlen az iskola is – mutatott rá Csermely Alexa, a falu egyetlen általános iskolájának gyermekvédelmi felelőse –, hiszen ők csak a hétfői hiányzókat tapasztalják és esetleg egy-egy gyerek megváltozott viselkedését. Ami azonban a kamaszokkal ugyanúgy magyarázható, mint a valamilyen szer hatásával. És, lévén ez kistelepülés, előfordul, hogy a tanár beleszalad a gátlásait veszített diákba, de ugyanúgy



nincs eszköz a kezében, mint a polgárorökönek. Illetve annyi, hogy beszél a szülőikkel, amit a tanárok általában meg is tesznek, ám a tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a családok nem segítségként, hanem a magánéletükbe való beavatkozásként értékelik az ilyen eszmecsereket.

## Megelőzni jobb lenne

A védőnő a megelőzés híve, szerinte rendszeresen felvilágosító előadásokat, kiállításokat kell tartani, elsősorban a szü-



lőknek, de legnagyobb sajnálatára ezek az események érdeklődés hiányában visszhang nélkül maradnak. A gyermekvédelmi felelős kemény kábítószerellenes filmek vetítésében gondolkodott, a Trainspotting, a Traffic és a Requiem for a Dream címe merült fel, ám hiába, hogy alkoholt és szert egyre fiatalabbak használnak, a filmek korhatára nem alkalmazkodott a valósághoz, ezek mind 16 éven aluliaknak nem ajánlott alkotások, pont egy iskolában nem illik bemutatni őket.

A település lakosainak az a része, mely valamilyen megoldást próbál találni, két irányban látja a kiutat. Szerintük egyrészt érvényt kellene szerezni annak a törvénynek, mely tiltja alkohol és dohányáru eladását kiskorúaknak, másrészt úgy vélik, érdemes lenne valamilyen értelmesebb éjszakai szórakozási lehetőséget teremteni ennek a korosztálynak. Balláné Ránki Éva, az önkormányzat szociális- és egészségügyi bizottságának elnöke fel is vetette a jegyzőnek, hogy szólítsa fel a kocsmákat és presszókat a törvényi előírások betartására. De mivel a felszólítást szankció nem követte, és mert a bevétel tetemes részét hozzák a gyerekek, az akció minden következmény nélkül elhalt. Ennél komolyabb konfliktust – például az alkohol eladásának időbeli korlátozását – a hivatal nem vállal fel.

## Alternatívát kínálnak

Felmerült egy, a régmúlt időkben igen jól bevált módszer, a megszégyenítés lehetősége is: az, hogy a kiskorúaknak italt árusító intézmények mellé táblát szűrnak le, rajta felirattal, hogy itt gyerekeket tesznek tönkre. Bernhard Gyula, egy tizenöt éves fiú apja utána is nézett ennek. A tábla kirakásához szükséges területfoglalási engedély 500 forint, ezt simán vállalta volna, ám az ezt

esetleg követő hitelrontási per költségét már nem tudja saját zsebből kifizetni. Ezért a tábla helyett inkább más irányba mozdult. Feleségével közösen beléptek a Holdsugárba, éjszakai sportklubot alapítottak – 2016 Junior Egyesület néven – abban a reményben, hogy sikerül a helyi kamasz fiúk erőfitogtatásait egészségesebb és főleg veszélytelenebb mederbe terelni. A sportolási lehetőségeken kívül minden péntek este pszichológus tart csoportfoglalkozást a fiataloknak. A klub sikeresen működik, rengetegen járnak, ám ha valaki részegen vagy belőve érkezik, kitessékelik. Így aztán változatlanul népszerű a „buszkísértés” nevezetű bátorságpróba és a nagy közös randalírozás.

Ha valaki esetleg azt hinné, hogy ez kizárólag leányfalui történet, ne legyenek illúziói,



nem így van. Sőt, Leányfalu, lévén kistelepülés, még jobb helyzetű is, mint a városok. Nem több száz, csak néhány kocsmát kell megregulálni, és a feljelentések már készülnek. Ettől függetlenül az egyesület valamilyen társadalmi rosszallást is elvárna, olyasmint, hogy ha valakinek az orra előtt vesznek gyerekek szeszes italt, akkor ugyan kérdezze meg a boltost, hogy miért is szolgálta ki őket. Mert azt gondolják, hogy a gyerekek nem csak úgy, a felnőttektől és a társadalomtól teljesen függetlenül szabadultak el.

