

A
Zsámbéki
Premontrei
Szakközépiskola
és Szakiskola
iskolaújságja

5/4-5

Élet a Premóban



2010. március-április-május



premó rádió

2073 Zsámbék
Petőfi u. 13.
Te. Fax:
06-23-342337
elpremo@freemail.hu
www.elpremo.gportal.hu

Felelős kiadó:
Sok Éva

Szerkesztik:
Pinczinger József
Mészáros András

Banda Georgina
Iván Valéria
Laki Szilvia

Fotók:

Fehér Gábor
Járóka Melinda
és PJ

Tavaszi jeles napjai



*A tegnapi és a
holnap között,
adsz-e helyet a ma
reményének?*



10 év múlva...

Anyák napja

2

Az anyák megünneplésének története az ókori Görögországba nyúlik vissza. Akkoriban tavaszi ünnepeket tartottak Rheának az istenek anyjának. Magyarországon 1925-ben a Magyar Ifjúsági Vöröskereszt tartotta az első ünnepeket, a májusi Mária-tisztelet hagyományával összekapcsolva. 1928-ban már miniszteri rendelet sorolta a hivatalos iskolai ünnepélyek közé az Anyák napját.

Azóta ez az ünnep is ilyen értelemben olyan fontos, mint a többi. Május első vasárnapján mindenki köszöntse fel az édesanyját, hiszen a sok törődés után ez kijár neki.



Takács Irén: Az édesanya
(Idézet)

Ha beteg vagy, fáradt,
És ha gyötör a bánat,
Betaqar, vigasztal,
Megtveti az ágyad.
Szeresd ezért nagyon
Az édesanyádat!

Iván Valéria 13/v



Május első vasárnapja

Ezen a napon az édesanyákat kezdünk róluk. Ugyanis ők válnak hogy vállalják a mi felnevelésüket, felnevelnek, óvodába, mi a szemük fénye vagyunk, és felneveljenek minket. Mindent és megtanítanak bennünket stb. Tanácsot adnak ha szükségem minden évben legalább szál virágot, vagy készítsünk őket jelképezi.



köszöntjük. Fontos, hogy megemlékezzünk, hogy megszülnék minket, és sünkent. Vállalták, hogy gondunkat iskolába járatnak minket. Számukra mindent megtesznek hogy példásan megtesznek, mindent megmutatnak, mindenre, pl. főzni, mosni, takarításunk van rá. Ezért emlékezünk egyszer róluk. Adjunk nekik egy nekik valamit kis ajándékot, ami

„Nagyon kell szeretni a diákokat
És nagyon kell tudni a tananyagot!”
Ulrich Károly



Június első vasárnapja a Pedagógusnap

Ezen a napon tanárainkat köszöntjük. Ők minden megtesznek, hogy átadják azokat az ismereteket, amellyel rendelkeznek. Hogy mi úgy hagyjuk el az iskolai falait, hogy minden fontosat tudjunk. Megpróbálnak minket szeretni és igyekeznek nevelni minket. Ha elhagyjuk az iskola falait, akkor remélik, hogy a tanultakat hasznosítjuk. Szeretnék, ha jók lennénk, és szót fogadnánk nekik. S hogy példát mutassunk a többi diáknak. Ezért fontos, hogy méltón emlékezzünk meg róluk legalább egy évben. Emlékezzünk meg róluk egy szál virággal vagy valami csekély ajándékkal.

Írta: Bernadett



Ady Endre A magyar tanítókhoz

*Gyújtatott lelkek víg mécsesének,
Ott, hol Sötét ül várost és falut
S hol eped fényért cellák milliója,
Magyar sivatag magyar tanítója
Rabok között rabként senyvedt, aludt.*

*Bús ébredők! a naphoz az arccal,
Pusztul ez ország s az idő repül
S kik hívatatok vezérül a népnek,
Ne maradjatok gyáva csöcseléknek:
Úri gaszágok jobbágy őreül.*



**Iskolánknak a gyermekmentő Don Bosco
Szent János nevelési elvei mutatják az utat**

Giovanni Bosco — Don Bosco

Giovanni Bosco 1815-ben született a Torinó közelében fekvő Becchi tanyán (Castelnuovo d'Asti község közelében) - egy szegény, de mélyen vallásos földműves család legkisebb gyermeké-ként. Kétéves korában meghalt édesapja. Így már fiatal éveiben keményen kellett dolgoznia, hogy hozzájáruljon a család eltartásához.

