

Vörösmartyrka

A Vörösmarty Általános Iskola és Óvoda Lapja

2017 január-február

„Mindannyiunkban Isten csodás kincsei, a meghallgatott imákra adott válaszai rejlenek. Mint a vasérc vagy az arany a tárnák mélyén, az igazgyöngy a kagylóban a tenger fenekén, *ott lapul benned, bennem a képlet, mely orvossággá válva, életet menthet, a tervrajz, melyből kigyózó út lesz, hogy testvéredhez vezesse lépteid.* Benned van a béke terv, melyet ha alázattal megfogalmazol és kimondasz hangosan, elhallgatnak a fegyverek, és mosoly költözik a gyermekek arcára.



A titok, a csoda benned van! A nagyböjt szent idejében még inkább mint máskor. Felszínes csapongások, üres lötyögések helyett, magadba kell mélyedned, hogy felfedezd lelkedben rejlő értékeket. Merülj alá a csendben! Csodálatos érzés ott bent meghallani a verset, meglátni a festményt, a képletet, a megoldást, és szépen vázlatokat készítve, lassan világra szülni azt. Egy gondolat, mely nemcsak neked fontos, ott lent, belsődben kezd körvonalizódni, még csak dereng, de Te érzed, hogy belőled kikívánczik. S mint a bányász a mély üregben, sötétben egyedül, dolgozol, megfogod, megfogalmazod, felszínre hozod, hogy megajándékozd vele a világot. Csodálatos érzés szülőanya lenni egy igazi értéknek, egy szellemi kincsnek, melyben az emberek meghallgatott imáikra adott választ találnak.

Persze a gonosz szeretné elhíttetni, hogy Te értéktelen vagy, meddő föld, üres puszta. Azt hazudja, hogy benned nincsenek igazgyöngyök, kár is lemerülnöd a hullámok alá, úgysem találsz ott önmagadban semmit. Azt mondja: szórakozz, légy vidám, élj a mának, magadnak, neked sem ad senki semmit ingyen! Ne hidd el neki, hazudik: Te Isten gyermeke vagy, felbontatlan levél, melyre a Teremtő az ő gyermekei iránti végtelen szeretetét írta, fogalmazta meg csodálatosan. Általad akarja tovább teremteni a világot az Isten, választ küldeni a sokakat gyötrő kérdésekre. Ne veszítsd el magad, mert válasz vagy valakiknek, sokaknak! Kicsinységed ne aggaszson, piciny ceruza hegygel írtak remekműveket.,,

Böjte Csaba

Nyomásaludni!

„Aki sokat alszik keveset él.” Tartja a mondás. Életünk egyharmadát alvással töltjük (egy 80 éves ember 26,6 esztendődt durmolással tölt!), mégis fontos, kihagyhatatlan része életünknek. Mi történik ilyenkor? Az agy beépíti az új ismereteket a régié közé. Ezért van az, hogy bizonyos dolgokkal kapcsolatban másnapra „megvilágosodunk.” Az agy a pihentető alvás alatt távolítja el a neuronokból (agyi idegsejtekből) azokat a feleslegessé vált fehérjéket, amelyek napközben, az ébrenlét alatt zajló idegrendszeri folyamatok melléktermékeként keletkeztek. Röviden megfogalmazva szervezetünk kisöpri a szemetet. Ha nem alszunk eleget, a hulladék az agysejtekben marad, hátráltatva a munkát és az összeszedett gondolkodást. Nagyon fontos tehát, hogy eleget pihenjünk. A felnőttek átlagos alvási igénye 8 óra, a gyerekeké körülbelül 10 óra. Mire számíthat az, aki az alvással akar spórolni? Semmi jóra. A kialvatlanságnak mindig ára van:

- Romlik az ember szellemi és fizikai teljesítőképesége.
- Növekszik a reakcióidő, ezzel a balesetek kockázata is.
- Csökken az immunrendszer védekezőképesége, így könnyebben megbetegedhetünk.
- A tartós kialvatlanságtól vagy fáradtságtól el is hízhatunk. (Ha éppen fogyni

szeretnénk, akkor ebben remekül megakadályoz.)

- El is butulhatunk.
- A végére tartogattuk a legfélelmetesebbet: Bele is halhatunk! (Tudósok állatkísérletekkel igazolták, hogy a tartós alvásmegvonás halálhoz is vezethet!)