Veress Ágnes

# Alkoholról felnőtteknek is – szárazon



Az ókortól napjainkig tárgyi és írásos bizonyítékok sora jelzi az emberiség vonzalmát az alkoholos italok iránt. A Biblia több története feleleveníti, hogy ősapáink milyen csúfságokat műveltek borgőzös állapotban.

Tiszta szesz egyenértékre átszámítva jelenleg körülbelül 10 és fél liter alkohol jut minden magyar polgárra, ez kicsit jobb, mint az 1980-as évekbeli 11 liter, de jóval fölülte van az európai 7,3 literes átlagnak. Néhány évtizede még borivó nemzetként tartottak nyilván bennünket, mára viszont az elfogyasztott alkohol 48 százalékát a tömény szesz teszi ki.

A mértéktartás nehezen meghatározható fogalom. Megközelítően azt az italfogyasztást tekintik mértékletesnek, amely soha nem vezet részegséghez és általában étkezéshez, alkalomhoz kötődik, tehát nem rendszeres. A mértékletes ivó magatartása nem botránkoztatja meg a környezetét, nem sérti a



társadalmi normákat. Veszélyes mértéknek minősül a napi 60 gramm tiszta alkohollal egyenértékű csaknem egy deciliter pálinka, két korsó sör vagy három deciliter bor rendszeres elfogyasztása.

A háztartási kiadásokat leíró statisztikák szerint 1980-ban 18, míg a kilencvenes években 10 százalék körül volt a családi költségvetésekben az élvezeti cikkekre fordított pénz-



zek részaránya. Szakemberek állítják, csak látszólagos a magyarországi fogyasztáscsökkenés, hiszen például az úgynevezett bögrecsárdák forgalma nőtt, és ismeretes, hogy egyre több hamisított bor és rövid ital került forgalomba illegális csatornákon keresztül. A szeszfogyasztásban nagy a különbség a férfiak és a nők között. Sajátos az összefüggés az ivás és az iskolai végzettség között. A férfiak körében az iskolázatlanabbak, a nők közül a diplomások nyúlnak gyakrabban a pohárhoz.

Krasznai Éva  
Forrás: *netdoktor*

# Hol jó korizni?

– Ne menjetek el korcsolyázni természetes tóra, még a kocsmákban is jobb helyetek van!  
– Hallottam ezt a mondatot percenként karcásony után pár nappal. A történet pedig így szól: mondja a tesóm, hogy menjünk holnap korizni a bányatóra, jönnek a barátai is. Én persze örültem neki, különben itt-hon unatkoztam volna. Anyunak az ötlet már nem annyira tetszett, mert egész nap azt hallotta a hírekben, hogy a természetes tavakon még nem elég vastag a jég. Nagy vita volt, végül elmentünk, de nem koriztunk csak beszélgettünk – a társaság nagy részét egyébként szintén féltették

A másik lehetőség a műjég. Ismét a nővérem szólt, hogy menjünk korizni, de most a Városligeti műjégpályára. Húúú, ez tök jó ötlet, már nagyon rég voltam ott, meg szeretném nézni – gondoltam. A pénztár előtt a sor elég hosszú volt, de a tesóm egyik haverja volt olyan jó fej, hogy beállt előbb, így mi csak kb. 10 percet vártunk. Az a másfél óra nagyon jó volt, mert kevesen voltak, a pálya nagy. A végére ugyan egyre többen lettek, de alig látszott. Elkezdtünk szedelőzködni, átváltottuk a korit (kisebb problémával, ugyanis a ruhatárból nem akarták először kiadni a

táskám...) Amikor kiértünk a pályához tartozó területre, és csak ott láttam, felülről, hogy milyen tömeget bír el a városligeti pálya.

A harmadik eset pedig így szól: egy péntek délután megbeszéltem a barátnőmmel, hogy átjön. Mikor ideért mondta, hogy az egész



volt osztályom megy korizni (én átmentem másik iskolába), és menjünk mi is Leányfalu-ra. Ott is műjég van, csak nagyon kicsi. Ez a koripálya úgy működik, hogy odamegyek jegyet kérni, fizetek ezer forintot letétbe, plusz a jegyet, ahány órára kérem, és egy rendszer beléptet. Koriztunk egy órát, ami nekem annyira nem tetszett, mert már más barátaim vannak, nem a régi osztálytársak. Végül az egyik barátnőmnek és egy haveromnak nem akarták visszaadni az ezer forintot letétet, csak egy kisebb vita után kapták meg.

