

„Mert nincsen itt
maradandó városunk,
hanem az eljövendőt
keressük.”

(A ZSIDÓKHOZ ÍRT LEVÉL 13, 14)

jóhírmondó

XVIII. évfolyam különszám 2013. december

*Aldott, békés és szeretetteljes
karácsonyt és sikerekben
bővelkedő új esztendőt
kívánunk!*





Megemlékezések

A diákság körében mindig problémát jelent egy-egy ünnepséggel kapcsolatban, hogy éppen akkor milyen műsort, megemlékezést kell végigülni. Hogy ez ne legyen így, szeretnénk egy kis segítséget adni, hogy pontosan tudja mindenki, mikor mi történt. Ha magyarnak, ha kereszténynek tartod magad, tudnod kell ezeket a dátumokat!

Aratási hálaadás

Aratási hálaadó alkalmat tartottunk, 2013. szeptember 29-én a diákárhát keretén belül.

Két diákunk népviseletbe öltözve vitte be a templomba a terményeket, amiket az oltárra helyeztünk. Fontos, hogy időről-időre hálát adjunk Mennyei Atyánknak a teremtett világ kincseiért, hiszen ahogy Kondor Péter lelkész úr is hangsúlyozta: a „mindennapi kenyér” nem minden ember számára természetes.



Hitre van szükségünk ahhoz, hogy kérjük teremtőnket, hogy adjon meg számunkra a mindennapi kenyerünket, és elengedhetetlen, hogy hálát adjunk mindazért a jóért, amivel elhalmoz minket.

Az aradi vértanúk

Október 6-a 2001. óta hivatalos nemzeti gyásznap. Az 1849-ben ezen a napon kivégzett 13 aradi mártír, valamint Batthyány Lajos gróf, Magyarország első

miniszterelnöke hősi viselkedésével megmutatta, hogyan tudnak a magyar ügyért harcolók komoly katonai módjára, méltósággal meghalni.

Lőpor és golyó általi halállal halt (reggel fél hatkor): Lázár Vilmos főtitest, Dessewffy Arisztid tábornok, Kiss Ernő tábornok, Schweidel József tábornok.

Tizenkét katonai állt fel velük szemben töltött fegyverrel, parancsnokuk kardjával intett, és a lövések eldördültek. Kiss Ernő kivételével mindhárman életlenül buktak a földre. Kiss Ernőt csak a vállán érte a lövés, ezért három katonai közvetlenül elé állt, és mindhárman újra tüzeltek.

Kötél általi halállal halt (reggel hat óra után): Lovag Pöltenberg Ernő tábornok, Török Ignác tábornok, Lahner György tábornok, Knezich Károly tábornok, Nagysándor József tábornok, Gróf Leiningen-Westerburg Károly tábornok, Aulich Lajos tábornok, Damjanich János tábornok, Gróf Vécsey Károly tábornok.

56-os megemlékezés

Az 1956-os forradalomról és szabadságharcról emlékezünk meg 2013. október 16-i áhítatunk után. Az 1956-os forradalom Magyarország népének a sztálinista diktatúra elleni forradalma és a szovjet megszállás ellen folytatott szabadságharca, amely a 20. századi magyar történelem egyik

legmeghatározóbb eseménye volt. A budapesti diákoknak az egyetemokről kiinduló békés tüntetésével kezdődött **1956. október 23-án**, és a fegyveres felkelők ellenállásának felmorzsolásával fejeződött be Csepelen november 11-én.

Megemlékezésünkön a szereplők megjelenítették, hogy a nyugati országok hogyan vélekedtek a magyar eseményekről.



Október 31. a reformáció ünnepe

A reformáció napja több protestáns egyházban október 31-én tartott ünnepnap, annak emlékére, hogy a hagyomány szerint 1517-ben ezen a napon függesztette ki Luther Márton a wittenbergi vártemplom ajtajára a bűnbocsátó levelek árusításával kapcsolatos 95 tételét.

Halász Alexandra,
iskolalelkész

Gólyabál 2013

A kilencedikesek számára nagyon fontos és meghatározó esemény a gólyabál, ami 2013. október 10-én került megrendezésre a Csabagyöngye Kulturális Központban.