A pihentető alvás nem csak az átaludt órák számától, hanem az alvás minőségétől is függ. Mi befolyásolja ezt? A teljesség igénye nélkül:

- A helység, ahol alszunk. Lehetőleg sötét és csendes helyen szundizzunk, ahol kiküszöböljük a zavaró zaj-és fényhatásokat. (Televízió, rádió, utcazaj, stb.)
- A párna, amelyen alszunk. Túl magas vagy túl alacsony párnán nehéz pihenni.
- Testhelyzet. Ha hason vagy összegömbölyödve alszunk, akkor nehezebben kapunk levegőt.
- Ha valamilyen képernyő előtt megyünk el aludni. Agyunk sötétség hatására egy melatonin nevű hormont termel, amelynek feladata az álmoság előidézése. (A melatonin a „sötétség hormonjának” is nevezik.) Ha közvetlenül lefekvés előtt számítógépezünk, a táblagépen olvasgatunk, tévézünk vagy a telefont nyomkodjuk, akkor a képernyők kék fénye meggátolhatja melatonin termelődését, megzavarhatja a szervezetünk belső óráját, így azt is, hogy mikor leszünk álmosak és mennyire könnyen alszunk el. Hagyjunk legalább egy fél órát a képernyő előtt töltött idő és a lefekvés között, amikor valamilyen más tevékenységgel (fürdés,

olvasás) hangolódjunk rá az alvásra!

- A vacsora. Ha nehéz, fűszeres, zsíros ételt ettünk, akkor szervezetünk ennek feldolgozásával fog foglalkozni, nem pedig azzal, hogy pihenjen. Nem érdemes estefelé kólát sem inni, mert a benne levő koffein (amelynek élnékiító hatása van) miatt nehezebben tudunk elaludni.

Hát ez érdekes!

Az ember az egyetlen emlős, amely képes késleltetni vagy akár ki is hagyni az alvást. (Egy ideig.) Se a kutya, se a medve, se az oroszlán, sem pedig más emlős nem bír fent maradni csak azért, hogy még egyen, vagy valami más dolgot csináljon. Ha eljön az alvás ideje, kidőlnék és alszanak.

Az állatvilágban a koala alszik a legtöbbet, napi 22 órát! A legkevesebbet a zsiráf szundizik, mindössze napi két órát 5-10 perces adagokban. Szegény zsiráf!



⌘

Újszülött babájuk miatt egy újdonsült kismama és kispapa 1055 órányi alvástól búcsúzhat el az első egy évben. (Körülbelül 44 teljes naptól.)

⌘

Átlagosan hatszor ébredünk fel egy éjszaka alatt. De általában nem is emlék-

szünk rá. Vagy legalábbis a legtöbbször.

⌘

Létezik beteges félelem az alvástól.

⌘

Vannak emberek, akik fekete-fehérben álmodnak.

⌘

Az ember tud nyitott szemmel aludni. (De hogy tényleg alszik-e valaki nyitott szemmel, azt csak szakember tudja megállapítani.)

⌘

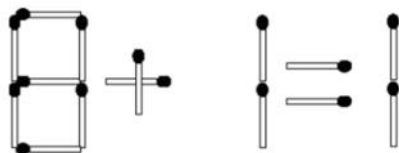
Szép magyar nyelvünkben is van egy alvással kapcsolatos szólás:

Húzza a lóbórt.

Jelentése: hangosan horkolva alszik. Honnan ered ez a kifejezés? Az ősi magyar nép a lovat nagy becsben tartotta. Ha a lovas meghalt, vele temették a lovat is. Bőrét lenyúzták és egy karóra feszítették, majd pár napig száradni hagyták. A „húzza a lóbórt” mondás arra a recsegő hangra utal, amikor a lóbórt a karóra feszítették.

Rejtvény

Helyezz át egy gyufaszálat úgy, hogy a feladat helyes legyen! A megfejtést névvel, osztállyal ellátva írd fel egy papírra és dobd be a könyvtárban levő megfejtés gyűjtő dobozba! A helyes megoldás adók között kisorsolunk egy nagy tábla Milka csokit! A nyertes kiválaszthatja, hogy milyen szeretne! Sorsolás: 2017. március 24.





Ki korán kel, az egész nap álmos marad.

Érdekes... a világvége óta alig jött levél.

Szerkeszti: Koós Gergely.

Isten az éjszt osztotta el a leg-igazságosabban az emberek között, ugyanis még senki nem panaszkodott, hogy neki túl kevés lenne.



Egy kiadós alvás nem csak az életedet hosszabbítja meg, de lerövidíti a munkaidődet is.



Amit igazán utálok az alvásban az a felkelés.



Nem tudsz elaludni esténként? Rendezd be úgy a hálószobád, mintha egy osztályterem lenne!



Az alvás azoknak való, akiknek nincs internetük.



Minden reggel szakítasz az ágyaddal és ő minden este visszafogad. Mi ez, ha nem szerelem?



Kedves alvás! Tudom, amikor kicsi voltam, akadt néhány nézeteltérésünk. De hidd el, hogy őszintén, szívből szeretlek és hiányzol.