Tulajdonképpen mind a három történet egész jól sült, el, mer az Omszki tavon jól éreztem magam a társaság miatt, a városligeti műjégen nagyon jó korizni, a harmadik tetszett a legkevésbé, a pályával, a társasággal is volt bajom. A lényeg azért az, hogy mindenhol jobb korizni, mint otthon maradni.



*Faragó Johanna*

# Agressziótréning gyilkosoknak

**Hivatásos pártfogóknak tanítottak meg egy módszert, mely agresszív bűnözők önfegyelmét hivatott fejleszteni. A tréningen a miskolci Öt-pont Egyesület két munkatársa is részt vett, Gáspár Zoltán és Bárdos Zoltán, újra emlékeztetve minket arra, hogy ezt a klubot az Igazságügyi Hivatal működteti. A tanfolyam zárásaként éjszakai sportbajnokságot rendeztek, melyre – a Holdsugár tagjain kívül – a programot oktató két holland szakembert is meghívtak. Az alábbiakban a Goldstein-tréninggel ismerkedhettek meg.**



## Diák társa verte halálra a 18 éves fiút

Előzetes letartóztatásba helyezte vasárnap a Pesti Központi Kerületi Bíróság azt a fiatalembert, aki egy utcai verekedésben bántalmazta azt a 18 éves fiút, aki a verekedés után életét veszítette - közölte a Fővárosi Bíróság sajtótitkársága.

**Megölte testvérét egy férfi Kiszomboron**  
Szóváltást követően rátámadt testvéreire egy kiszombori férfi pénteken, egyikük életét vesztette.

**Megkéseltek egy férfit a Váci úton**  
Belehalt sérüléseibe az a 27 éves férfi, akit szerda hajnalban megszurkáltak egy Váci úti autóparkolóban. A nyomozók megkezdték a tanúkutatást, az adatgyűjtést, illetve az ismeretlen férfi elkövető személyazonosságának megállapítását. Az ügyben halált okozó testi sértés miatt indították eljárást.

Ezt a három gyilkosságot január 9 és 13 között követték el. Közös bennük, hogy az elkövető agya elborult, és addig ütött, rúgott, míg az indulat tartott. Ezekben az esetek-

ben az áldozatok meghaltak, ezért is lett hír belőlük, de egy kis szerencsével életben is maradhattak volna. A cél ugyanis nem az ölés volt, hanem önmagukból kivetkőzött, agresszív emberek természetének ezek áldozatul. A börtönlakók nem kis százalékát teszik ki az amúgy nem bűnöző hajlamú rabok, akik egészen normális emberek egészen addig, míg „fel nem idegesítik” őket. Mert akkor fogják, ami a kezük ügyébe kerül, és ütnek.

Az 1930-as években jutott arra a felismerésre egy amerikai pszichológus, A. P. Goldstein, hogy ha rá lehetne venni ezeket a hirtelen haragú, szakszóval indulatvezérelt embereket, hogy verekedés előtt gondolják át a következményeket, akkor meredeken zuhanna az erőszakos bűncselekmények száma. Ki is dolgozott egy, azóta már bizonyított módszert, mely meghódította a világot. Legtöbbször bűnözők vesznek részt a csoportfoglalkozásokon, de az angolszász





országok az iskolai agresszió csökkentésére is alkalmazzák. Hazánkba holland közvetítéssel került, Peter Bleumer, a tréning egyik megalkotója és Berto van den, a holland pártfogó szolgálat egyik munkatársa tartott képzést magyar szakembereknek.

A fiatal szakemberek, akik egyébként mindannyian bűnözőkkel dolgoznak, Miskolcon nagyon fáradtak voltak, hiszen a képzés utolsó része most fejeződött be, és a több napos, gyakran angol nyelvű oktatás teljesen kiszívta az energiáikat. Viszont rendkívül lelkesek. Arra a kérdésre, hogy vajon ezzel a módszerrel a majdani tréningek résztvevőinek hány százaléka szabadulhat meg hirtelen és végzetes természetétől, Gáspár Zoltán például a következőket válaszolta: – én nagyon optimista vagyok, szerintem mindenki. – És bár nevetett hozzá, azért látszott, hogy félig komolyan gondolja. A képzés elsősorban gyakorlati volt, így az összes résztvevő tartott már foglalkozásokat elítélteknek. A tapasztalataik meggyőzőek voltak, nagy várakozással tekintenek a hazai alkalmazás elé.