Az osztályok heteken át készültek a nagy napra. Elsőként a videókat mutatták be, amikből megismerhettük a középiskola legifjabb diákjait, a tapsból ítélve nagyon tetszett mindenkinek. Majd a műsorok következtek. A 9. A egy zombi tánccal érkezett, különleges produkciót láthattunk. A 9. C egy tehetségkutató műsort mutatott be, a BEG faktort. A 9. D a tánc evolúcióját adta elő. Ezek után a fekete listások mutathatták meg bátorságukat.

Az est fénypontja a bál királyi párpárjának vetélkedője volt. A párok fiú tagjai azt a feladatot kapták, hogy szerelmes verset olvassanak fel, majd a párok összemérték tudásukat karaokéban, végül a lányok furfangos kérdésekre adtak ötletes válaszokat. A műsorok és a vetélkedő után az Ili Kaszinóban hirdettek eredményt. A 9. A nyerte el legjobban a zsűri tetszését, ők szerezték a legtöbb pontot, így az első hely büszke tulajdonosai lettek. A bálkirály a 9. A osztályos Szakál Márk és bálkirálynő a 9. C osztályos Varga Dorka lett. Mindezek után következett az esti discó. Ki a győzelmét ünnepelte, ki egyszerűen csak jól érezte magát, de reméljük, mindenkinek tetszett az idei gólyabál.

**Varga Dorka 9. C,
Bodor D. Patrik 9. C**





Kisgimnazisták

Iskolánkban az idei tanévben is két 5. osztály indult. Köbölné Czene Mária az 5. a osztály osztályfőnöke 28 kisdíákkal kezdte a tanévet, Lőrincz Judit, az 5. b osztály osztályfőnöke pedig 31 tanulóval. Az újdonsült kisgimnazisták terelgetése örömteli feladat a tanárnók számára.

Megkérdeztük őket és az osztályuk tanulóit, hogy teltek az első hónapok az iskolánkban.

Az osztályfőnököktől a legtöbb kérdésre nagyon hasonló választ kaptunk. Egyetértettek abban, hogy kivétel nélkül jó képességű és jólelkű gyerekek osztályfőnökei lehetnek, és örülnek annak, hogy egy ilyen társaságot vehettek szárnyaik alá.





Az osztályokban nagyobb konfliktusokra eddig nem került sor, a diákok hamar összekovacsolódtak, és mindenben segítik egymást. A legnagyobb kihívást talán a náluk jóval idősebb diákok közösségébe való beilleszkedés jelenti számukra. A tanárnők elmondása szerint minden gyerek hozzászokott a nagyok jelenlétéhez, sőt többen már barátokat is szereztek a felsőbb évfolyamosok közül. Igaz, néha még rácsodálkoznak az idősebb diákok beszélgetésére és öltözködésére, legtöbbször az ebédlőnél, vagy a büfénél való sorbanállás közben. Legtöbbjüknek új élményt jelentenek a hittanórák és a szerdai áhítatok, ám mindig fegyelmeztem viselkednek az istentisztelet alatt, és a hittan órákon is érdeklődéssel vesznek részt. Mindkét osztályban különösen nagy sikert aratnak Harangozó Imre tanár úr történetei.



Ezután a gyerekek következtek, akik nagy lelkesedéssel és odaadással, illetve meglepő komolysággal válaszoltak kérdéseinkre.

Hogy érzitek magatokat az új iskolában?

- Jól érzem magam ebben az osztályban, beilleszkedtem. Sokkal jobb mint, az előző sulim volt. (Bence)
- Ebben a suliban nem bántják egymást a gyerekek, és az osztályon belül is kiállunk egymásért, ha kell. (Emese)

– Jobban tetszik, mint az előző sulim. A nagyok is rendesek. (Attila)

– Egy kicsit még furcsa, hogy ilyen sok gyerek van az iskolában, és hogy sok a nálunk idősebb diák. A folyósón mindig nagy a tömeg. (Attila)

– Nagyon jó az osztály és kedvesek az osztálytársaim, a legjobban a rajzórákat és a rajzszakkört szeretem. (Anna)

Miért döntöttetek úgy, hogy átjöttök ebbe az iskolába?