A sportos és eleven fiúban korán megmutatkozott a különleges képesség a fiatalokkal való bánásmódra. Zsonglőr- és kötél-táncos mutatványokat sajátított el, hogy ámulatba ejtse a gyermekeket és fiatalokat, megnyerje bizalmukat és a jóság felé irányítsa figyelmüket. Édesanyjában, a szerény, de céltudatos emberben élete nagy segítőjére és tanítómesterére talált. Az anyai példa alapozta meg benne a nevelői és papi hivatás kifejlődését.

Tizenhat évesen, 1831-ben kezdte el gimnáziumi tanulmányait Chieriben. A tandíjhoz szükséges pénzt nyomorúságos körülmények között saját maga kereste meg. 1835 és 1841 között ugyancsak Chieriben végezte teológiai tanulmányait, melynek befejezésével Torinóban pappá szentelték.

Boldog Cafasso János volt a lelkivezetője. Az ifjúsággal, különösen a szegény sorsú gyermekekkel foglalkozott, és számukra alapította a Szaléziak Társaságát 1868-ban.

Papi tevékenységét elsősorban a fiatalok nevelésének szentelte, különösen azoknak a fiataloknak, akik az akkori idők nehéz körülményei miatt vidékről az iparosodó Torinóba jöttek, de ott gyökérelenné váltak. Don Bosco összegyűjtötte őket, családi otthont, munkakörülményeket és játszóteret létesített számukra, valamint gondoskodott iskolai, szakmai és vallási-erkölcsi képzésükről.

Ezekhez a feladatokhoz Don Bosco közvetlen munkatársakat talált, és 1859-ben belőlük hozta létre korának új szerzetesrendjét, amelyet Szalézi Szent Ferencről, a jóság, a szelídség, az életközelség és a fáradhatatlan apostoli buzgóság példaképeről nevezett el Szalézi Társaságnak.

PÜNKÖSD

Karácsony és Húsvét után Pünkösd az egyházi év harmadik legnagyobb ünnepe, de ha fontossági sorrendet állítunk, akkor Húsvét után a második. A pünkösd elnevezése a görög PENTEKOSZTÉSZ azaz, ötvenedik szóból ered, hisz Pünkösdöt ötven nap Húsvét után ünnepeljük.

A Pünkösdön a keresztény egyház azt ünnepli, hogy Krisztus menybemenetele után, feltámadásának ötvenedik napján Szentlelkét küldte a tanítványaira. Azért is a Pünkösd az Egyház születésének napja. Pünkösdkor fontos szerepet játszanak a virágok, ezek közül a pünkösd-i rózsza, a rózsza, a jázmin és a bodza.

PÜNKÖSDI IMÁDSÁG

Mily szép is lenne,
Ha az a Harmadik,
Az a dicső,
Aki szélviharával
Megrázta a
Felházat,
Aranyló lánggal,
Tüzes nyelvekkel
Koszorúzza
A felfelé néző,
Sóvárgó szíveket, -

Ma is zúgatna
Hatalmas erővel
Mennyei vihart,
Hogy elsöpörné
Ezt a kavargó
Sötét zúrzavart,
Gyűlölet, ármány
Mint a viasz
Olvadna el,

Szentlélek Isten!
Óhajtvá várunk,
Jövel! Jövel!

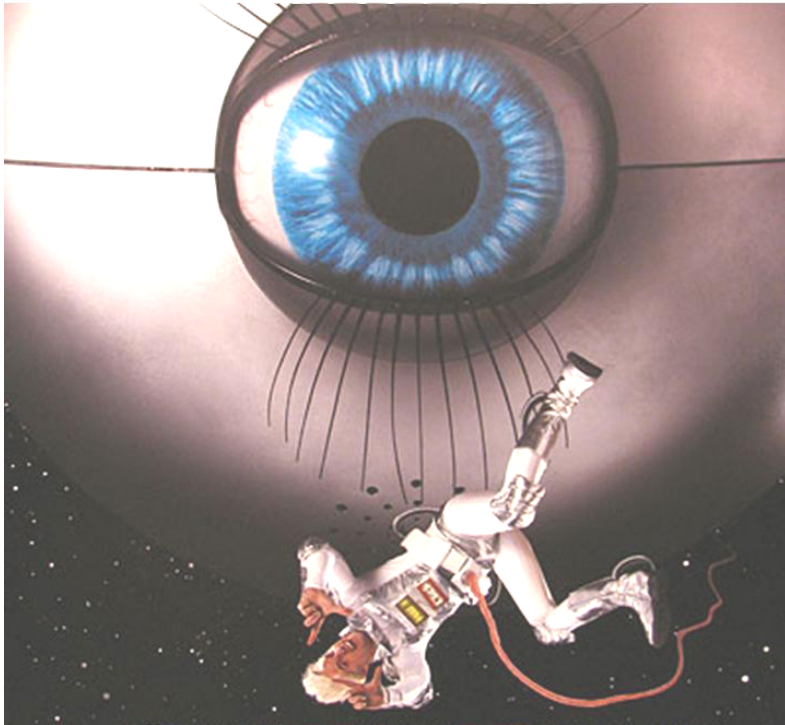
Hallom imádat,
- a Lélek felel.

