



GYÖRGYFALVI LAP

Készítsd a keresztfámat!

• 1989, november. Szállingózik a hó, a pelyhek az ablakhoz tapadnak. A véső apró forgácsokat hasít a kemény fából. Szivárgó könnyeivel küzdve, Gheorghe Vâlcea asztalos, már elkészült egy név bevésésével: Arsenie. Még csak egy szót kell bevésnie: szerzetes. Egy pár betű csupán, de nem képes rá. A fájdalom egyre jobban ránehezedik, a gondolat, hogy többé nem fogja látni Arsenie Boca szerzetes barátját, teljesen letaglózza. Még most is fülében cseng barátjának az utolsó szavai: „majd gyere el a síromhoz, mert akkor majd jobban tudok segíteni neked, mint most.” De az elválás túlságosan nehéz, a nagy fájdalom elhomályosítja a reményt. Egy pár hónappal ezelőtt látogatta meg a szerzetes barátja a kórházban, ahol a kiújuló lábfájdalmi miatt volt kénytelen ágyban feküdni. Az atya



váratlanul érkezett. A szalonban néhány beteg társasjátékokat játszott éppen, amikor benyitott. Mindenki elámult, mikor meglátták. Mintha egy túlvilági fény áradt volna belőle. Az asztalos ágyához lépett és határozott hangon ezt mondta: Vâlcea bácsi, szeretném, ha velem jönnél, meg akarom mutatni, hogy milyen dolgod van a felsőszilvási kolostorban. A kérés megdöbbentette az asztalost: itt fekszik béna lábakkal mozdulatlanul és a barátja arra kéri, hogy menjen vele! De mintha már nem is fájna a lába! Óvatosan megmozdította a lábait, azok pedig engedelmessé váltak. Csodálatos módon felkelt az ágyból. És elhagyták együtt a kórházat. Az úton a szerzetes ezeket mondta: Vâlcea bácsi, én nem sokára itthagynom ezt a világot. Isten egy másik feladatot bízott rám.

(folytatás a 4. oldalon)



Karácsonyi vásár

A Györgyfalvi Általános Iskola vezetősége és diákjai karácsonyi vásárral egybekötött ünnepélyt szerveznek, **december 18-án, 16 órától**, a györgyfalvi kultúrotthonban. A rendezvényre a belépő 5 lej, és az ebből begyűlt összeget, a vásár bevételével együtt az iskola jótékonyági célra kívánja fordítani.

A szervezők a meghitt hangulatú ünneplésre, valamint az azt követő vásárra kicsitől nagyig mindenkit szeretettel hívnak, és várnak!

*“Karácsony készül, emberek!
Szépek és tiszták legyetek!
Súroljátok föl lelketek,
csillogtassátok kedvetek,
legyetek újra gyermekek
hogy emberek lehessetek!”*

Wass Albert

Gólyaposta

Köszöntsük falunk legifjabb lakosait:

Petrovay Ligia

Petrovay Gheorghe és Diana gyermeke
Született 2013 október 29.-én
(Györgyfalva 510B szám)

Ligia: görög eredetű.
Jelentése: zene

Horváth Hunor

Horváth Csaba Hunor és Horváth Kinga Csilla gyermeke
Született 2013 október 29.-én
Hunor: török-magyar eredetű név,
jelentése: Az onogur
(hun) népnévből
(Budapest)

László Zoltán György

László Imre és László Enikő gyermeke
Született 2013 november 5.-én
(Györgyfalva 304 szám)

Zoltán: Török-magyar eredetű,
Jelentése: Fejedelem, uralkodó

György: görög eredetű,
Jelentése: földműves, gazdálkodó.

Irimia^o Nora Anna

Irimia^o Tudor és Ágnes gyermeke.
Született 2013 november 19.-én
(Györgyfalva 416/C)

Nora: arab eredetű név,
jelentése: tiszteletreméltó
Anna: Héber eredetű név,
jelentése: Isten kegyelme, kellem,
kecsesség, báj.



Irodalom

Pánov bácsi karácsonya

• Elt egyszer, valamikor réges-régen, egy messzi orosz falucskában egy öreg cipészmeister. Pánov volt a neve, ám senki sem nevezte Pánovnak, vagy Pánov úrnak, de még csak Pánov cipésznek sem. Bárkivel találkozott, mindenki egyszerűen Pánov bácsinak szólította. Pánov bácsi nem volt túl gazdag. Egyetlenegy piciny kis szobával rendelkezett, melynek ablaka az utcára nézett. Ebben a szobácskában élt, és itt készítette, foltozgatta, javítgatta szorgalmasan a cipőket.