– Elsősorban ezért választottam ezt az iskolát, mert tetszik, hogy végig csak egy suliba kell majd járnom, és nem kell elválnom a barátaimtól az általános iskola végén. (Noémi)

– A másik iskolában sok volt a csúfolódás, itt nincs ilyesmi. (Merci)

– Itt sokkal jobbak a tanulmányi eredményeim, és a tanárok is sokkal kedvesebbek, jobban odafigyelnek ránk. (Nóra)

– A tesóim is ide jártak és még járnak is, de azért is döntöttem emellett az iskola mellett, mert erősebb mint, az előző sulim volt. (Emese)

Hogy tetszenek a hittan órák és az áhítat?

– Mi otthon nem szoktunk imádkozni, de tetszik, másra számítottam, mit amilyen, sok új és érdekes dolgot szoktam hallani. (Virág)

– Tetszik, hogy hittan órákon sokat beszélgetünk, sokat mesél nekünk Imre bácsi, meg filmet is sokat szoktunk nézni. (Bence)

– Hittanon mindenki megkomolyodik, nem nevetgélnek, mindenki fegyelmezett. (Nóra)

Az elhangzottak alapján mondhatjuk, hogy két igazán jó és összetartó osztály szerveződött, melyeknek minden tagja egy-egy egyéniség, és reméljük, hogy egészen érettségiig színesítik majd iskolánk közösségét.

Horváth Csenge, Zsótér Aliz 12. B



Mit rejt az ajándékdobozod?

AKCIÓÓÓÓ! Vásárolj most hatalmas kedvezménnyel, hogy örömet okozz másoknak!

A csapból is ez folyik már november eleje óta, hiszen mindenki elkezd készülni egy jeles ünnepre, történetesen a karácsonyra. Egy-egy üzletsoron, plázában rengeteg felirat, plakát, tábla, hirdetés kápráztatja el a szemünket, villognak a színes égők, és mi elhisszük, hogy mekkora örömet fogunk okozni azoknak, akiket az akció során megvásárolt hasznos vagy haszontalan tárgyakkal megajándékozunk. Eljön az ajándékozás ideje, és ha odafigyeltünk a másikra, akkor még az is elképzelhető, hogy számára kedves dolgot rejt a neki szánt ajándékdoboz. Csakhogy ez önmagában kevés!

A szikrázó fények, a csillogás közepette elmegyünk egy olyan reklám mellett, ami életünk alappillére kellene legyen, amely nélkül a gyönyörűen becsomagolt dobozánk üressé válik, s amely így hangzik:

„Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem fogy.”

Hogy hol is reklámozzák ezt? Nyilván sejted... a Bibliában!

Azt gondolom, hogy ez az íge egy hihetetlenül ütős, jó reklámfilm szövege lehetne.

Mindent elfedez, mindent hisz, mindent eltűr, mindent remél, tehát mindent odaad, mindent megtesz a másikért és soha el nem fogy. (1 Kor. 13:7) Lehetne ennél jobb terméket, szolgáltatást ajánlani az emberek számára? Lehet ennél szebbet, fényesebbet, csillogóbbat adni a szívünkhöz közel állóknak? Ez a termék vagy szolgáltatás – ki hogyan nevezné meg inkább – örömet okoz embertársainknak, építi a kapcsolatainkat, szebbé varázsolja a napjainkat, boldoggá és vidámmá tesz bennünket akkor is, ha adjuk, és akkor is, ha kapjuk.



Így hát őszintén szólva nem egészen értem, hogy miért nem népszerűsítjük lelkesebben, miért nem alkalmazzuk sűrűbben, miért nem vesszük le arról a bizonyos polcra nap mint nap minden egyes kapcsolatuk fenntartására, megerősítésére vagy éppen egy újabb kezdésére.

Azt hiszem, az lehet a baj, hogy mi, akik keresztyén értékeket vallunk, akik elfogadjuk Jézus Krisztust személyes megváltónknak, akik azt mondjuk magunkról, hogy Isten gyermekei vagyunk, mi sem tudjuk leemelni bármikor a polcra, mert sokszor megakadályoz bennünket a harag, a saját érdek, a feltételek, amiket szabunk a másik szerethetőségével kapcsolatban. Pedig valószínűleg nagyon egyszerű a képlet, ebben a mai világban, egy jól menedzselte, jól reklámozott terméket hamar elkapkodnak a boltok polcra már csak kíváncsiságból is, hogy kipróbálják, s ha beválik, akkor megtartják, újra veszik... ha a szeretetet át tudnánk adni – hangsúlyozom nem el, hanem át – tehát jól tudnánk népszerűsíteni, akkor a világon sok dolgot megkönnyítenénk a saját, illetve a mások életében.