Én nem török be
Sehová gyorsan,
Erélyesen,
Csak akik kérnek,
Csak akik várnak,
Aki engednek nekem,
- ott a megtisztulás
Munkáját
Elvégezem.



Somogyi Gáborné

Mi lesz velem 10 év múlva?



Összevont válaszok:

...nagyszerű legyen az élet... semmi sem lesz (sz...telep), 2012-ben elpusztul a Föld... 2012-ben meghalunk;

...10 év múlva külföldön leszek, milliomos és főleg boldog leszek, gazdag leszek és meghalok, gazdag és sikeres karrierista leszek és elégedett;

...Magyarországon háború és éhínség és munkanélküliség, természeti katasztrófák tömege, kihalás a környezetszennyezés miatt, káosz és összeomlás;

...a koszos nemzedék ellepi Magyarországot, világvége lesz;

...férjhez menni, élek a párommal és a gyerekkel, családot alapítani;

...családot alapítok, 2 gyereket szeretnék, megházasodni szerintem nem fogok;

...három gyerekem lesz, legyen egészséges a családom;

...dolgozni fogok, keresek a családomra, biztos állást keresek... dolgozok, szeretnék nyitni egy éttermet... jó munkahely, dolgozok;

...gyerekem lesz, lesz egy tízéves gyerekem... gyereket nevelni;

...lesz egy szép házam... házat veszek... szeretnék házat építtetni... telepítek magamnak egy egész palotát a világ közepén... házam lesz, vidéki nyaralóm 2000 hektár földdel;

...kocsim lesz (Honda, Chapcher);

...focizni, sokat nyaralni, kikapcsolódni.

...a jövő???
legyünk optimisták?



Egyéni válaszok:

...én egy gyereket szeretnék nevelni 10 év múlva az édesapjával. Szeretnék a vendéglátásban dolgozni, de magasabb beosztásban. Kertés házában szeretnék élni a családommal. Autót, szeretetet, szerelmet, biztonságot várok az élettől. A nehézségeket erőben, egészségben legyőzni, átvészelni. A sorsunkat nekünk irányítanunk!

....10 év múlva szeretnék sztárfutballista lenni. Szeretnék milliárdos lenni. Szeretnék Spanyolországban élni. Magyarország fejlődni fog. Magyarországon több lesz a gazdaság. A világ tönkremegy.

...a jelenlegi lakásban fogok élni. Saját asztalosműhelyem lesz a ház alatt. Nagy családom lesz. Tökéletes életem lesz érettségivel és szakmával, elindítok egy saját vállalkozást. A megélhetésem jó lesz. Az életemet a családomnak szenteltem. Magyarországon a politika nem fog helyreállni soha!

....Háború lesz. A számítógépek olyan szinten fejlődni fognak, hogy az emberek ellen fordulnak majd.

...lesz egy férjem, két gyerekem. Dolgozni fogok, lesz egy éttermem. Körbeutazom a világot. Az ország talán jobb lesz, mint most. Munkát találni is talán könnyebb lesz, mint most. Nem lesz ennyire szennyezett a levegő.

....Meggazdagszom az asztalos szakmából. 2012-ben jön a világvége, úgyhogy semmi nem lesz. Gyurcsány eladja az országot a

27 évesen szeretnék először is munkát, saját ház, kocsit meg minden, ami fontos. És utána jöhet a család (férj, gyerekek)!! Hát nem tudom, talán odáig fajul, hogy robotokat terveznek, és helyettünk csinálnak mindent, és ellustulnak az emberek.

Szerkezetlakatos leszek, lesz egy nagy házam és családom. Tele leszek pénzzel és motorral és autóval. Motoros világbajnok leszek. Az ország kész katasztrófa lesz 10 év múlva. Gyurcsány kinyír mindenkit, mert egy paraszt.

Megházasodok az életem szerelmével, szülök neki két gyereket, és boldogságban élünk együtt. Jól fizető állásom lesz színész karrierrel, vagy esetleg elkezdődik énekesi pályám. A világ keményen megváltozik. Nem tud tenni senki semmit majd, hiszen az élet furcsa dolgokat hoz nekünk embereknek. Az országban sok ember marad munkanélküli, vagy lesz azzá. Nem tudni, mi lesz még velem, az országgal és magával a világgal!

A szakmában dolgozom pincérként. Lesz egy gazdag férjem és kettő gyermekünk. Boldog családban élünk. Szeretném a fodrászati szakmát is letenni, és szeretnék egy saját szalont nyitni.