Azt sem állíthatjuk róla, hogy szegénységben élt, hisz voltak szerszámai, volt egy ütött-kopott tűzhelye, amelyen megfőzhetette ebédjét, amely mellett melengethette meggémberedett tagjait; egy nagy fonott széke, melyben néha-néha megpihent, sőt olykor el is szundikált; egy jó erős ágya férctakaróval, na meg egy kis olajlámpája, amelyet akkor gyújtott meg, amikor ráköszöntött az esti sötétség. És az emberek állandóan jöttek hozzá. Hol új cipőt rendeltek nála, hol foltozni, talpalni, esetleg új sarkat rakatni hozták régi lábbelijüket. Így aztán Pánov bácsinak mindig volt elegendő pénze, hogy kenyeret vásároljon a péknél, kávéat vegyen a szatócsnál, vagy beszeresse a káposztát kedvenc leveséhez.

Az öreg cipészmeister boldog volt. Kicsiny, kerek szemüvege mögött megbújtt szeméből mindig vidám fény sugárzott. Szeretett énekelni, szívesen füttyörészett, és az utcán mindig jókedvűen köszöntötte ismerőseit.

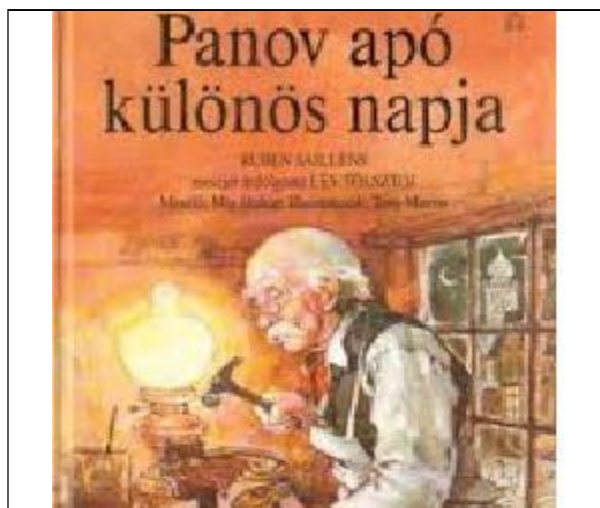
Ezen a napon azonban másként alakultak a dolgok. Pánov bácsi szomorúan állt szobácskájának ablakánál. Elhunyt felesége jutott az eszébe, meg a fiai és lányai, akik rég elhagyták a családi fészket.

Karácsony előestéje volt, családi ünnep, amikor együtt van a család, csak neki kell egyedül töltenie ezt az estét. Nézte a szomszédos, gyertyák

és lámpák fényétől világos ablakokat, amelyek mögött néhol feldíszített karácsonyfákat is megpillantott. Az utcáról játszadozó gyermekek ricsaja, felszabadult kacagása hallatszott be szobájába, ajtaja repedésein keresztül pedig a karácsonyi sült hús orrcsiklandozó illata lopta be magát a kicsiny cipészműhelybe.

„Istenem, Istenem” - mondta szomorúan, fejét csóválva Pánov bácsi.

„Istenem, Istenem” - ismételte, miközben szemében kialudt a vidám fény.



Aztán egy nagyot sóhajtott, meggyújtotta az olajlámpát, odasétált a magas polchoz, és leemelt róla egy régi, megsárgult könyvet.

Lesöpörte munkaasztaláról az ott maradt kis bördarabokat, kávéat tett föl a tűzhelyre, majd kényelmesen helyet foglalva nagy fonott székében olvasáshoz kezdett. Mivel soha életében nem járt iskolába, csak nagyon-nagyon lassan tudott olvasni. Ujjával gondosan kísérte a sorokat, s minden egyes szótagot hangosan mondott ki. A történet karácsonyról szólt. Arról, hogy egy Jézus nevű kisfiú nem meleg szobában született, hanem istállóban, mivel szülei nem kaptak szállást a vendégfogadóban.

„Lám, lám” - dühnyögte Pánov bácsi a bajszát pödörgetve. „Ha ide jöttek

volna, nálam megalhattak volna. Betakartam volna a kisgyermeket fércpaplanommal, és eljátszadoztam volna vele.”

Pánov bácsi fölkel székéből, és megpiszkálta a tüzet. Odakint sűrűbbé vált a köd, a szobára is vastagabb sötétség borult, így hát felerősítette egy kicsit a lámpáját. Töltött magának egy bögre kávéat, majd visszatért a könyvhöz.

Most a három gazdag emberről olvasott, akik sivatagokon keresztül utazva vitték ajándékaikat - aranyat és illatos fűszereket - a kisded Jézusnak. „Édes Istenem... - tört fel belőle a szó -, de hisz ha eljönne hozzám Jézus, nem tudnék mit adni neki!” Aztán hirtelen elmosolyodott, szemében ismét ott bujkált a vidám fény, fölkel az asztaltól, odalépett a magas polchoz, és leemelt róla egy spárgával átkötözött, poros dobozt. Felnyitotta s kivett belőle egy pár apró cipőt. Ez a két kis cipő volt élete legjobb munkája.