Hiszen a Szeretet eljött köztünk az első karácsonyon, közöttünk lakott, reklámozta Atyja ajándékát. Ebben az adventi időszakban is kizárólag annyi a feladatunk, hogy népszerűsítsük, levegyük a saját kis polcunkról, és odaadjuk másoknak, beletegyük az ajándékba szánt dobozokba, és biztassunk másokat is erre. Így lesz áldott, békés, boldog ünnepünk családunk, barátaink szereteteink körében! Marketingre fel!

„...mert a szeretet a Teremtő szándékának megértése, színhelye a Földgolyó, kezdete a világosság, módja az odaadás, eszköze az alázat, útja a követés, iránya a közeledés, jelentése a bizonyosság, célja a tökéletesedés, a szeretet minden ember kötelessége.”

Lipták Katalin



Így díszítsuk fel a házat egyszerűen karácsonykor

Díszek percek alatt

Ha nem akarsz csillogó-villogó kavalkádót a lakásba, válassz természetes alapanyagokat díszeknek. A fenyőtobozok például mutatós dekorációk lehetnek: ragassz össze néhányat, majd egy széles szalaggal akaszd fel a lakás valamelyik részébe. Kiseb bonyolultabbak, de ugyanilyen bájosak a csipeszből alkotott tündérek, hőemberek és Mikulások is. Még mindig kaphatók a régimódi facsipeszek kézműves boltokban. Vegyél néhány

csomaggal, hiszen a csipeszemberkék elkészítése jó szórakozás. Filcből is hihetetlenül egyszerű díszeket készíteni – például fákat, csillagokat és karácsonyi zoknikat – ráadásul igazi otthonos bájjuk van, és remekül mutatnak a fán is.

Angyalka fenyőtobozból

Kellékek: fenyőtoboz; 30 cm hosszú, átlátszó, széles dekor-szalag; könnyen hajlítható drót; fagolyó; két darab 5 cm hosszú,

keskeny, fehér szalag; aranyszalag; fekete és piros filctoll; ragasztó; puha, vékony, barna cérna; hajlakk.

A tobozangyalka szép dísz lehet a karácsonyfának, de az ablakba is akaszthatod. Elsőként ragasztóval illeszd a fagolyót a toboz aljára, majd hagyd megszáradni. Lehetőleg erős ragasztót használj, hogy stabilan rögzíthesd. Filccel rajzold meg a szemeket és a szájakat. A kezeket, vagyis a két fehér szalagot ragaszd a tobozra: egyik végüket a nyak hátsó részén rögzítsd,

majd elől fogd össze a másik végüket, ragasztózd meg kissé az angyalka hasán. A hajához tekerj le egy adag barna cérnát, görgess belőle gombolyagot a tenyeredben, majd rendezgesd el az előre beragasztózott fagolyón. Hajlakkal rögzítsd. A szárnyakhoz készíts masnit az átlátszó, széles szalagból, a dróttal tekerd körbe a csomónál, majd a drót végeit tekerd az angyalka nyakára. Ez után tekerd körbe óvatosan a nyaknál az aranyszalagot, hogy eltakard az illesztést.

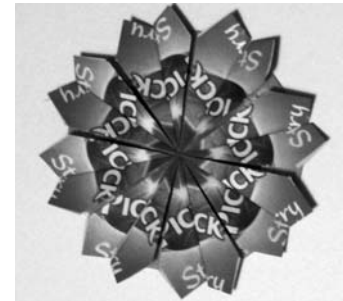
Héglgy Barbara 11. D

Virág készítése teatasakból



Amire szükség van: 8 db teatasak, olló, ragasztó, papírlap.

