

# LAMIRE

*Launai Miklós Református Iskola Havi Lap  
A 2015/2016-os tanév 5. kiadása*

*Január Születésnaposai:*

Balogh Dominika Diána, Bottlik Cseperke, Csatári  
Dominika, Dér Viktória Andrea, Fekete Eszter, Latorcai  
Dávid, Lengyel Nikolett Noémi, Nebehaj Dzszenifer,  
Németh Viktória, Szilvás Roderik

*Isten Éltessen Benneteket!!!*



## Január az év első hónapja

Ósi magyar nevén Fergeteg hava, illetve mai népi elnevezése Boldogasszony hava. Nevét Janus isten után nyerte, akit a szerencsés kezdet, illetve a kapuk és átjárók isteneként is tiszteltek az ókori Rómában. A január és a február volt az utolsó két hónap, amit utólag hozzáadtak a római naptárhoz, mivel az ókori rómaiaknál ez a téli időszak eredetileg nem kapott hónapot. Bár egy ideig még március volt az év első hónapja, hamarosan a január vette át ezt a helyet, azelőtt a tizenegyedik hónapnak számított.

Az éghajlati statisztikák szerint a jellemző minimum hőmérséklet  $-5 / -2$  °C, míg a jellemzőmaximum hőmérséklet  $0 / 3$  °C, 19-38 mm csapadék hullik és a napsütéses órák száma 50-68 óra körül van összesen a hónap folyamán. Már hosszabbodnak a nappalok és ez látható a napsütéses órák számában is, igaz, gyakran fordul elő még a decemberre is oly jellemző párásság, szürke, ködfelhős idő és a napi középhőmérséklet ebben a hónapban a legalacsonyabb.

január 1.: Újév napja. Újév reggelén a férfiak köszönteni mentek a rokonokhoz, de az asszonyok ekkor nem léphettek ki a házból, mert január 1-jén asszonnyal találkozni szerencsétlen esztendőket jelent. Azt is jól meg kell gondolni, hogy mit teszünk először újév napján, mert jó eséllyel gyakran tesszük majd ugyanezt egész évben. Sokan ezért elsején le sem fekszenek napközben, nehogy a betegség, ágyhoz kötöttség nyűgjét vonják magukra.

január 3.: 2006-ban jelentős havazás volt Németországban. A lehullott hó súlya alatt beszakadt egy jégpálya teteje. 11 ember halt meg a katasztrófában. Utólag kiderült, hogy a tető műszaki állapota sem volt megfelelő.

január 3-4.: A Quadrantida meteorraj maximuma. Ez a raj rövid ideig aktív, sok hullócsillagot csak 3-ról 4-re virradó éjszaka lehet megfigyelni belőle (ha az időjárás is megengedi). A meteorok sikeres észleléséhez sötét, zavaró fényektől mentes helyszín szükséges. Megpillantásukhoz nem kell távcső, de a meleg ruházat nélkülözhetetlen.

január 4.: A Föld a Nap körüli pályáján e napon éri el a Naphoz legközelebb eső pontot (perihélium), azaz ekkor halad el a Föld a legközelebb a Naphoz. Érdekes, hogy ennek ellenére a napsugarak ereje ilyenkor a leggyengébb. Ez a Föld tengelyének dőlése, illetve az ebből következően igen kis szögben, ferdén beeső napsugaraknak és a rövid nappaloknak köszönhető.

január 6.: Vízkereszt napja. Ráerősítő a téljólásban: ha ezen a napon az eresz csurog (olvad), akkor hosszú lesz a tél, ám, ha a hó esik, akkor korán kitavasodik. Sokára jön viszont el a tavasz, ha Vízkeresztkor fagy. E nap száraz időjárása azt ígéri: zivataros lesz a nyár. Az eső ellenben azt jelzi: csapadékos lesz a tavasz is. Régen leginkább annak örültek, ha Vízkereszt napján fúj a szél, az jó termőidőt, szerencsés évet jövendölt.