Hát férjhez megyek, lesz egy boldog családom és egy gyerekem.
Lesz egy szép házunk, meg egy kutyusunk (egy veszti).

10 év múlva semmi sem lesz velem, mert 2012-ben világvége lesz. De ha mégse, férjnél leszek, lesz két gyerekem és egy jó munkahelyem. Gazdag leszek. Lesz egy szép nagy házam és egy jó kocsim.

Először is kijárom az iskolát. Dolgozom a szakmában. Össze szeretnék házasodni, szeretnék két gyereket. Szeretnék egy nagy házat, jómódúan élni a családommal. Legfontosabb: hogy boldogok legyünk. De ezt csak akkor, ha nem lesz 2012-ben világbéke!!! (:

2012-ben világvége lesz. De ha mégsem, akkor boldog családanya leszek. Két gyerekkel, férjjel és jó munkahellyel. Egy fiunk és egy lányunk lesz. Békében él az egész világ, világbéke lesz. Nem lesznek politikusok, király lesz. A gyarmatosítók jönnek, de elküldjük őket, mert Magyarország gazdag, boldog ország lesz. Gazdag férjem lesz, nagy házam, sok-sok boldogsággal teljes életem, szerelmes leszek, öreg leszek, meghalok békében.

Dolgozom szakácsként, elvesznek feleségül, családot alapítok, és boldogan élem az életem a családommal. Ha olyan jó szakács leszek, akkor talán kijutok külföldre. Ha el tudok helyezkedni, akkor talán ott is fogok élni.
De csak akkor, ha 2012-ben nem lesz világvége.



premások

Képek: Járóka Melinda



JÚNIUS 4-ÉN... SZENT NORBERT NAP



- * 08.00 órától
GYÜLEKEZÉS A TORNATEREMBEN
- * KÖZÖS IMA
- * RENDHAGYÓ TÖRTÉNELEMÓRA SZENT NORBERT
KORÁRÓL –Johanna nővér és Mészáros Árpád-
- * 09.00 óra LOVAGI TORNA ÉS KÖZÉPKOR SOKADALOM
A „B” ÉPÜLET UDVARÁN, AZ ÁTJÁRÓBAN
ÉS A SPORTPÁLYÁN.
- * 08.00 –10.00 ÓRÁIG REGGELI
- * 10.30 órától ZÖLDSÉGEK ÉS SÜLTEK
- * 09.00 órától EGYÉNI ÉS CSOPORTOS
PROGRAMOK

Középkori Magyarország vetélkedő - Zsákbanfutás
Gólyalábon járás—Céllövölde parittyával
Seprű hajítás—Karika hajítás
Patkó hajítás
Középkori kovács műhely
Labirintus—Középkori konyha
(reggeli) - Javasszony gyógyteái
Középkori konyha (sütés, zöldségek,
húsok) - Iniciálé, színezés
Papírmerítés, fáklya készítés
Lepény evés—Középkori kvíz
játék Kilövő kanál rongybabával
Százlábú—Kardvívás

12.00 óra:
SZENT NORBERT LOVAGOK
ÉS UDVARHÖLGYEK
AVATÁSA

(„A” épület bejáratánál)



Vigyázat, kullancsveszély!

A hirtelen ébredő tavasz a kullancsok szaporodását meggyorsítja. A közhiedelemmel ellentétben sajnos nem elég, ha az erdőn-mezőn tett kirándulások során óvatosak vagyunk, az élősködők ugyanis nemcsak bokros-lombos-ligetes területen, de a belvárosban is szép szám-



A hosszúra sikerült tél után megérkezett tavasz kétségkívül örömmel tölt el minden természetjárót, a jó időnek, rügyfakadásnak azonban sajnos nemcsak kellemes velejáráóival találkozhatunk: a zöldülő természettel, a levelek, bimbók kipattanásával egy időben a szezon nem kívánatos élősködői, a kullancsok is megjelennek.

A tavaszi esők, a nedves, harmatos lombok és a tavaszi meleg különösen kedvez a rovar szaporodásának, a sokasodó lárvákból kikelve rövid idő alatt újabb és újabb élősködőgeneráció széled szét környezetünkben.

A kullancs a reggeli és az esti órákban a legaktívabb, a déli napsütést, a hőséget és a szárazságot nem kedveli, ilyenkor a nedves avar alá húzódik.

A fűszálakon, bokrokon legfeljebb másfél méter magasságban megtelepedő várszívó hang- és szaginger hatására ejti rá magát "áldozatára", majd a ruhán vagy a bőrön továbbmászva megkeresi a legmegfelelőbb helyet és megkezdzi a táplálkozást.