Elkészítés: Először is kihajtjuk a teatasakot és az oldalán lévő két fehér csíkot, illetve a felső és alsó részét a hajtás mentén levágjuk. Ezután négyzetet formálunk belőle azzal, hogy behajtjuk a megmaradt darabot. A négyzet felső részét a félbe hajtjuk, utána pedig a felezővonalig behajtjuk mindkét oldalt. Az alul megmaradt részt, a képen látható módon, felhajtjuk. Ezután szintén mindkét oldalon, ismét behajtjuk félig és kész van egy „szírom”. Ezt még hétszer megismételjük. Utolsó lépésként egy papírlapra ragasztjuk, hogy kijöjjön a virágforma. Kiválóan alkalmas például üdvözlőlapok elejére, de dísznek is akár, ha nem papírlapra ragasztjuk.



Fábián Orsolya 12. D



Hogyan édesítsük a karácsonyt?

Szegfűszeges forró csoki (5 főre)

- 1 l tej
- 2 dl tejszín
- vaníliarúd
- kb. 12–15 kocka fehércsokoládé, ami szegfűszeggel ízesített

A tejet, a tejszínt a vaníliarúddal feltesszük melegedni. A csokit vízgőz fölött felolvasztjuk. Végül a meleg tejhez adjuk a felolvasztott csokit.

Tehetünk rá tejszínhabot, és reszelhetünk rá csokoládét.

Csipkebogyós és fahéjas fehér forró csokoládé (1 főre)

- 3 dl tej
- 0,6 dl tejszín
- 10 dkg fehér csoki
- vaníliarúd
- csipkebogyós és fahéjas csoki reszelék

A tejet, a tejszínt a vaníliarúddal feltesszük melegedni. A csokit vízgőz fölött felolvasztjuk. Végül a meleg tejhez adjuk a felolvasztott csokit.

Tehetünk rá tejszínhabot, és reszelhetünk rá csokoládét.

Pudinggal töltött muffin (4–6 főre)

- 150 g vaj
- 2 tojás
- 120 g cukor
- 1 citrom reszelt héja
- 50 g étcsokoládé (olvasztott)
- 300 g liszt
- 1/2 csomag sütőpor
- 1 evőkanál kakaópor
- csipet só
- Töltelékhez:
 - 1 csomag csokoládés puding + hozzávalók

A vajat habosra keverjük a cukorral egy kézi vagy gép habverő segítségével. Jöhet hozzá a tojás, majd szépen sorjában a többi hozzávaló. A pudingot a szokott módon megfőzzük, nem árt jó sűrűre! Elővesszük a muffinsütő formát, jól kivajazzuk. A tésztából teszünk egy evőkanállal, majd 1 evőkanál puding következik, és a tetejére jöhet a többi tészta.

A muffinokat 180 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük, és 20–25 perc alatt készre sütjük őket. Túpróbával ellenőrizzük, mielőtt kivennénk a sütőből!

Hégyel Barbara 11. D





Karácsonyi szokások világszerte

Ausztrália

Ebben az országban tulajdonképpen nem is mindenki ünnepli a karácsonyt, hanem az embereknek csak egy része, a munkahelyeken is csak évszázó bulikat tartanak, ez persze a 30 °C-nak is köszönhető. Nincsenek karácsonyi vásárok, náluk inkább a házak, lakások vannak kivilágítva, feldíszítve, mintsem a bevásárló központok. Nagyon népszerűek a ház előtt földbe szúrt táblák, amelyek figyelmeztetik a Santa Claus-t, hogy bizony azt a házat se hagyja ki. A műfenyőket már december elején felállítják, habár az ünnep náluk csak 1 napos. December 24-e számukra olyan, mint egy másik átlagos este, az ajándékokat a Téalapó hozza 25-én reggel. 26-a az úgy nevezett Boxing Day, amikor az üzleteket megrohamozzák a hatalmas leárazások miatt. Érdeklőség, hogy Ausztráliában a Mikulás „szánját”, szarvasok helyett, 8 darab fehér kenguru húzza.