január 17.: 1783-ban, Eszéken több napja tartó esőzések, zivatarok és jégeső miatt, január 17-én viharoszállás célból ágyúkkal lötték az égboltot. Akkoriban úgy vélték, hogy a mozsárszerű ágyú elsütésekor keletkező levegőhullámok a képződő viharfelhőre oszlatólag hatnak. Természetesen a viharfelhő képződés energiámenységéhez a viharágyú által kifejtett energia az elenyészőnél is kevesebb. (Réthly Antal gyűjteménye)

január 17.: TÉLI SZENT ANTAL napja. A beteg emberek, állatok védőszentje volt.

január 18.: Negyvenes időjós nap a népi időjólásban. A mondás szerint „Piroska napján, ha fagy, negyven napig el nem hagy” (a fagy).

január 20.: Fábán és Sebestyén napja. A hagyomány szerint ez az első tavaszébresztő nap. Ekkortájt kezdenek a fák mézgásodni, nedvet szívni.

január 21.: Ágnes napja. A régiiek megfigyelése szerint, ha ezen a napon derült az idő, akkor jó termés lesz az évben. E napon böjtölve, és néhány egyéb előírást követve a lányok megálmodhatják jövendőbelijüket. (Szent Ágnes)

január 22.: A szőlősgazdák egyik védőszentjének napja. „Ha megcsordul Vince, tele lesz a pince” illetve „Hogyha fénylik Vince, megtelik a pince” – ha meg nem csepereg, nem lesz elég bor. A hagyomány szerint ezen a napon „Vince-vesszőt” metszenek, és nótaszóval vonulnak haza a dombról. A szőlővesszőket a meleg szobába öblös szájú üvegbe helyezik. Ha ezek kihajtanak, akkor nem fognak elfagyni a szőlőszemek. Vince időjárását mindenütt figyelemmel kísérték a szőlősgazdák.

január 25.: PÁLFORDULÓ napja. Negyvenes napnak számít. Azt tartják, az aznapihoz hasonló időjárás lesz a következő negyven napig. Ha az ember meglátja az árnyékát, hosszú télre kell számítani. Az állatok is jelezték e napon az időt. A medve ugyanis, ha e napon kijön a barlangjából, jó idő lesz. Általános hiedelem szerint Pál fordulásokor a tél ellenkezőjére fordul, vagy jégtörő, vagy jégcsináló lesz.