A kullancscsípés veszélyének a közhiedelemmel ellentétben nemcsak a kirándulók-természetjárók, de a városlakók is ugyanúgy ki vannak téve, a rovar által terjesztett betegség elleni megelőző védőoltásokat óvatosságból ezért nekik is érdemes megkapniuk.

Bár a világszerte kb. 300 betegséget terjesztő kullancsok által hordozott fertőzéseknek csak töredékük veszélyes az emberre, az a kevés igen súlyos következményeket, akár halált is okozhat az állat fertőzöttsége esetén. Hazánkban, a vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás (az ún. kullancsencephalitis) és a baktérium okozta Lyme-kór fordul elő nagyobb számban, de szerepet játszanak egyéb betegségek kórokozójának terjesztésében is.

A kullancs-encephalitis természeti gócai az ország délnyugati, nyugati és északi területein találhatóak. Ezek a helyek legfeljebb minden ezredik hordozza a megbetegítő vírust, az ország más területein pedig öt-tízezer kullancs közül csak egyben található kórokozó.

A betegség kialakulása passzív vagy aktív védőoltással megelőzhető. Ez természetesen nem véd meg magától a kullancscsípéstől, csupán a szervezetbe kerülő vírusfertőzéssel szemben.

A passzív oltás (FSME-bulin) a kullancscsípés után 96 órán belül adható. Hatása csak 70% körüli és a szervezetből kiürülve nem ad tartós védettséget. Ennél hatékonyabb az aktív védőoltás, ami elölt vírust tartalmaz. A tar-

tós védettség eléréséhez aktív, 3 oltásból álló alapimmunizálás, illetve háromévenkénti emlékeztető oltás szükséges. Az oltási sorozatot már a hideg évszakban ajánlott elkezdni, hogy március-áprilisra megfelelő védettséggel rendelkezünk. Az első oltás után néhány nappal már jellegzetes ellenanyagok mutathatók ki a vérből, amelyek mennyisége az oltás ismétlésével tovább növekedik.

A leggyakoribb kullancs által terjesztett betegség, a Lyme-kór szempontjából. Közép-Európa a világ egyik legfertőzöttebb területe, szerencsére azonban nem minden fertőzött kullancs csípése fertőz, és nem minden fertőzésnek van klinikai következménye. Feltételezések szerint Magyarországon évente kb. 10 ezer friss fertőzés fordul elő.

A legelső tünet általában - 1 naptól akár három hónapig tartó lappangási idő után - a csípés körül megjelenő, legalább 5 cm-esre megnövő, többnyire ovális alakú, alig viszkető, fájdalommentes bőrpír, az ún. Lyme-folt, amelyek száma a góc szaporodásával akár az 50-et is elérheti. A betegség leggyakoribb tünete, mégsem jelenik meg mindig, de megjelenésekor is elkerülheti figyelmünket, mert lehet egészen halvány is. A kezdeti tüneteket hosszabb-rövidebb lappangási idő után fejfájás, láz, fáradtság, szívizomgyulladás, idegrendszeri elváltozások és ízületi és izomfájdalom követheti.

Kezdeti stádiumban a betegség antibiotikumokkal jól gyógyítható, ezért fontos, hogy kellő időben orvoshoz forduljunk. A kezeletlen vagy nem megfelelő módon kezelt fertőzésekhez már késői szövődmények is társulhatnak. Jelenleg még nem áll rendelkezésre oltóanyag, így a kullancsok csípésének elkerülése jelenti a megelőzést.

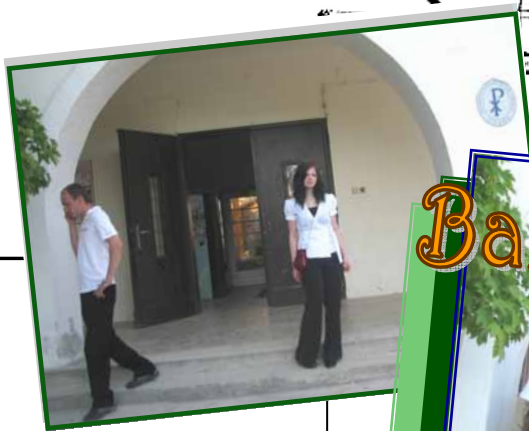
A betegségek kialakulása leginkább a kullancscsípés megakadályozásával kerülhető el. Mivel ezek az ízeltlábúak ősi szervezetek, igen jól alkalmazkodtak a környezetükhöz, így irtásuk rendkívül nehéz feladat. Permetezéssel átmenetileg mentesíthető egy fertőzött terület, azonban a madarak és kisemlősök néhány hónap alatt ismét behurcolják a kullancsokat.