„Ezeket adnám neki, ha eljönne hozzám látogatóba” - mondta határozottan, majd visszahelyezte őket a polcra, ő maga pedig ismét helyet foglalt fonott székében, és sóhajtva hajolt könyve fölé.

Talán azért, mert a szoba kellemes melege elbágyasztotta, vagy talán, mert későre járt már, Pánov bácsi csontos ujjá lecsúszott a könyv lapjáról, és kis, kerek szemüvege az

orrára ereszkedett. Álomtündér szállt a szemére.

Odakint egyre sűrűbb köd ülte meg a tájat. Homályba vesző árnyak haladtak el az ablak előtt. De az öreg cipész nem látta őket. Halkan hortyogva aludt székében.

Egyszerre csak egy hang hallatszott a szobában: „Pánov bácsi!” Az öregember felpattant székéből. Szürke bajsza remegett, amikor megkérdezte: „Ki az? Ki van itt?” Senkit sem látott, mégis úgy érezte, rajta kívül még valaki van a szobában.

„Pánov bácsi” - szólott ismét a hang. „Azt szeretném, hogy meglátogassalak. Ajándékot akarsz adni nekem. Holnap erre fogok járni.

(folytatás az 3. oldalon)

Pánov bácsi karácsonya

(folytatás az 2. oldalról)

Figyeld hát az utcát hajnalhasadástól szürkületig, és találkozni fogsz velem! De vigyázz! Nem fogom megmondani, ki vagyok! Neked kell felismerned engem!”

Ismét csend telepedett a szobára. Pánov bácsi a szemét dörzsölgette, de nem látott senkit. A faszén lassan égett a tűzhelyben, az olajlámpa már alig pislákol. Kintről harangszó hallatszott: megérkezett a karácsony.

„Ez csak Ő lehetett” - dűnnyögte bajsza alatt az öreg cipésmester. „Ez Jézus volt. És ha csupán álom volt az egész? Akkor is... Egész nap várni fogom és remélni, hogy meglátogat engem. De hogyan ismerem majd fel? Hisz nem maradt mindörökre kisdéd. Férfi lett belőle, király. Azt mondják, Isten volt.”

Az öregember lehajtotta fejét, s elmélázott: „Nagyon jól kell megfigyelnem az utcát, nehogy észrevétlenül elmenjen mellettem!”.

Pánov bácsi nem feküdt le ezen az éjszakán. Fonott székében ült, szemben az ablakkal. Éberen figyelte, mikor köszönt be a hajnal. Lassan megjelentek az első napsugarak a domb felett, és bevilágították a hosszú, kanyargós, macska-köves utcát. Járókelő azonban még nem jelent meg a házak között.

Készíték magamnak egy csésze finom kávé karácsonyi reggelimhez” - gondolta jókedvűen Pánov bácsi.

Befűtött a tűzhelybe, föltette a jókora adag kávé, de fél szemmel állandóan az ablakot figyelte, nehogy a várva várt látogatója észrevétlenül továbbmenjen.

Végre megjelent valaki. Egy közeledő emberalak volt kivehető az utca végén. Pánov bácsi dobogó szívvel a jégvirágos ablaküveghez szorította orrát. Talán éppen Jézus érkezik, gondolta magában izgatottan. Aztán kiábrándulva visszalépett az ablaktól. Nem Jézus volt az, csak a minden héten errefelé járó öreg utcaseprő haladt háztól házig talics-

kájával és seprűjével.

Pánov bácsi rosszkedvűen bámult ki az utcára. Aztán elfordult az ablaktól. Fontosabb dolgom van nekem, gondolta magában, semhogy egy öreg utcaseprőt figyeljek.

Fontos vendégre várok: Istenre, a királyok királyára, Jézusra. Csak akkor fordult vissza, amikor már úgy vélte, az utcaseprő elhaladt a ház előtt. Ám az öreg utcaseprő még mindig ott volt az utca szemközti oldalán. Talicskája mellett átfagyott kezét dörzsölgetve fázósan toporgott a hidegben. Pánov bácsi hirtelen megsajnálta: a szerencsétlen ember szemmel láthatóan nagyon fázott, és ráadásul éppen karácsony napján kellett dolgoznia.

Kikopogott neki az ablakon, de mivel az utcaseprő nem reagált, kinyitotta hát az ajtót, és onnan szólította:

„Hé! Barátom!” Az utcaseprő félve emelte fel tekintetét - az emberek gyakran durván bántak vele munkája miatt -, ám megnyugodott, amikor észrevette Pánov bácsi arcán a széles mosolyt.

„Gyere, térj be hozzám egy csésze kávéra!” - invitálta barátságosan a cipésmester. „Úgy látom, csontig átjárt a hideg.”