## 45 tanács a boldog élethez

1. Az élet nem igazságos, de ennek ellenére jó.
- 2., Ha tanácstalan vagy, tegyél csak egy kis lépést.
- 3., Az élet túl rövid, hogy az idődet valaki gyűlöletére pazarold.
- 4., A munkád nem ápol majd, ha megbetegedsz. Ezt a családod és a barátaid teszik majd, tartsd velük a kapcsolatot.
- 5., Minden hónapban fizess be a bankkártyáid számláit.
- 6., Nem kell, hogy mindig minden vitát megnyerj, fogadd el, ha nem értetek egyet.
- 7., Sírj valakivel, jobb, mint ha egyedül teszed.
- 8., Haragudhatsz Istenre, elviseli.
- 9., Az első fizetésedtől spórolj a nyugdíjra.
- 10., Ha a csokiról van szó, hiábavaló az ellenállás.
- 11., Békéld meg a múltaddal, hogy a jelent ne rongyosítsa el.
- 12., Nyugodtan sírhatsz a gyerekeid és szüleid előtt.
- 13., Ne hasonlítsd az életed másokéhoz, nem tudhatod, hogy az ő útjuk miről szól.
- 14., Ha egy kapcsolatnak titokban kell lennie, te ne legyél a kapcsolatban.
- 15., Bármilyen megváltozhat egy szempillantás alatt, de ne aggódj, Isten nem pislog.
- 16., Vegyél mély lélegzetet, megnyugtatja az elmét.
- 17., Szabadulj meg mindentől, ami nem hasznos, szép vagy boldogító.
- 18., Ami nem öl meg, az valóban erősebbé tesz.
- 19., Sosem késő, hogy boldog gyermekkorod legyen, de a második már csak tőled függ és senki másától.
- 20., Amikor azért kell küzdeni, amire igazán vágyasz, soha ne add fel.
- 21., Gyűjtsd meg a gyertyákat, használd a szebb ágyneműt, vedd fel a drága fehérneműt; ne tartogasd különleges alkalmakra, a ma különleges.
- 22., Készülj fel mindenre, majd sodródj az árral.
- 23., Légy különös most, ne várd meg az öregkort, hogy lilát hordj.
- 24., A legfontosabb nemi szerv az agy.
- 25., Csak te felelsz a saját boldogságodért.
- 26., Minden csapást az alapján ítéld meg, hogy öt év múlva számítani fog-e.
- 27., Mindig az életet válaszd.
- 28., Mindenkinek mindent bocsáss meg.
- 29., Hogy más mit gondol rólad, az nem tartozik rád.
- 30., Az idő majdnem mindent meggyógyít, adj neki egy kis időt.
- 31., Bármilyen jó vagy rossz a helyzet, meg fog változni.
- 32., Nem kell magad túl komolyan venni, senki más sem teszi.
- 33., Higgy a csodákban.
- 34., Isten Isten miatt szeret, nem azért aki vagy, vagy amit tettél.
- 35., Ne vizsgálódj felül az életet, jelenj meg és hozd ki belőle amit lehet.
- 36., Az öregedés még mindig jobb, mint fiatalon meghalni.
- 37., A gyerekeidnek csak egy fiatalkora van.
- 38., Végül csak az számít, hogy szerettél.
- 39., Minden nap menj ki, ott történnek a csodák.
- 40., Ha mindenki egy nagy kupacba gyűjtené a problémáit és másokét is megnézhetnénk, beérnénk a sajátunkkal.
- 41., Az irigység időpazarlás, megvan mindened ami kell.
- 42., A legjobb még csak most jön.
- 43., Mindegy hogy érzed magad, kelj fel, öltözz fel és jelenj meg.
- 44., Engedj.
- 45., Az élet nem masnival jön, de mégis ajándék.

Csak fogadd meg, és máris valamivel boldogabb leszel. Ennyi! :)

## **Az egymillió alkoholista országa lehetünk**

**KRG, 2016. január 03.**

### **Szüleinknek**

A toxikológus szerint "olyan utánpótlás-nevelés van, hogy a Puskás Ferenc Akadémia ahhoz képest kutya füle".

Az M1 reggeli műsorában azt is elmondta, hogy évente 30 ezren halnak meg alkohollal kapcsolatos betegség miatt és 2,5 millióra tehető az úgynevezett nagyivók száma, így szinte minden család érintett.

Az alkoholizmus nem attól függ, hogy mennyit iszik valaki, hanem attól, hogy az ivás szokásként mennyire ivódott bele az életébe - tette hozzá.

A szakember problémának nevezte azt, hogy Magyarországnak nincs alkoholstratégiája, nincs a megelőzést szolgáló mentálhigiénés program. Az alkoholizmus és a gyógyszerfüggőség nagyon mély szociológiai problémákban gyökerezik, amit a megelőzésben is figyelembe kell venni – mondta.

### **Egy perc egyedül**

Életünk számtalan pillanatból áll össze. Olyan, mint egy kirakó, melynek darabjait haláluk előtti utolsó percünkben egyenként, újra átszámolunk – legalábbis ezt mondják. Vannak olyan pillanatok az életemben, érzések, melyek még a mai napig is tisztán élnek bennem. Keresem a választ, hogy miért olyan meghatározó egy-egy apró mozzanat....

Néha meg kell állnunk egy mély lélegzetvétel erejéig, hogy egy kicsit önmagunkra koncentráljunk. Nem rohangatunk az életben, különben majd csak a végén jövünk rá: nem is éltünk...

Talán butaságnak tűnik, de szeretek elmerülni az apró részletekben. Szívesen nézem, ahogy télen a hópelyhek megülnek a háztetők cserepei között, vagy ahogy ősszel a hangyák áthaladnak az úttesten. Szeretem érezni a tavaszi szellő illatát, és hallgatni a galambokat egy szép nyári reggelen. Ezek a pillanatok még egyszer, ugyanígy, soha vissza nem térnek, mégsem múlnak el. És hogy miért? Mert ekkor lehetünk igazán nyugodtak, gondtalanok.