Az említett védőoltások mellett a csípések ellen rovarriasztó szerekkel is védekezhetünk, ha pedig mégis a bőrbe fúródott az élősködő, fontos az állatot minél előbb eltávolítani. A parazita-eltávolítás módjára nincs egyértelműen jó módszer, van aki a „csavarásos”, van aki a csipeszkes változatra esküszik. A lényeg, hogy ne nyomjuk össze a rovar potrohát, így nem fecskendezük magunkba annak tartalmát. Ha bizonytalanok vagyunk, érdemes szakemberre (orvosra) bízni az eltávolítást!

Végezetül néhány jó tanács:

1. Természetjáráskor legyünk körültekintőek: kerüljük a sűrű bozótokat, aljnövényzetet. Lehetőleg húzzunk hosszúnadrágot és hosszú ujjú felsőrészt
2. A hosszú haját fonjuk be, tűzzük fel, viseljük vászonsapkát.
3. A kerti munkát befejezve vagy természetjárásból hazatérve vegyük szemügyre gondosan a hajlatokat és a deréktáját, ahova a kullancsok előszeretettel befújják magukat.
4. Kullancsriasztó szer vásárlásánál ügyeljünk arra, hogy a gyártó legalább 6-8 órás hatékonyságot szavatoljon a termékért.

<http://www.sulinet.hu/tart/cikk/dc/0/26033/1>



Agárdi fellépésünk

2010. május 2-ára felkérést kaptunk a Lasho Lecsó folklórzenekartól, hogy együtt lépünk föl az Agárdi Hal-, Vad-, Pálinka és Borfesztiválon. Egy kicsit megilletődöttünk a felkéréstől, mivel nem ismertük a zenekar stílusát. De azért nem hátráltunk meg, és örömmel elfogadtuk a meghívást.

A székesfehérvári próba közben megismertük a zenekar tagjait és összeállítását.

Szeretném nektek bemutatni a Lasho Lecsó zenekar tagjait: a két gitárost, Marcsit és Dávidot; valamint Ágit, a cimbalmost.

Elindultunk az agárdi fesztiválra. Az egész napos rendezvény folyamán sorra került a mi kis műsorunk is. A fellépés előtt a zenekarhoz csatlakoztak még néhányan: Misi, a kannás; Krisztián, a citerás; Feri, a nagybőgős.

A fellépés nagyon jól sikerült, mert a közönség heves tapsal többször visszakért bennünket a színpadra. Tőlünk Bandika több alkalommal kanalizással kapcsolódott be a zenekar játékába.

Záró számunknál, a Zöld az erdő című dalnál a Tolna megyei János bácsi hárfán kísérte énekünket. Ez felfokozta a hangulatot, mert a közönség is bekapcsolódott az éneklésbe.

Nagyon jó érzés volt egy ilyen jó zenekarral fellépni. Reméljük, többször lesz alkalmunk a Lasho Lecsó Zenekarral együtt szerepelni.

Magas rizikójú területek



Ballagás 2010





Feszültségoldás a mindennapi életben

Ezek segítségével megőrizheti nyugalmát a legemberpróbább pillanatokban is. Ezek általános értelemben segítenek önnek, hogy megbirkózzon az élet során elforduló érzelmi és fizikai fájdalommal.



1. Progresszív Relaxáció

A mindennapi életben: Ellazítja önt, amikor feszültnek érzi magát.

Hogyan kell a gyakorlatot elvégezni

1. Helyezze magát kényelembe, feküdjön le vagy üljön le egy kényelmes székre.
2. Hunyja be szemeit, és lassan vegyen néhány mély lélegzetet úgy, hogy orrán beszívja, száján pedig kifújja a levegőt. (Ezt szokták tisztító lélegzésnek is hívni.) Amint így lélegzik, képzelje el, hogy gyógyító levegőt lélegez be, és a feszültséget fújja ki.
3. A lassú lélegzetvételek alatt testének főbb izmait – felülről kezdve - feszítse meg, majd ernyessze el.
 - Feszítse meg arcizmait kb. öt másodpercig, majd ernyessze el őket.
 - Húzza fel vállait fülei irányába, tartsa őket így 5 másodpercig, majd eressze le őket.
 - Feszítse meg kar-, és kézizmait, tartsa megfeszítve őket, majd ernyessze el őket.
 - Feszítse meg hasizmait, tartsa megfeszítve őket, majd ernyessze el.
 - Feszítse meg lábizmait, tartsa megfeszítve őket, majd ernyessze el.
4. Végezetül vegyen lassan néhány mély lélegzetet, most is orron be, szájon ki, majd nyissa ki szemét. Végtagjait nehéznek fogja érezni, teste pedig ellazult.