Japán

Japánban a lakosság kevesebb, mint 1%-a keresztény, ettől függetlenül azonban itt is egyre népszerűbbé válik ez a gyönyörű ünnep. A családi karácsonyi összejövetelek az amerikai hatásra kezdtek elterjedni valahogy a 60-as évek környékén. A japánok számára a zöld a karácsony színe, emiatt természetesen karácsonyfát állítanak, környezetüket pedig örökzöldekkel díszítik fel. Az eredeti Mikulással szemben az övéké buddhista szerzetes, és kétféle elnevezése van: Hoteiosat és Santa Kurosu. Mivel nem állami ünnep, így nincs szünnap, de találnak alkalmat az ünneplésre, ugyanis december 23-án van Akhito császár születésnapja, ami viszont nemzeti ünnep.

Fülöp-szigetek

Egyike Délkelet-Ázsia azon országainak, ahol a népesség döntő többsége, körülbelül 80%-a, keresztény. Évről-évre itt rendezik meg a világviszonylatban az egyik leghosszabb karácsonyi ünnepsorozatát. Habár a készülődés már szeptember elején megkezdődik, a valódi ünneplés azonban csak 9 nappal karácsony előtt, december 16-án kezdődik el. Minden reggel hajnali misét tartanak, a

templomok előtt pedig többek közt rizlisztből készült karácsonyi süteményeket, bibingkát és puto bumbongot árulnak. December 24-én éjféli mise van mindenhol, ez az úgynevezett Misa de Galot, ami a karácsony kezdetét is jelöli. Mindig kiválasztanak egy párt, akik eljátszák a menedéket kereső Máriát és Józsefet, illetve tűzijátékot is tartanak.

Afrika

Mivel egy igen szegény kontinensről van szó, nyilván a karácsony sem a fényűzésről szól. Becslések szerint a kontinens körülbelül 40–50%-a keresztény, főként Közép-, és Dél-Afrikában terjedt el ez a vallás, ennek megfelelően szinte az egész kontinensen ünneplik. A családok általában összegyűlnek, hogy együtt ünnepeljenek, és vacsorázzanak, sőt még kis ajándékokat is adnak egymásnak, azonban nem ezen van a hangsúly. Ezt a napot annak szentelik, hogy megünnepeljék Jézus születését, így az ajándékok általában olyan apróságok, amikre szükség van, mint például ruha, szappan, vagy tankönyv. Az ünneplés fénypontja a mise. Ilyenkor az emberek legszívesebben ruhájukba öltözve a templomba mennek, ahol énekelve, vidáman megünnepelik Jézus születését.

Fábián Orsolya 12. D

Források: www.noiteazo.hu, www.origo.hu, www.kitekinto.hu





„Végső” állomás, robogó vonatok

Az igazat megvallva, a következő mondatok hallatán akarva-akaratlan mosolyra görbül a szám:

- *Hanyadikos is vagy?*
- *Most vagyok végzős, ez az utolsó évem.*
- *Te jó ég! Hogy telik az idő!*
- *De jó neked, hogy most ballagsz! Bárcsak én is ott tartanék.*

Hogy teljesen őszinte legyek, még a nyár elején sem sikerült teljesen felfognom, mi is áll amögött a szókapcsolat mögött: végzős diák. Akkor még nagy magabiztossággal jelentettem ki – anélkül, hogy ténylegesen belegondoltam volna abba, amit kigondolok –, milyen jó dologom is lesz, mint ballagó diáknak. Heti több alkalommal első(esetleg második) lyukas óra, könnyített órarend, néhány „lightos” tantárgy, szalagavató, habos-fodros fehér ruhacsodák, néhány fülig érő mosoly a fényképésznek, ballagás, „terülj-terülj” asztalkám és a többi. Természetesen, ez nem ámitás, ez valóban mind-mind része az életünknek, a kellemesebb része. Na de mi a helyzet azokkal a kérdésekkel, amelyeket ritkábban tesznek fel nekünk a kedves kívülálló érdeklődők!? Szorgos tanulás és különórak

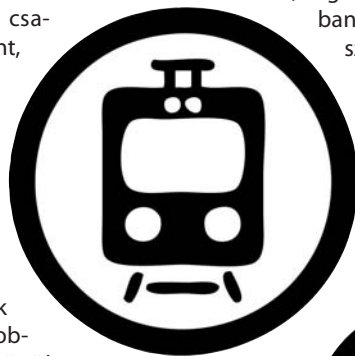
a lyukas órákban, trükkök a kiegyensúlyozottságra és az álmatlan éjszakákra, pár ezer forint a fényképekre, aranyárú királykisasszony-ruhák, drága öltönyök, újabb és újabb kiadások, türelem a barátaink, diák-társaink, tanáraink