Sajnos, amennyire bizakodóak a fiatal szakemberek a módszert illetően, nagyjából ugyanennyire pesszimisták az anyagi háttérrel kapcsolatban. A pártfogói szolgálat munkatársai ugyanis Goldstein-tréning nélkül sem látszanak ki a munkából, túlórákat pedig pillanatnyilag nem tud fizetni a büntetésvégrehajtás. Így aztán elképzelhető, hogy a tréning csak addig tart, amíg a lelkesedés.



Maga a miskolci este remekül sikerült. Jakab Péter (a miskolci) a másik klubot a nagy eseményre való tekintettel nem nyitotta ki, így ő is, néhány hozzá járó fiatal is el tudott jönni. A holland trénerek adtak néhány interjút, aztán inkább pingpongoztak, a házigazdák pedig kicsit izgultak, hogy minden rendben lesz-e. Persze, hogy minden tökéletes volt. Az est fényét Jakab Péter már legendássá vált pástétoma nagyban emelte, ezt a közös képen meg is örökítettük.

Veress Ágnes

# Depresszió? Ugyan!

A tél beköszöntével az emberek egy részének érezhetően elromlik a hangulata, fásulttá, levertté válik, semmihez sincs kedve. E tünetegyüttest nevezi a köznyelv téli depressziónak, legfőbb oka pedig minden bizonnyal a természetes fény hiánya; egyes kutatók egyenesen úgy vélik, a téli depresszió az állatvilágban jól ismert téli álm elcsökevényesedett változata.

A téli depresszió nem azonos a szó hagyományos értelmében vett depresszióval, de tünetei kísértetiesen hasonlítanak: állandó fáradtság, levertség kíséri, az ember inaktív, visszahúzódó és kedvetlen. Gyakori a rossz hangulat kompenzálására irányuló törekvés: mértéktelen evés, édességfogyasztás, illetve a fokozott alkoholbevitel a szervezetbe. A skandináv országokban tradicionálisan megfigyelhető nagymértékű alkoholfogyasztás egyik gyökere valószínűleg éppen a hosszú téli sötétség. Nem ritkák az izületi fájdalmak, illetve a migrénes rohamok sem.



Bizonyos vizsgálatok szerint a téli depresszió oka a melatonin hormon fényhiányból következő túltermelődése a szervezetben, ezért a kellemetlen kedélyállapot orvoslására elterjedt módszer a fényterápia. Ugyanígy sokat segíthetnek a természetes gyógykészítmények, gyógynövényekből

készült gyógyszerek, például az orbáncfű. Már a középkor orvosai is ismerték az orbáncfű lélekre gyakorolt pozitív hatását, ezért nevezték a „fény gyógynövényének” vagy a lélek napsugarának.

A levertség leküzdésére természetesen egyszerűbb módszerek is akadnak: a napi séta és a mozgás fokozottan elengedhetetlen a téli hónapokban, és érdemes megpróbálkozni speciális lazító gyakorlatokkal is, melyek például a jóga eszköztárában is bőségesen megtalálhatóak. Nagyon fontos, hogy ne húzódjunk vissza környezetünkől, járjunk társaságba, és bátran beszéljünk problémáinkról.

Különben is: már csak párat kell aludni és itt lesz a tavasz!

## A legszomorúbb nap: január 21.

Január 21-ét nyilvánította az év legszomorúbb napjának egy brit pszichológus. Cliff Arnall – aki a depresszió specialistája – hatváltozós matematikai képlettel határozta meg a legborúsabb hangulatú napot. A hat tényező a következő: az időjárás, a karácsony miatti adósságteher nyűge, a karácsony csillogása utáni monotonía érzetének felelősödése, az újévi fogadalmak megszegése, a kedvetlenség és mohó vágy az életvitel megváltoztatására.