2. Képi Megjelenítés a Képzeletben

A mindennapi életben: Nyugalommal tölti el, ha feszültnek érzi magát.

Hogyan kell a gyakorlatot elvégezni

A képzeletében való képi megjelenítést a progresszív relaxációt követően, vagy önmagában is gyakorolhatja.

1. Hunyja be szemét és gondoljon a világon az ön számára legkedvesebb helyre.
2. Képzelje el azokat a dolgokat, amelyeket látna, ha ott volna; képzelje el a hangokat, amelyeket hallana és az "illatokat", amelyeket érezne.
3. Élvezze kedvenc helyének gyönyörűségét és békéjét, ameddig csak szeretné.

3. Lassú Lélegzetvétel

A mindennapi életben: Használhatja a gőz kieresztésére, ha feszültnek, idegesnek vagy dühösnek érzi magát.

Hogyan kell a gyakorlatot elvégezni

1. Kezdje azzal, hogy testét nyugalomba helyezi, és valamit vizuálisan maga elé képzel: tarthatja nyitva is szemeit és nézhet egy tárgyat vagy egy ön mellett lévő személyt, de be is hunyhatja szemét, és gondolhat valami gyönyörűre.
 2. Orrán beszívva, száján kifújva vegyen egy mély, tisztító lélegzetet.
 3. Folytassa az orron át történő levegővételt, és fújja ki a száján, mindezt kétszer olyan lassan végezze, mint a normális légzés során.
 4. Most kezdjen el számolni, amint beszívja és kifújja a levegőt ("Be, két, há'Ki, két, há'), vagy lassan mondjon nyugtató hatású szavakat egymás után, amint beszívja ("Én...teljesen"), majd amint kifújja a levegőt ("nyugodt... vagyok").
 5. Végezetül vegyen még egy tisztító lélegzetet, majd engedje el magát.
- A lassú ritmusú lélegzést használhatja egy hosszabb ideig, például meditáció során, vagy stresszt kiváltó események – mint például egy vita – alkalmával rövidebb ideig, önmaga megnyugtatóására.





Hogyan újuljunk meg lélekben?

Ullmann Péter Ágoston atya, gödöllői perjel (O. Praem.) neves segítő vendéget hívott meg a zsámbéki katolikus iskolák tanáraihoz. A kiégés gyógyításáról, a lelki megújulásról tartott előadást dr. Pátkai István pszichiáter. Afrikában és Délkelet-Ázsiában ott segített, ahol embertársaink válságba kerültek: Kambodzsában és Ruandában a népirtás után, Sri Lankán és másutt a szökőár, a pusztító cunami elvonulását követően. A nagy tudású szakember 25 év távollét

után tért haza Magyarországra, segíteni. A mai Magyarországot is mintha lelki cunami érte volna. Rendkívül elterjedt a búskomorság (depresszió). A lelki orvoslás, a pszichiátria segít nekünk, megfáradt felnőtteknek. Hogyan? Általánossá kell tenni Magyarországon és nálunk is az önismeret és a személyiség tervszerű fejlesztését, a lélegkondozást, az egészséges szellemi életet, az iskolai lélegkondozást, a különféle tanácsadásokat. Ne éljünk hajszában! Fejlesztjük társas, közösségi és családi életünket! A segítő foglalkozások, beszélgetések védik a felnőttek és fiatalok lelkét és testi egészségét is. A foglalkozások folytatódni fognak. Mert - ahogy Pátkai professzor találóan fejezte ki egy ázsiai közmondással -: „A bánat megfelelődik, az öröm megkétszereződik, ha megosztom másokkal.”

Mészáros András



Húsvét előtti és utáni jeles napok

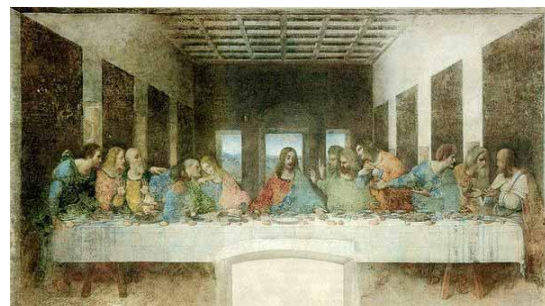
Virágvasárnap

Az Úrnak szenvedésének kezdete. Jézus szenvedése előtt, ünnepélyesen vonult be Jeruzsálembe. A nép örömmel fogadta. Ruhákat raktak elé le és fákról ágakat vágta le hogy örömben lengessék. Diadal menetben kísérték be a szentvárosba. Jézus ünnepélyes bevonulásának emlékére ma a templomokban barkát szentelnek és szentelt barkával körmenetet tartanak.