és persze családunk iránt, zsufozásig telt noteszek és határ-időnaplók... Csak néhány dolog azok közül a problémák közül, amelyek szintén körülvésznak bennünket, és behálózzák a mindennapjainkat. És azokat még nem is említettem, akiknek talán nem hivatalosan szeptember 2-ával kezdődött meg a tanév, hanem még sokkal előtte, a nyári szünet utolsó heteiben, napjaiban vagy éppen hónapjában. Ismétlések, nyelvizsgák, tétel-keresgetések és így tovább. Mindez a nemes cél érdekében, vagy hogy még pontosabban fogalmazzak, a saját magunk érdekében. Hiszen az egyre gyakrabban feltett „Mi

leszel, ha nagy leszel?”, illetve a „Hová mész továbbtanulni?” kérdésekre a „Még fogalmam sincs”, „Nem tudom, hogy mi érdekel” válaszok már nem igazán kielégítőek. Ha pontosan még nem is alakult ki a kép a jövőnk

ről, legalább nagy vonalakban illene valamit választadnunk. Ha picit jobban belegondolunk, talán pont ez teszi majd később emlékezetessé és széppé az egészet. Most dühöngünk, csapkodunk, ha áthúzzák a

számításainkat. Talán pont így van helyén, talán ez a legkevesebb, hogy helyénvalóan kezeljük a stresszhelyzeteket és kudarcokat. Mindennap újabb és újabb kihívásokkal találjuk szembe magunkat, egyre több feladatot bíznak ránk, egyre többet és többet kell áldoznunk azért, hogy sikerélményünk legyen. Míg eddig évről évre nehezedett valamennyivel az életünk, most mindezt napi, heti, havi szinten tapasztaljuk. Az élet egyre több területén kell helytállnunk, mérlegelnünk kell, mi az, ami elsődleges, és mi az, amit háttérbe szoríthatunk. Ugyan még mindig nem teljesen egyedül kell mindezzel megbirkóznunk, rengeteg segítséget és tanácsot kapunk, de leginkább mi magunk hozzuk meg a végső döntést. Október eleje van, mégis rengetegen már túlterheltek érezzük magunkat. Leginkább a folyamatos megfelelni akarás, a pontosság, az előretervezés, és a napi fáradtság az, ami t a legmegterhelőbbnek érezhetünk. A jó hír viszont az, hogy van még egy kis időnk gondolkozni, mi lenne a legmegfelelőbb válasz azokra a bizonyos klasszikus kérdésekre.





Csodálatos illóolajok

Az illóolajokat tudatosan, vagy ösztönösen, de szinte mindenki használta már. Életünk részévé váltak, hiszen a bio tusfürdők, parfümök, léghfrissítők alapját képezik. Körülbelül 400 féle illóolaj ismert, melyek felhasználási módja is igen sokrétű. Nemcsak illatukkal hatnak ránk, hanem a tüdőbe vagy a bőrbe jutva felszívódnak, és a vérkeringésen keresztül is hatnak a szervezetre. Így a bőr megújulását is segítik, ellazítják az izmokat, oldják az izomgörcsöket, és segítenek ellazulni. Bizonyított tény, hogy az illóolajok, baktériumok, vírusok szaporodását gátolják, erősítik az immunrendszert. Azonban ezeket az eredményeket csak a természetes forrásból nyert illóolajoktól várhatjuk.

A legismertebb illóolajok közé tartozik a **citrom**. Gyógyhatása igen sokrétű: erős baktériumölő, megfázás, influenza, torokfájás, fejfájás csillapítására kiválóan alkalmas. A citromolaj illata felfrissít. Ha néhány cseppet krémünkbe, samponunkba teszünk, a citromolaj lassítja a bőr öregesését, és különleges fényt ad a hajunknak.

A **kamilla** illata kiváló ellenszer idegesség, álmatlanság, stressz, fejfájás, migrén ellen. A meleg borogatás enyhíti a gyomor és hátfájást, gyulladásokat.