Az utcaseprő otthagya talicskáját, és belépett az öreg műhelyébe. „Köszönöm” - mondta. „Nagyon kedves tőled. Igazán nagyon kedves.”

Pánov bácsi megkeverte a tűzhelyen levő edényben a kávé.

„Ez a legkevesebb, amit tehetek” - mondta anélkül, hogy megfordult volna. „Utóvégre karácsony van.” Az utcaseprő színpakolva válaszolta: „Ez minden, amit én a karácsonytól kaptam.”

Átvette Pánov bácsitól a csésze kávé, majd odacsoszogott a tűzhelyhez, hogy egy kicsit felmelegedjen. Nyirkos ruhájából fanyar illatot terjesztő pára szállt fel.

Pánov bácsi visszasétált az ablakhoz, és az utcát bámulta.

„Vendéget vársz?” - kérdezte az

utcaseprő komoran. „Úgy értem, rendeset, nem olyant, mint én vagyok.”

Pánov bácsi lehajtotta fejét: „Hát... Hogy is mondjam? Hallottál Jézusról?” - kérdezte.

„Jézus ugyanaz, mint Isten. Nem?” „Nos, Őt várom ma” - mondta Pánov bácsi.

Az utcaseprő meglepődve pillantott fel, aztán lassan beletörölte orrát kabátja ujjába.

Pánov bácsi ekkor elmondta neki az egész történetet.

„Ezért lesem állandóan az utcát” - fejezte be. „Várom, mikor érkezik meg.” Az utcaseprő a tűzhely szélére helyezte kávéscsészéjét.

„Hát akkor, sok szerencsét” - mondta, és már indult is az ajtó felé. „Egyébként... köszönöm a kávé” - fordult vissza, miközben arcán első ízben jelent meg mosoly. Odakint fogta a talicskáját, és tovább indulva folytatta munkáját.

Pánov bácsi addig nézett utána műhelye ajtajából, amíg alakját elnyelte a messzeség.

A téli napsütés szokatlanul erős volt, fényessé varázsolta az utcát, s még egy kis meleget is adott, amely felolvasztotta a jeget az ablakokon és az utca kövein.

Megjelentek az első járókelők.

Néhány részeg az éjszakai mulatozás után támolyogva kereste az utat otthona felé, ünneplő ruhába öltözött családok indultak rokonaik meglátogatására.

Sokan udvarias főhajtással köszöntek Pánov bácsinak, aki cipésműhelye ajtajában állt.

„Boldog karácsonyt, Pánov bácsi!” - mondták neki. Az öreg nyájasan viszonzta a köszöntést, azonban senkit sem állított meg. Hisz mindannyiukat ismerte. Akire ő várt, az nem falubelije.

Lev Tolszto

Folytatjuk a következő lapszámban



Történelem

Adventi vásár története

Az első karácsonyi vásárokra Bécsben került sor, több mint 7 évszázaddal ezelőtt, és a mai napig hatalmas vonzerővel bír mind a helyiek mind pedig a látogatók számára. Kezdettől fogva ezeket a piacokat az ott dolgozó árusok formálták.

1296-ban I. Albrecht császár megadta a lehetőséget a bécsi kereskedőknek és boltosoknak, hogy egy decemberi vásárt tartsanak a város lakosságának. A 16. században a Thomasmarkt -ami a mai Adventi vásár előfutára volt, mindig Karácsony és Szilveszter környékén zajlott le. Az átlagos termékek mellett, mint a textill és élelmiszerárúk, a Thomasmarktban eladásra kerültek még ízletes mézeskalácsok, sütemények, melyek mind nagyon népszerűek voltak abban az időben. Körülbelül 200 évvel később a vásár

neve megváltozott „Szent Miklós és a karácsonyi vásár“- ra amit más néven „Betlehem piac“-nak is hívtak, és újra átadták a nagy és kiskereskedőknek. Kezdetektől fogva ezek a piacok megőrizték a kiskereskedőket, miután ezek az emberek biztosították a folyamatos termékértékesítést a város polgárainak számára, még a legnehezebb időkben is.

A Karácsonyt először a bécsi arisztokrácia kezdte el megünnepelni, akik karácsonyfákat állítottak fel palotájukban az észak német hagyományokkal összhangban. A karácsonyi ajándékozás szokása nem csak 1814 körül és a Bécsi Kongresszus idején tartott. Ez idő tájt a vásár átköltözött az első kerületi Am Hof-ba és a piaci ételek mellett különleges karácsonyi termékeket (angyalok, ezüstözött dió, szalagok, lametta, gyertyák stb.) is árultak. 1975-ben a

piac letelepedett a jelenlegi helyére a Városháza térre. Az éves Bécsi Adventi Varázs (ahogyan az esemény napjainkban ismert) mit sem veszített bájából ,sőt egyre több és több látogatót vonz évről évre. Ez a lenyűgöző téli csodaország tette ezt a kizárólag bécsi eseményt egy valóban nemzetközi programmá. Minden évben több mint 3 millió látogató érkezik a vásárra beleértve körülbelül 500 ezer külföldit is. A Bécsi Adventi Varázs évről évre meghódítja a gyermekek szívét. Igaz a hajdani ólom katonák helyett már újabb játékok vannak, de egy dolog sosem változik : a kicsik boldogsággal teli arca.