Mint a mai világban majdnem mindenki, én is stresszes életet élek. De gyakran rászánok egy percet arra, hogy egy életképet jó mélyen belevéssek az emlékezetembe. Ezek olyan piciny dolgok, melyekről nehéz elképzelni mekkora örömet is szerezhetnek....

Egészen addig, míg meg nem állunk, és sóhajtunk egy nagyot.....

## **Diákok újévi fogadalma**

Megfogadom, hogy máától nem fogadok meg semmit!

Kevesebbet chatezek és szörfölök óra alatt!

Igenis meg fogok hízni!

Többet fogok tanulni, mint tavaly (mondjuk 1 perccel)!

Türelmesebb leszek értetlenkedő tanárainnal.

Ritkán szórakoztatom tanárainkat favicceimmel!

Megpróbálok néha még a tanár előtt osztályba érn!

## *Hajnali recept*

### **Minden reggel elkészítendő:**

2 dl türelem

1 csésze jószág

4 kanál jóakarát

1 csipet reménység

1 adat hit!

### **Tégy hozzá:**

2 maroknyi toleranciát

1 adag okosságot

néhány szál szimpátiát

1 maroknyi alázatosságot

1 adag jókedvet!

Hintsd meg sok jóindulattal,  
hagyd összeérni és lesz EGY JÓ NAPOD!

## **Gondtad volna?**

A rádió 38 év alatt, a TV 13 év alatt, az internet 4 év alatt ért el 50 millió embert. A Facebookot jelenleg körülbelül 955 millióan használják.

Albert Einstein 10 órát aludt naponta.

Ha a Föld legészakibb pontján állunk, akármerre indulunk el, mindig dél felé megyünk.

Egy teáskanál méz körülbelül 12 méh életének munkája.

A nők 29%-a több időt tölt cipővásárlással, mint egy egész életre szóló párkapcsolat keresésével.

Egy 13 éves fiúnak a bal lábfejen nőtt ki egy foga 1977-ben.

Ha átlagolnánk, hogy a Földön élő emberek hány órákor kelnek fel, akkor az eredmény hajnali 3:44 lenne.

A herpesz és az ebola következtében megváltozhat a szemszínünk.

Az agyunk automatikusan átírja az unalmas beszédeket, hogy érdekesítő legyen felidézni.

A vallási gyakorlatok csökkenthetik a stresszt.

A katolikus egyház készített egy listát, amely az általuk tiltott könyvek címét tartalmazza.

Körülbelül 3 millió hajóroncs található a tengerfenéken.

A szaúdi olaj előállítása körülbelül 2 dollárba kerül és 100 dollár értékben adják el.

A tehetséges művészek sokkal meggyőzőbben képesek hazudni.

## Romlik a szemed a monitortól?

Romlik a szemed a monitortól?

Így javítsd meg mûtét nélkül!

Szeretnél újra élesen látni szemüveg nélkül? Egy kis odafigyeléssel és gyakorlással sikerülhet.

A rövidlátás vagy myopia a leggyakoribb látásprobléma, mely elõbb vagy utóbb a népesség csaknem felének életére hatással lesz. Amikor a rövidlátás elsõ jeleit tapasztalod, még elég tisztán látod, mi megy végbe a közvetlen környezetben, csak a távoli tárgyak tûnnek homályosnak. Az állapot azonban romlásnak indulhat.

### ***Funkcionális myopia***

Funkcionális myopia akkor alakul ki, ha túl sokat használod a szemed közeli munkára - ha például egész nap számítógéppel dolgozol. Ez a munka megköveteli, hogy rengeteget olvass, miközben a szem fókuszát többé-kevésbé fél méteren belül tartod.

Milyen szenvedélybetegség fenyeget? »Lényegében fokozatosan arra idomítod a szemed, hogy kizárólag közelre fókuszáljon, miközben elhanyagolod a távollátás gyakorlását. Szemmozgató izmaid - elsõsorban a sugárizom - ellustulnak. Ahhoz tehát, hogy újra élesen láss, tornáztatnod kell a szemed.