A **borsmenta** frissítő hatása eloszlatja az álmoságot és a fáradtságot. Csillapítja a hányingert, ellazítja a feszült izmokat. Fertőtlenítő hatása miatt segít a pattanások csökkentésében. A borsmenta illata segít az idegesség, és a harag szétoszlatásában, élénkíti az agyműködést, segít összpontosítani. Használatával vigyázzunk, mivel irritálhatja az érzékeny bőrt.

Az **eukaliptusz** különösen megfázás, influenza, köhögés és torokfájás ellen hatásos. Ilyenkor fél liter vízbe tegyünk 10 csepp illóolajat és ezzel inhaláljunk. Az eukaliptusz segítségével izomláz, zúzódás, gyulladás és a reuma is hatékonyan csillapítható masszázssal. Az eukaliptusz javítja a koncentrációt, felfrissít, és enyhíti a fejfájást.

A **rozsmaring** serkentőleg hat az idegrendszerre és a vérkeringésre, segít koncentrálni. Baktérium- és gombaölő hatású. Segítségnyújt emésztési panaszoknál, jó étvágytalanság ellen. Hajhullás, korpásodás esetén, a samponba, öblítővízbe csepegtetve

használhatjuk. Serkenti a vérkeringést, használhatjuk magas vérnyomás ellen is.

A **levendula** csillapítja a torokgyulladást, kiválóan alkalmas fejfájás, migrén leküzdésére. Megnyugtatja, regenerálja a bőrt, jó hatással van a zsíros bőrre. Csillapítja a gyulladásokat, enyhíti az izomgörcsöket és izomfájdalmakat. Illata helyreállítja a lelki egyensúlyt, eloszlatja a depressziót és a félelmeket. Erősíti az idegrendszert, segít a jó közérzet fenntartásában.

A **teafa** rendkívül hatékony fertőtlenítő. Segít a bőrbetegségek, sebek gyógyulásában, eltünteti a pattanásokat. A teafaolaj alkalmas a köröm fertőtlenítésére is. Növeli a szervezet ellenálló képességét, csökkenti a megfázásos, influenzás fertőzések esélyét. Használatával megelőzhető a fogínygyulladás és a fog körüli betegségek.

Az illóolajok használatához fontos, hogy tisztában legyünk pár alapszabállyal. Először is csak tiszta, természetes eredetű illóolajat használjunk. Mindig higítsuk fel, ha bőrön át használjuk, például mandula, vagy napraforgóolajjal, hiszen a tömény illóolaj önmagában károsíthatja a bőrt. Az olajokat, légmentesen záródó kupakkal fedjük be, hűvös, napsugárzástól mentes helyen tároljuk. Leghosszabb ideig barna üvegekben tarthatók el. Lehetőleg ne használjunk műanyag edényeket alkalmazáskor, mert a tiszta, tömény illóolaj kölcsönhatásba léphet a műanyaggal. Ha bármilyen kellemetlen hatás jelentkezik, többet ne használjuk az adott illóolajat. Belsőleg soha ne alkalmazzuk az illóolajokat!

Az aromaterápia több évszázados, és a mai napig hatékony módszer, mely sokféle betegségre és problémára egyszerű megoldást nyújthat.

Flender Fanni 12. D





A skót kisfiú megkérdezi az apjától:

- Apa, mi lesz karácsonykor a fa alatt?
- Parketta, kisfiam, parketta...

Két szőke nő beszélget:

- Képzeld, idén a karácsony éppen péntekre esik!
- De remélem, nem 13-ára...

Impresszum: A Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Művészeti Szak-
középiskola, Általános Iskola, Óvoda, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium kiad-
ványa. **Főszerkesztő:** Paluska Krisztina. **Tördelőszerkesztők:** Szabó Kinga, Kollá-
rovsky Tamás. **Szerkesztők:** Bordás Dorottya, Fábán Orsolya, Flender Fanni, Kiss
Gitta, Horváth Csenge, Szabó Orsolya, Torma Myri, Zsótér Aliz. **Nyomda:** Javipa Kft.

5			8	3		2	9	
			1				4	
		1	8		7	9		0
		4				6		
		3	6		2	5		
7					5			5
2	8		3	9				1

SUDOKU

		7	9					4
	5			2			9	
8					7	1		
1						8		
	6						2	
		4						6
		9	4					3
	2			1			6	
3					9	7		