A szent három nap

Nagycsütörtök

Az esti misében az utolsó vacsorára emlékezünk, de még a papszentelésre és az Oltáriszentség alapítására is emlékezünk.



Ezen a napon árulta el Jézust Júdás, ezért az árulásáért Júdás harminc ezüstöt kapott. Megalapította Jézus a testének és vérének eukarisztikus áldozatát.

Az Úr Jézus szenvedése közeledtére emlékeztet: elhallgatnak a harangok. Oltárfosztás előtt a tabernakulumból az Oltáriszentséget átvisszük a sírhoz, és ott helyezzük be egy másik szentségtartó helyre. A mise végén megfosztják az oltár minden díszétől.



Nagypéntek

Az Úr Jézus szenvedésének és kereszthalálának napja. Ez a nap szigorú böjti nap, amikor is csak háromszor szabad étkezni és húst is tilos fogyasztani.

Jézus holtteste három napig a sírban nyugodott. A nagypénteki szertartás alatt a templomban kereszthódolathoz járulunk. Amikor a pap a templomba a lefátyolozott keresztet behozza, közben ezt mondja: „Íme a keresztfá, amelyen a világ Üdvössége függött rajta!” Erre a válasz: „Jöjjetek, imádjuk!” Ezután a kereszthez járulunk és megcsókoljuk. A szertartás után és nagyszombaton a szertartások kezdetéig ellátogatunk a templomban elhelyezett jelképes szentsírhoz. Ezen az estén elkezdik a templomokban az oltárokat felékesíteni, feldíszíteni.

Nagyszombat

A szépen feldíszített templomok egész nap nyitva tartanak, és egész napos szentsírlátogatás és szentségimádás van. A szentsírnál ministránsok, illetve cserkészek egész napos őrseget állnak a sírnál. Nagyszombat este a szentmise a tűzszenteléssel kezdődik ezt fény ünnepnek nevezik. Ekkor gyújtják meg a az új húsvéti gyertyát. Ezután ünnepélyesen visszakerik a Glóriát, Alleluját és a harangokat. Utána a szentmise a vízszenteléssel folytatódik, és ha vannak keresztelésre várók akkor folytatódik a keresztelésükkel. Ekkor újítjuk meg a keresztségi fogadalmunkat mi is, mármint a hívek. Nagyszombaton a szentmise után feltámadási körmenetet tartunk. A templomból díszes kivonulással kezdjük meg a körmenetet. Ekkor az atya az Oltáriszentséggel vonul az utcán baldachin alatt. Közben énekeljük a Feltámadt Krisztus e napon... és Győzelemről énekeljen...stb. énekeket. A körmenetből visszatérve az engesztelő litániát, a pápai himnuszt és a magyar himnuszt énekeljük. Az atya az Oltáriszentséggel megáldja a híveket.



Húsvét vasárnap

„Föltámadt Krisztus e napon! Alleluja.” Örömeinktől visszahangzik a templom és minden igazi hívő szíve. Jézus a feltámadásával megpecsételi tanítását és életművét. A húsvéti ételszenteléssel az Egyház arra figyelmeztet, hogy a hosszú böjt után ne kísértse meg a mértéktelenség. A megszentelésre hozott ételek mind Krisztust jelképezik. A báránysült, az utolsó vacsora az Isten bárányára emlékeztet. A tojás az életnek és a föltámadásnak a jelképe. A pirosra festés Jézus vérontását jelképezi, a torma az elszenvedett sok keserűséget, a kalácsütés az isteni szeretet tüztét. Amikor a megszentelt ételeket az ünnepi asztalra tesszük mintha a föltámadt Üdvözítő ülne le közénk, mondjuk buzgón: „Jöjj el Jézus, légy vendégünk, Áldd meg, amit adtál nekünk. Amen.”

Húsvéthétfő

A húsvéti öntözés hagyományainak alapja: a keresztséggel új természetfeletti élet indul bennünk. A lányok, asszonyok meglocsolása jó kívánságot tartalmaz, hogy erősek, egészségesek legyenek, akik Isten jövő generációinak természetes életet adnak az anyaság vállalásával.



Húsvét II. vasárnapja

Isten Irgalmasságának vasárnapja

E napon emlékezünk meg az Oltáriszentség mellett a második üdvösségszerző Krisztusi ajándékról, a bűnbánat szentségéről. Isten, a mi irgalmas Atyánk elküldte a Szentlelket a bűnök bocsánatára. Ezt a napot hívják „fehérvasárnapnak” is, elnevezése utal az újonnan megkereszteltek fehér ruhájára.

Írta: Bernadett

csak ezek a vizsgákon legyek túl...!