### ***A két dioptriánál enyhébb rövidlátás korrekciója***

Ez az enyhe rövidlátás, mely csak távolra akadályozza az éleslátást. Csak akkor hordd a szemüveget, ha elengedhetetlenül szükséges! Az olvasáshoz és íróasztalnál végzett munkához ne tedd fel. Adj esélyt aszemeidnek az alkalmazkodásra! Alakítsd ki azt a szokást, hogy gyakran változtatod a szemeid közeli tárgyairól távolira, valamint végezd az úgynevezett lengetéses szemtornagyakorlatokat!

### ***Hosszú lengetés***

A hosszú lengetéssel csípõben fordítod el a tested, 180 fokos ívet leírva, miközben hagyod, hogy a szemeid lassan nyomon kövessék a tárgyakat a környezetben. Kezdetben inkább lassabban mozogj! A gyorsaságnak nincs jelentősége, egyszerűen úgy végezd a gyakorlatot, ahogyan a legjobban ellazít. Gyakorold a hosszú lengetést különbözõ távolságokra nézve a térben.

### ***Lengetés szemmel***

Ezt a gyakorlatot csak a szemeddel végezd. Nézz rá egy szóra vagy rövid mondatra, és pásztázd végig a tekinteteddel elejétõl a végéig többször is. Egy pillanatra hunyd le a szemed, majd nézz rá újra a szóra. Azt tapasztalod majd, hogy másodsorra tisztábban látod.

### ***Tudtad?***

Évszázadokkal ezelõtt a japán samurájok az íj használata közben rájöttek, hogy azoknál, akik a szemükkel követik a nyílvevõ útját a célpontig, javulás áll be a vizuális készségekben. A fókusz e változtatása lényegében a természetes éleslátás kulcsa.

### ***A kettõ és három dioptria közötti rövidlátás korrekciója***

Két dioptria esetén körülbelül fél méterre látsz tisztán. Kényelmesen olvasol, illetve végzel közeli munkát szemüveg nélkül. Ha számítógéppel dolgozol, talán egy kicsivel közelebb kell húznod a monitort, hogy a képernyõ a látótávolságodon belülre essen. Három dioptriánál a látásod csupán mintegy 35 centiméterre terjed ki. Ez remek ugyan olvasáshoz, ám a számítógéppel végzett munkánál már kevés. Elsõdleges célkitûzésed az legyen, hogy lefaragj egy-két dioptriát, és így kényelmesen tudj dolgozni! Táblázatváltó-gyakorlat

E gyakorlat célja a közeli és távoli tárgyak közötti fókuszváltás képességének fejlesztése. Készíts két egyforma négyzet alakú táblázatot, melyen körülbelül száz nyomtatott betû helyezkedik el találomra egymás alatt és mellett. A gyakorlat azáltal, hogy fókuszodat a kezekben tartott táblázatról a falra erõsített táblázatra helyezed át, javítja a gyors szemmozgások pontos fixációját és a helybehatárolást. Helyezkedj el pontosan olyan távolságban a táblázattól, ahonnan már némi kihívást jelent, hogy tisztán lásd! A kezekben tartott táblázatról olvass le három betût, pislants egyet, majd válts a fali táblázatra, olvasd le róla a következõ három betût, és mondd ki õket fennhangon. Tetszés szerint megváltoztathatod a módszert, mellyel a betûket olvasod.

Elindulhatsz például balról jobbra, ahogyan olvasáskor szoktál, de azt is választhatod, hogy fentről lefelé haladva, oszloponként veszed sorra a betűket. Vagy kezdheted az olvasást hátulról, hogy visszafelé haladva juss el a táblázat elejéig. Szemeid fókuszáló képességének fejlesztésére lépj közelebb a fali táblázathoz, majd távolodj el tőle, miközben a lehető legnagyobb távolságról próbáld tisztán kivenni a betűket. Ugyanezt a kezdetben tartott táblával is tedd meg. Végezd ezt a gyakorlatot néhány percen keresztül, majd pihentesd a szemeidet! A cél az, hogy a lehető leggyorsabban és legpontosabban hajtsd végre a fókuszváltás folyamatát. Alkalmanként maximum öt percig gyakorolj, ne feledd azonban, hogy előnyös ezt a gyakorlatot minél sűrűbben végezni!