Az évszázadok alatt a Bécsi Karácsonyi vásár sokkal többé vált, mint egy hely ahová a raktárakból kihelyezett kellékeket árulják, hiszen arra is lehetőséget nyújt, hogy a világ minden tájáról összegyűlt emberek találkozóhelyeként szolgáljon.



Készítsd a keresztfámat!

(folytatás a 1. oldalról)

Miután meghaltam minden megváltozik ebben az országban. Most nem mondhatok el részleteket, hogy ne ijesszem meg az embereket. De én majd mindig melletted leszek. A túlvilágról majd még jobban tudlak majd segíteni. Gyere majd el a síromhoz!

Az asztalos megdöbbenen hallgatta ezeket a szavakat. Barátja idős kora ellenére nagyon jó egészségnek örvendett. Nem értette, hogy miért készül meghalni. Miért rendeli meg már a keresztfáját is? De ismerte a barátját, és tudta, hogy mindig igaza van. Most is csodát tett vele, mint annyi más emberrel is.

Évekkel ezelőtt az asztalos felesége rosszul érezte magát, Bukarestbe küldték kivizsgálásra. Több orvosnál is voltak, de mindegyik ugyanazt

állapította meg, hogy előrehaladott állapotú rákban szenved, gyógyulásra már nem lehet számítani. Műtétet javasoltak, az talán egy kis idővel meghosszabbíthatja az életét. Az orvos négy szemközt ezt kérdezte az asztalostól: Hiszel-e Istenben? Igen, válaszolt Válcea bácsi. Akkor imádkozzál, mert már csak az maradt neked. Az asztalos egyenesen a szerzetes barátjához futott. Végig sírt a vonaton, nem tudta, hová rejtőzzön a fájdalomával. Mikor megérkezett a barátja derűsen, nyugodtan fogadta, és azonnal az újabb munkákról, feladatokról kezdett neki beszélni. Az asztalosnak viszont mind csak a felesége járt az eszében. Gyerekek nem volt, most a feleségét is elveszíti, mi lesz akkor vele? Egyszer csak ezt mondja a szerzetes: Válcea bácsi, ne aggódjál, végezzék

el a műtétet a feleségeden és minden rendben lesz. Mindig így tett. Nem kérdezett semmit a látogatóitól, mindig kitalálta, hogy ki és milyen bajjal jött hozzá. A feleséggel is így is történt. Az asszonyt bevitték a műtöbe. Egyszer csak az egyik nővér kisiet és ezt mondja: csoda történt! Nem találtak egy daganatot sem a testben. A professzor úr teljesen össze van zavarodva, nem akar látni senkit sem! Az asszony hamar meggyógyult és még ma is egészségesen él.

Több mint húsz év telt el azóta. A lábájása kiújult, az orvosok nem tudtak segíteni már. Eszébe jutott a szerzetes barátja mondása: gyere majd el a síromhoz. El is ment és elpanaszolta bánatát. Mikor felemelkedett, már nem fájt a lába. „És tudjátok meg, szavamot adom, öreg ember vagyok már, de nekem azóta sem fáj a lábam!”



Egészség

Téli egészség

• Az első novemberi havazással sokszor már ősszel beköszönt a tél, a nyirkos, lucskos idő. Korán sötétedik, kevesebb időt tölthetünk a szabadban. Vajon mennyiben befolyásolja ez a közérzetünket, általános egészségi állapotunkat?

Az egészségnek minden időszakban fontos alappillére a megfelelő táplálkozás és testmozgás, a körülményektől függően azonban ezek változnak. Télen hajlamosabb az ember a letargiára, depresszióra és bőrünk is különleges igénybevételnek van kitéve. Az sem mindegy hogyan öltözködünk a nagy hidegben.

Táplálkozás

Mérsékelt éghajlatunk miatti adottság és tradíció, hogy kevesebb zöldség, gyümölcs, vitaminforrás jut az asztalra, ezért tudatosan kell törekednünk ennek kiegyensúlyozására.