A hétfők amúgy is népszerűtlenek: korábbi kimutatások szerint a legtöbb ember vasárnap éjjel alszik a legrosszabbul a szörnyű kilátás miatt, hogy másnap megint munkába kell mennie. Arnall hangulatjavításként azt javallja, hogy mindenki próbáljon a jó dolgokra figyelni. „Ha egyik végtagod használhatatlan, örülj annak, hogy a másik háromnak nincs baja” – mondta a pszichológus a Daily Mail című brit lapnak.



## Bánatos japánok

Minden tizedik japán kamasz szenved többé kevésbé súlyos depressziótól már a hatodik életévétől kezdve, s a 9 és 12 év közötti iskolások négy százaléka depressziós – derül ki a Kyodo hírügynökség által ismertetett tanulmányból.

A Hokkaido egyetem által április és szeptember között csaknem 738 serdülő korú megkérdezésével elvégzett felmérés az első, amely nemcsak kérdőívek kitöltéséből, hanem beszélgetésekből is állott. „Meglepő, hogy ilyen magas a depressziósok aránya” – mondta Kenzo Denda egyetemi tanársegéd, aki részt vett a tanulmány elkészítésében. Elismeri, hogy „elhanyagolták eddig a gyerekeknél fellépő depressziós eseteket, ezért komoly intézkedésekre van szükség, mert az ilyen depressziók öngyilkossághoz vezethetnek”. A felmérésben Hokkaido tartomány nyolc általános és két felsőbb iskolájában összesen 382 fiút és 356 lányt kérdeztek pszichiáterek jelenlétében étkezési szokásaikról, szórakozási szokásokról és alvásritmusukról.

A válaszokból nyilvánvalóvá vált, hogy a 9 és 12 év közötti gyerekek 4,2 százaléka depressziós vagy mániákusan depressziós volt, és a 12. évüket betöltötteknél már elérte a 10,7 százalékot. Japán iskolások között gyakori az egymás gyötrése. Ezt a jelenséget szakértők annak tulajdonítják, hogy a társadalom erős nyomást gyakorol a gyerekekre annak érdekében, hogy eredményesek legyenek és alkalmazkodjanak a többséghez.

A múlt év végén gyerekek és felnőttek által elkövetett egész sor öngyilkosságról utólag kiderült, hogy sokan súlyos lelki sérülésben szenvedtek. Japán, ahol az öngyilkosságot alig helyteleníti a társadalom vagy a vallás, egyike azoknak az országoknak, amelyekben a legnagyobb az öngyilkosságok aránya.

Forrás: MTI

# Kamasz maszkabál

Hiába, hogy zömmel már az óvónénik és a tanárok sem tudják, valójában mit is ünnepelünk ilyenkor, egészen biztosan nem fogod tudni megúszni a farsangot, mert kötelező lesz. Apró trükkök túléléshez.

Izéke néni bejelentette, hogy lesz osztály- és iskolai farsang, a megjelenés kötelező, a



beöltözés kötelező. Te már a 'kötelező' szótól persze rosszul vagy, mert azonnal a kötelező olvasmányok jutnak eszedbe. Ráadásul ötleted sincs, hogy egy majdnem felnőtt, mint te, hogyan ne csináljon bohócot magából.

Pedig kétségbeesésre semmi ok.

Egyrészt mindenki más is ugyanígy van ezzel. Másrészt úgyis te vagy a jobb fej, így te leszel az, aki a többieknek röhög.

Minimális energiabefektetéssel öltözhatsz például

osztályelsőnek, csak szerezz valahonnan egy irdatlan ronda iskolaköpenyt, nyald le a hajad, tüssz ki egy névtáblát „streber” felirattal, és két lexikkal a hónod alatt jelenj meg.

Fáradt kamasznak is öltözhatsz, ekkor még a ruházattal sem kell foglalkoznod: anyádtól kérj egy kis lila szemfestéket, rajzolj óriási karikákat a szemed alá, és simán végigszunyókálhatsz az egész osztályfarsangot.

Zombinak is öltözhatsz, ilyenkor csak a smink mennyiségét kell emelni némiképp.

Vagy legyél trendi: egyik kezeden hamburgerrel, másikkal kólával jelenj meg (tudod, ahogy amúgy is szoktál), és mondd, hogy te vagy a fogyasztói társadalom vesztes generációja. Az mp3-at ne hagyj otthon.