## Hogyan kergessünk az örületbe mindenkit?

- a, Amikor beszélsz valakivel ne a szemét nézd, hanem a fülét.
- b, Ha bárki kér tőled valamit, mindig kérdezz vissza, hogy sült krumplit kér-e hozzá.
- c, Adj 1 Ft borralalót a pincérnek.
- d, Kérdezd meg az embereket, hogy milyen neműek.
- e, Moziban horrorfilmre vigyél be magaddal sípot, illetve kezdj el hangosan röhögni a véres jeleneteknél.
- f, Hívd magadat a hangosbemondón.
- g, A McDrive-nál mondd, hogy a rendelést el szeretnéd vinni.
- h, Menj be a könyvtárba, és rendelj két sonkás pizzát.
- i, Próbáld meg eladni a kabátodat egy ruhaüzletben az eladónak.

## Egysorosok:

Feltaláltam egy olyan gyógyszert, amire még nincs is betegség!

A dohányzók gyermekei hamarabb örökölnek!

Messziről jött embert ne halaszd holnapra!

A gyerekek a hátsó üléseken balesetet okozhatnak. A balesetek a hátsó üléseken gyerekeket okozhatnak.

A gazdasági válság és az emelkedő energiaárak miatt arra kényszerültünk, hogy kikapcsoljuk a fényt az alagút végén. A kellemetlenségért elnézést kérünk.

Ne antropomorfizáljuk a számítógépeket. Nem szeretik.

Az ország déli és délután részén havazik.

## Olvassd el! Érdekes!

Egy anlgaii etegyem ktuasátaí szenirt nem szímát, melyin serenrodbn vnanak a bteúk egy szbóan, az etegyeln ftonos dloog, hogy az esló és az ultosó bteúk a hölyeükn lneegyek. A tbíbi bteú lheet tljees összevabisszásagn, mgiés porbléma nlkül oalvsaható a szveög. Eennk oka, hogy nem ovallusk el mniednigyk bteút mgaát, hneam a szót eszgebéen ltjáuk.

## Hírek

### Akikre büszkék vagyunk:

A Kuny Domonkos Múzeum a „Vaszary kertje” című kiállítás kapcsán rajzpályázatot hirdetett, ahová tanulóink kiváló munkákkal pályáztak. Latorcai Dávid 10. osztályos tanulónk Fődíjas lett, a 10. osztályos Fekete Zsanett díjazott lett.

A kistérségi levelezős matematika versenyen Gergely Dániel 8. osztályos tanuló a 3. helyezést érte el. A 7. osztályból a legjobb eredményeket Bükki Teréz és Lázár Lília érte el.

## Áprily Lajos - Imádkozom: legyek vidám

Én Istenem, legyek vidám,  
hogy házamat vidítani tudjam.  
Mosolyogjak, ha bántanak  
és senkire se haragudjam.  
Arcom ne lássa senkisem  
bánkódni gondon és hiányon.  
Legyen szelíd vasárnapom,  
ha mosolyog a kisleányom.  
Én Istenem, legyek vidám,  
ma minden gondot tűzre vessek.  
Nyujtsam ki kincstelen kezem  
s szegényen is nagyon szeressek.  
Tudom, sokat bővölt a gyász,  
a hollós téli bút daloltam.  
A bátrakkal hadd mondok el:  
panaszkodtam, mert balga voltam.  
Én Istenem, legyek vidám,  
ujjongjon újra puszta lelkem,  
mint rég, mikor falum felett  
az első forrásvízre leltem.  
Ködökbe csillanó sugár,  
víg fecskeszó bolond viharban,  
tudatlan gyermekhang legyek  
a jajgató világzavarban.

**Köszönjük, hogy olvasónk voltál, reméljük tetszett ☺**

**Észrevételeiteket és javaslataitokat szívesen meghallgatom, akár személyesen akár írott formában!  
Keressetek bátran!**

**Áldás Békesség!**



**Szerkesztő: Kecskeméti Éva Kinga**