Téli étrendünkben figyeljünk a rendszerességre! A zord reggel ne múljon el néhány falat nyugodt elfogyasztása és egy-két korty (meleg) ital elfogyasztása nélkül. *"Nincs időm, és amúgy sem bírok ilyenkor még enni!"* - mondják sokan, többnyire csak kifogásként. A keserű gyógyszereket sem kívánja senki, mégis bevesszük az egészségünk érdekében. Akkor mennyivel inkább a reggelit! Ha nem mondogatjuk, hogy nincs időnk, meg lesz rá az a 10 perc, ami hosszú távon megtérül. A számára jót, könnyen megszokja a szervezet!

Nassolás helyett, tízóraitra, uzsonnára a legjobbak a gyümölcsök, gyümölcsjoghurtok. Az ebéd ideje és összetétele sokunknál kötött, mivel a munkahelyén étkeznek, és nem nagyon tud miből választani. Ha mégis van rá lehetőség, válasszuk a zsírintensebbet, vitamindúsabbat.

Ajánlottak a gyümölcslevesek, zöldséges köretek, könnyű, grillezett, teflonban sült húsok: csirkemell, hal, sovány sertéshús, mellé saláta, savanyúság, savanyú káposzta. Hetente egyszer-kétszer a sütemény is belefér. A "szűrt" gyümölcslevek leginkább csak cukros oldatok.

Uzsonnára jöhet az ebédre elített sütemény, egy túrórudi, gyümölcs, saláta. A vacsora ne legyen túl későn, inkább este hét előtt. Ha utána még ébren vagyunk és megéhezünk, egy szem gyümölcs, egy kis szelet sajt és nagy pohár víz, vagy egy gyümölcsjoghurt elveszi az éhséget.

2. Nem nyugalom, inkább depresszió!

Oka egyértelműen a fény hiánya, amelynek következtében megváltozik hormonális háztartásunk. A fény mennyiségtől függ a melatonin hormon aktivitása, amely a hangulatért felelős szerotonin hormon szintjére hat. A hangulatváltozás tünetei érzékenyeknél és szélsőséges esetben a depresszió kategóriájába tartoznak. A téli depresszió fokozott étvágytalansággal, hízással, megnövekedett alvásigénnyel párosul. A fokozott szénhidrát- és csokoládééhség az öngyógyító szervezetet gyógyszerekhez juttatja, mert ezek az ételek fokozzák a szerotoninforgalmat az agyban. Mégis csínján kell bánni velük, mert a gyógyszer mellékhatása a túlsúly.

A depresszió többnyire felnőttbetegség, de a gyerekek iskolai teljesítménye is mutat hasonló ingadozást. A legkritikusabb időszak a legsötétebb és hajszolt december és a tél vége, a február.

3A bőr és haj egészsége

Ahogy hűlnek a napok, egyre szárazabb a bőr, ne sajnáljuk tőle a hidratálókrémeket, melyek nemcsak szebbé, de ellenállóbbá is teszik.

A legfontosabb az időjárás viszonyosságaitól való védelem. A szobák száraz melege és a nyirkos hideg szél, egyaránt szárítja, igénybe veszi a bőrt. Ha tartósan a szabadba készülünk, kicsit zsírosabb krémeket kenjünk, éjszakára a jól felszívódó hidratálók valók, amelyek nem akadályozzák a bőr légzését. Ha mégis kifújta volna a szél a bőrt és kicserződött, a legegyszerűbb gyógyszerkénti vazelin nagyon jótékony hatású. Persze a zsíros krémek fölvitelét akkorra kell időzíteni, amikor nem kenünk össze semmit.

Bőrünket és körmünket időnként vegyük szemügyre, mert akár száraz, akár foltos, az vitaminhiányt jelezhet. A szolárium és kvarclámpa valósággal felvidíti minket fényével, de a bőrt is felüdíti és gyógyítja. Vigyázzunk, mert túlzott használat nem egészséges, és sokakban visszatetszést kelt a szoláriumos sárgás-barna bőrszín, mert természetellenesnek hat, főleg télen.

4. Majd, ha fagy! - öltözködés és fagyásveszély

A mínuszok idején különösen oda kell figyelni az öltözködésre tetőtől talpig. Nézzük hát ebben a sorrendben!

A sapka és kalap viselése nemcsak a közvetlen védelem miatt fontos, hanem azért is, mert a fejbőrön keresztül történik az egész test hőleadásának csaknem harmada. Sokan óvva intenek a hajhagymák megfázásától és emiatt a hajhullástól is, de erre nincs bizonyíték. A fülekre, különösen a fémmel érintkező, fülbevalósokra azonban vigyázzunk, nehogy megfagyjanak.

Különösen a szabadtéri tevékenység idején fontos a réteges, fölösleges izzadást kiküszöbölő, mégis lehetőleg kívülről vízhatlan ruházat. Az izzadt bőrfelszín hőleadása sokkal nagyobb a szárazénál és szélsőséges esetben könnyebben meg is fagy. A kesztyű is azért fontos, mert a kis testrészek nagy relatív felületükkel hamarabb megfagynak. A kötött kesztyű nem védi igazán az érzékeny bőrt a szélről. Ne hordjunk szűk lábbelit, ruházatot, kesztyűt, mert ez rontja a vérellátást és nem hagy helyet a szigetelő levegőrétegnek a bőr és a ruházat között.