Maffiózó is lehatsz, ha felveszed apád öltönyét, fejedre dobysz egy sötét napszemüveget és nem állsz szóba senkivel.

Végző soron némi fáslival tökéletes műmiát tudsz csinálni – az öcsédből. Így oda se kell menned az osztályfarsangra, és még csak le se buksz.

Török Mónika





helyett  
önpeljőök!

Depresszió helyett  
önpeljőök!

Depresszió helyett  
önpeljőök!

# Valentin-nap

Február 14. Valentin- illetve Bálint-nap. Lassan már az érzi vacakul magát, aki nem kap legalább egy ízléstelen műanyag szívecsét, hamar kidurranó lufit vagy idétlen sms-t. A Valentin-nap elsősorban nem a szerelmesek, sokkal inkább a virágárosok és bővliforgalmazók ünnepe. De mégis...



A szerelmesek megajándékozása angol-szász hagyományokra épül. Hajdan titkos üdvözlőlapokat küldtek egymásnak az ismerősök és ismeretlenek, imádók és imádtak. A magyar néphagyomány úgy tartja: a madarak február 14-én, Bálint napján választanak párt.

Sokan örültek és örülnek az új ünnepnek: újabb jó alkalom arra, hogy meglepjék a másikat. Igen ám, de mivel? Valentin az esztendő első virágajándékozó eseménye. A sok-sok piros szívtől, amely Valentin jelképévé vált, jobb lesz a kedvünk.

A virágkötők és az ajándékboltosok gondoskodnak arról, hogy a bőség zavarával küszködjünk, amikor Valentin-napi meglepetést választunk szeretteinknek, barátaink-

nak. Hatalmas, szív formájú lufik, funkció nélküli, ám jópofa holmik kelletik magukat s csábítanak vásárlásra..

Valentin legendája a római korba vezet vissza. Júnó – a római főisten, Jupiter hitvese – a szerelmi párválasztásban segített tanácsaival. A férfiak avatásuk napján, február 14-én egy nagy vázából cédulát húztak, és azt a nőt szerették egy éven át, akinek neve azon szerepelt. Júnó ünnepéhez jóval később kapcsolódott a Valentin név. Valentinus püspök – akinek február 14-én van a neve napja – a Kr. u. III. században, II. Claudius császár korában a keresztényüldözés áldozata lett. A legenda szerint Valentinus barátságos ember volt, aki szívesen adott tanácsot fiatal szerelmeseknek. A szívügyeket kertjében sétálgatva beszélte meg az ifjú szerelmesekkel, és búcsúzáskor néhány szál virágot nyújtott át nekik.

A vértanúhalált halt Valentinus püspököt a XIV. században szentté avatták, névnapja jeles ünnepé vált.



# Magyar villanypásztor

Európában a magyar fiataloknak a legnagyobb a távkapcsoló feletti szabadsága más európai országok gyermekeihez képest - derül ki a UPC megrendelésére 13 országban, hatezer szülő megkérdezésével végzett idei átfogó, páneurópai televíziós felmérésből.

A felmérés szerint az európai szülők többsége (57 százaléka) a jelenleginél szigorúbb ellenőrzést tart kívánatosnak a tévéműsorok tartalma felett. A nagyobb mértékű beavatkozásra a válaszadók több mint háromnegyede szerint a tévés tartalmak túlzott erőszakossága miatt lenne szükség, de 56 százaléka a sok szexuális jelenet miatt is indokoltnak tartja ezt.



A magyar családok meglehetősen elütnek az európai átlagtól. A felmérés kimutatta, hogy Európa keleti országaiban a gyerekek általánosságban több szabadságot élveznek a tévéképernyő előtt, mint nyugaton. Magyarországon még a regionális mezőnyből is kiemelkedik. Miközben például Franciaországban a

szülők 96 százaléka valamiképpen beleszól abba, hogy mit nézhet a gyermek, a magyar családok csaknem felében (47 százalék) a fiatal szülői kontroll nélkül, egyedül határozhat arról, hogy mit néz meg.

A szülői engedékenység eredményeként



egész Európában a magyar gyermekek időnek a legtöbbit a képernyő előtt: kétharmaduk több mint másfél órát, csaknem egyharmaduk (29 százalék) pedig három óránál is többet tölt naponta tévénézéssel. Minél nagyobbak, annál több időt töltenek a képernyő előtt, de már a legkisebbek, az öt év alattiak közül is minden második túlszárnyalja a napi másfél órát. Az európai országok sorában ez egyedülálló teljesítmény. Svájcban például a nagy többség legfeljebb napi 90 percet tévéznek és csupán a gyerekek 4 százaléka marad 3 óránál is tovább.