Különösen a kisgyerekekre kell odafigyelni, hogy nem fogdossanak, nyalgassanak meg jóval fagyponthoz alatti fém tárgyakat, mert odaragadnak, és fagyási sérüléseket szenvednek, de a felnőttek sem mindig gondolnak rá, hogy bár a tárgyak hidegen és melegen ugyanúgy néznek, azért nagy hidegben még okozhatnak fagyást.

Fagyás előtt a végtag nagyon fázik, az érzés akár fájdalomig fokozódhat, majd érzéketlen lesz, a bőr elsápad, megdagad, felhólyagosodik. Nem csak nagy hidegben, már + 6 °C-nál is bekövetkezhet fagyás gyenge vérellátottságú testrészekben, különösen gyerekeknél, időseknél.

G Y E R E K O L D A I

Mikulásra

Mindenki otthonában fellelhető 1-2 papír ajándék táska, most ezekből készítsünk Mikulás zacskót!

Hozzávalók:

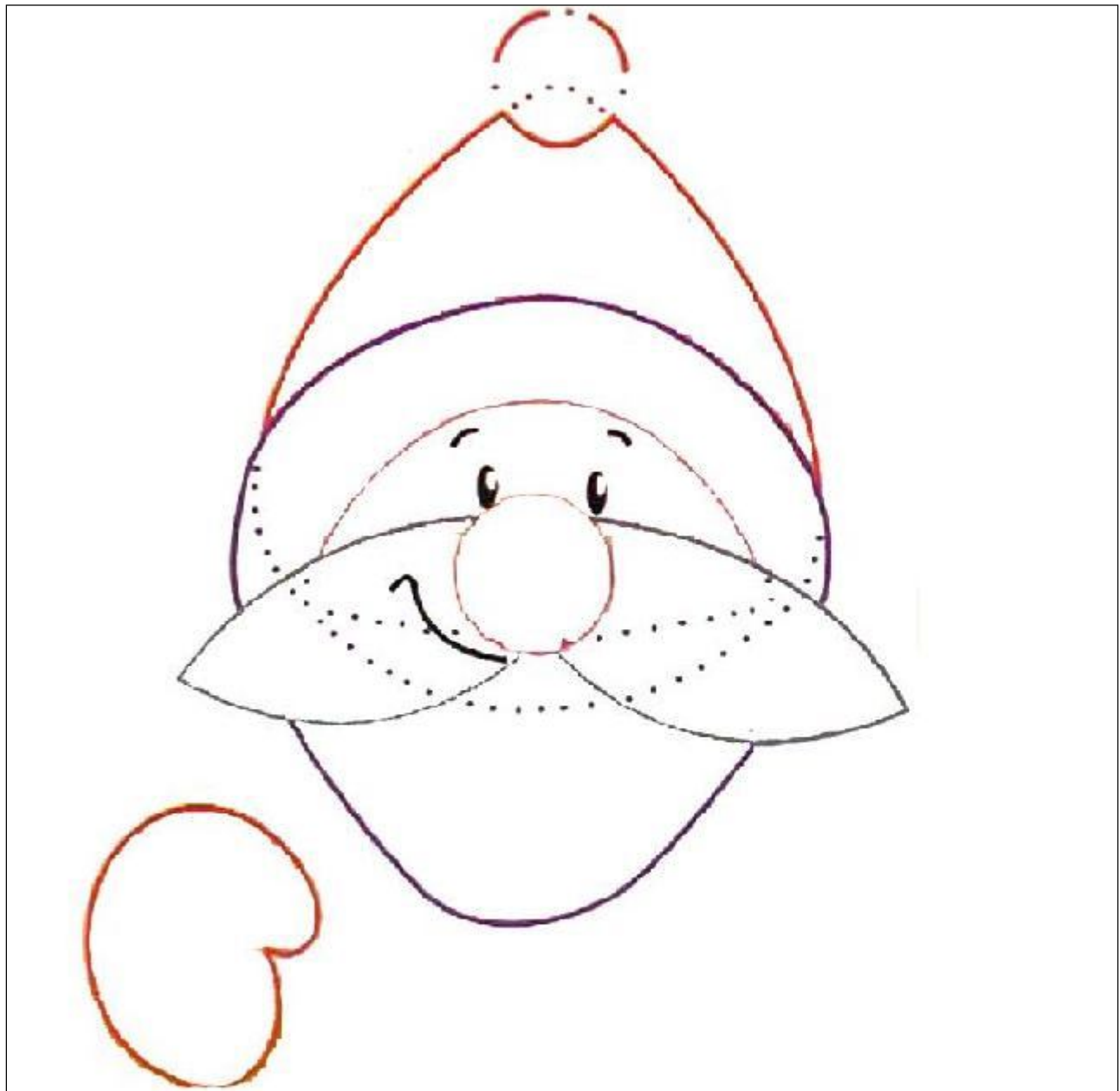
Fehér A/3 as másoló papír (ezzel borítjuk be a táskát)
színes karton (piros, fehér, világos narancs)
filc

pom-pom (ami helyettesíthető kartonnal is)
díszítéshez szalag, apró filc csillagok
ragasztó, olló
A papír táskát a fehér másoló papírral fedjük be, ragasztóval rögzítsük.
A átmásolt sablon alapján vágjuk ki a Mikulás alkotóelemeit.

Állítsuk össze, ragasszuk, rajzoljunk szemet, szájat, majd a kész figurát rögzítsük a táska oldalához. A két kezecskét szintén a táska oldalához...

Dekoráljuk szalaggal, filc csillagocskákkal.

Ezután csak a zacskó megtöltésére várhatunk...





Recept

Mikulás süti



Mikulás napjára készíthetünk télapó formájú süteményeket. A tészta elkészítése hamar megvan, a díszítés viszont több időt igényel. De megéri, mert a gyerekek biztos, hogy nagyon

fognak szeretni!

Hozzávalók:

- 2 csésze liszt
- 1 teáskanál fahéj
- 1/2 teáskanál vanília kivonat
- 1 csésze cukor
- 2 teáskanál sütőpor
- 1/2 csésze puha vaj
- 1 tojás
- 1/4 csésze tej vagy víz

Először a tejet összekeverjük a tojással, utána egy másik tálban

a cukrot a vajjal keverjük ki. A két keveréket dolgozzuk össze. A sütőporral, fahéjjal és a vanília kivonattal elkevert lisztet szitáljuk rá és gyúrunk belőle egy sima tésztát. A tésztát nyújtjuk ki kb. fél cm vastagságúra és kör alakú szaggatóval szaggassuk ki. Előmelegített sütőbe süssük kb. 10 percig.

Miután kihűlt elkészíthetjük a díszítését.

Szükségünk lesz cukormázra, csoki öntetre, kókuszreszelékre, dekor tollra (szupermarketekbe kapható)

A cukormáz elkészítéséhez 4 tojásfehérjére és kb. 20 dkg porcukorra van szükségünk



*Minden évben tél elején,
mikor lágyan hull a hó,
piros palástot felkapva,
megérkezik Téalpó.*

Kedves györgyfalvi gyerekek!

Az idén is meglátogat titeket a Mikulás, péntek (december 6.) delután a Kultúrotthonban. Gyertek el minnel többen, hogy várjuk együtt mi is 16,00 órától, barkácsolással, vetélkedő-vel és különböző játékokkal, zene hallgatással!

November

Itt az ős utolsó hónapja,
Már nagyon rövidek a napok,
Már megjelennek reggel a fagyok.

Bent a házban már ég a tűz
Melegíti a lelkünket
A tél egyre közelebb.

Az ős egy kicsit az elmúlást
hozta közelebb

Meghal a természet.

De se baj, lesz még tavasz,
lesz még nyár,

Az ember szíve egy kicsit fáj.

Közelednek a téli ünnepek

Csöndesül a világ,

Szeretetre vágyik az
emberiség,

Szeretetre vágyik a világ.

Ilyenkor ősszel egy kicsit
szomorúbb vagyok,
Hisz nincs annyi fény, nincs
annyi ragyogás,
Mindha egy kicsit a szívünk is
megfagyna a téllal.

De majd ha eljön a tavasz,
Az ember új életre kel,
Teli hittel, reménnyel.

Vajas György



Hirdetés

Meghívó!

Sok szeretettel meghívunk mindenkit
november 30.-án tartandó

Névnapi Bálra,

mely a györgyfalvi Kultúrotthonban
lesz megtartva, 20:00 órai kezdettel.

Zenél Erős Roland!

A bált két színdarab előzi meg, melyet falunk fiataljai adnak elő!
Mindenkit nagy örömmel várunk, hogy ünnepeljünk együtt a
Mártonokat, Erzsebéteket, Katalinokat, Andrásokat, és mindenkit!

Szervezők

Megemlékezés

Fájó szívvel és soha el nem
múló szeretettel emlékezünk
november 19.-re, az egy éve
elhunyt édeasnyára, anyósra,
nagymamára és dédnagy-
mamára

Váradai Katalinra

és a huszonkét éve elhunyt
édesapára, apósra, nagytatára
és dédtatára

id. Váradai Jánosra (bándi)

Emlékük legyen áldott, nyu-
galmuk csendes.

*Az őket mindig szerető
családja.*