A magyaroknak valamivel több mint a fele nyilatkozott úgy a felmérés során, hogy a tévénézésnek kedvező hozadéka is lehetnek a gyerekekre, hiszen az bővítheti általános ismereteiket és akár a nyelvtudásukat, nyelvértésüket is erősítheti.

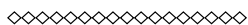
Forrás: MTI



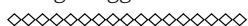
## ... ha a vége jó

Kocsmában:

- Látom, komám, üres a poharad. Kérsz még egyet?
- Dehogy kérek. Mit csináljak két üres pohárral?



- Mami, miért van az apunak olyan kevés haj a fején?
- Tudod, kicsim, azért, mert sokat gondolkodik.
- És neked miért olyan hosszú a hajad?
- Menj, edd meg a reggelidet!



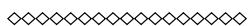
Két jó barát kiment a tóra pecázni. Egyszer csak egy lámpás úszott el a csónakjuk mellett. Kihalásszák, és egy szellem jön elő belőle. Felajánlja nekik, hogy lehet egyetlen kívánságuk.

Az egyik férfi azonnal rávágja:

- Változzon sörré a tó vize!
- Rendben – feleli a szellem.

A másik férfi hirtelen felkiált:

- A franca! Most aztán a csónakba kell pisilnünk!



Bemegy az első cowboy az ivóba, lelövi a pultról az egyik söröskorsót:

- I'm Bob - mondja.

Bemegy a második cowboy az ivóba. Lelövi a kalapot a kocsmárosról:

- I'm Jack - mondja.

Bemegy a harmadik is az ivóba, lelövi a kocsmárost:

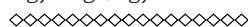
- I'm sorry - mondja.



- Doktor úr, szükségem lenne egy új szemüvegre...
- Az hétszentség hogy úgy van, mert ez a hentesüzlet!



- Ez a maguk csigapástétoma tényleg csigából van?
- Igen.
- És csak csigából?
- Hát, most hogy így rákérdezett, őszintén megmondom, teszünk bele disznót is.
- Mennyit?
- Fele-fele: egy csiga, egy disznó...



Egy orvostanhallgató érdekes diplomamunka-témát talált: több száz beteg kórlapját áttanulmányozta, és azt találta, hogy kivétel nélkül minden beteg percenkénti szívütés száma páros szám. Biztos volt benne, hogy ha megtalálja az okot, tán még az orvosi Nobel-díj várományosa is lehet. Mikor felfedezését közölte professzorával, az unott arccal a következőt mondta:

- Tudja kolléga, a nővérek úgy mérik a pulzust, hogy fél perccig számolják, majd az eredményt megszorozzák kettővel.

## IMPRESSZUM



Kiadja a Magyarországi Éjféli Sportbajnokságok Egyesülete  
Támogatóink:

Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium;  
Nemzeti Civil Alapprogram

Szerkesztőség:

MÉSE központ, 2000 Szentendre, Dalmát u. 8.

Tel.: 06-26-301-497

e-mail: fagosa@dunaweb.hu

Web: www.holdsugar.hu

Felelős kiadó: Jakab Péter

Szerkesztők: Veress Ágnes, Török Mónika

# MA ÉJJEEL PÖRÖG VELÜNK!

Ha szeretnétek hirdetni magatokat, ilyen plakátokat tudunk küldeni A/3-as méretben. Mindenki beírhatja saját városát, az éjszakai pingpong idejét, és kiragaszthatja tetszőleges helyre és példányban. Érdeklődni a MÉSE központban lehet.

**INGYEN**  
PINGPONGOZHATSZ,  
JÁTSZHATSZ,  
SPORTOLHATSZ A



**KLUBJAIBAN!**

[WWW.HOLDSUGAR.HU](http://WWW.HOLDSUGAR.HU)

**HELV:**

**PINGPONGEALVA**

**HELVSZIN:**

**HOLDSUGÁR KLUB**

**IDŐPONT:**

*péntekenként 19h*

**SPORTÁGAK:**

*Pingpong,  
csocsó, foci*