



# 3-a Újság

VII. Évfolyam  
3. - 4. Szám

2000.  
NOVEMBER-  
DECEMBER

Ára: 25 Ft

DIÁK HAVILAP OROSHÁZA



KARÁCSONYI SZÁM

Kellemes Karácsonyi  
Ünnepeket  
és Boldog Új Évet kíván  
a 3-as Újság



### Kedves Gyerekek!

Az emberi életben az ünnepi alkalmaknak, szertartásoknak nagy a jelentősége. S bizonyára az év legnagyobb ünnepe, amelynek a legegyetemesebb, leggazdagabb tartalma van - a karácsony.

Az életet adó fény és meleg, a Nap, az emberiség mindennapi megélhetését, s ennek megfelelően mitológiáját is alapvetően meghatározta őstörténete óta. Már a természeti népek megfigyelték, hogy december utolsó harmadáig a nappalok egyre rövidülnek, és hosszabbodnak az éjszakák, de ezután ez a folyamat megáll, sőt vissz-szájára fordul. A Nap visszatérése, a világosság győzelme a sötétség felett új élet ígérését

jelentette, ezért kezdték a téli napforduló időszakától számítani az új évet, amiről nagy vidámsággal, egymás meg-ajándékozásával emlékeztek meg.

December 25 eredetileg a perzsák vallási ünnepe volt. Mithrásznak, a világosság istenének születését köszöntötték ekkor. Mivel a világosság és a Nap szorosan összetartozik, Mithrászt napistenként is imádták, s azt tartották róla, hogy az emberek testi-lelki gyötrelmeit jött enyhíteni, túlvilági életet ígér nekik, de cserébe jó cselekedeteket, önmegtartóztatást kíván tőlük. Tisztelete gyorsan terjedt Kis-Ázsiában, majd a Római Birodalomban is a keletről behurcolt rabszolgák és az otthonukba visszatérő szabadságot katonák révén. Születésnapja hatására került be a római naptárba a « Sol invictus » - a Legyőzhetetlen Nap ünnepe. Igazi humanista tartalommal azonban a keresztény vallás töltötte meg, amikor az önzetlen, tiszta szeretet és békesség igényével érkező kis Jézus születésnapjának nyilvánította, és « Sol Salutis »-nak, az Üdvösség Napjának nevezte el.

A karácsony azóta is a béke és a szeretet erkölcsi parancsát jelenti mindnyájunk számára...



Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Évet  
Kívánunk a 3-as Újság olvasóinak!



### **PONTY VAJBAN**

*Hozzávalók: 1 nagyobb ponty, 5 dkg vaj, zsemlemorzsa, kis törön bors, csipetnyi majoránna, 1 csókor zöldpetrezselyem, 1 csomó levestzöldség, só.*

A halat megtisztítjuk, megmossunk, keserűfogát kivesszük, húsát felszeleteljük. Besózzuk a szeleteket és állni hagyjuk. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, karikára vágjuk és sós vízben feltesszük főni. Ha félig megpuhult, hozzáadjuk a halszeleteket, megfőzzük. Kis vajon közben a zsemlemorzását megpirítjuk, bele-

keverjük a borsot, az apróra vágott petrezselymet, a majoránát és kis hallévet felengedjük. Sűrűre főzzük. Ha a hal megfőtt, kivesszük a léből, tátra helyezzük és a mártással leöntve tálaljuk.

### **DIÓS VAGY MÁKOS BEIGLI**

*Hozzávalók: 50 dkg liszt, 20 dkg margarin, 5 dkg porcukor, kis só, kevés tej, 4 tojás, 2 dkg élesztő, A töltelékhez (diós): 30 dkg dió, 20 dkg cukor, 1 dl víz, kis citromhéj, 2-3 szegfűszeg, kis fahéj;*

Az élesztőt kis tejben, meghintve cukorral megfuttatjuk, majd a liszthez adjuk a margarinnal, a sóval, 3 tojássárgájával, valamint annyi tejjel, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk. Egy órát kelni hagyjuk, majd lisztezett deszkán két cipóra osztjuk, és egyiket kinyújtjuk. Míg kel a tészta, elkészítjük a következő töltelékét: a cukorból és a vízből szirupot készítünk, beletesszük a diót, a szegfűszeget, a fahéjat, kis citromhéjat reszelünk bele és megfőzzük. Ha kihült, a kinyújtott tésztára kenjük, majd a tészta oldalait behajtvá feltekerjük. Egy tojást elkeverünk, és a tészta tetejét megkenjük. Hagyjuk megszáradni, majd újból megkenjük, villával kicsit megszurkáljuk és előmelegített sütőben, közepes lángnál megsütjük. Míg sül, elkészítjük a másik töltelékét: a darált mákot teflonba feltesszük főni. Hozzáadjuk a cukrot, a mézet, a lekvárt és a reszelt citromhéjat. Ha elkészült hagyjuk kihűlni. A továbbiakban ugyanúgy járunk el, mint a diós beiglinél.

### **A GYÓGYÍTÓ CITROM**

Vágjunk fel két citromot és áztassuk 12-15 percre egy lábos forrásban lévő vízbe, Csészénként egy evőkanál mézzel izesítve fogyasszuk. Ehelyett egy nagy citrom levét kinyomhatjuk, és egy kis pohár meleg vízbe keverhetjük. Lassan kortyolgassuk. A gyógynövényszakértők szerint a citromlé összetevői oxidáló hatásúak, ozon szabadul fel, ami fokozza az immunkompetenciát. Akár így van, akár nem, a citromsav jótékony módon növeli a toroknyálkahártya savasságát.

### **MÉZES TEKERCS (1 rúdhoz)**

*Hozzávalók: a tésztához 6 tojás, 15 dkg méz, 10 dkg liszt, fél zacskó sütőpor, 1 evőkanál kakaópor; a töltelékhez 10-10 dkg vaj, vaníliás porcukor, darált dió, 2-2 evőkanál rum és tej. Előkészítés: a tojássárgát a mézzel habosra keverem. A lisztet összekeverem a sütőporral és a kakaóval. Egy közepes tepsit kivajazok és belisztezek. A tojásfehérjéből kemény habot verek.*

Elkészítése: a mézes tojáshoz apránként hozzákeverem a sütőporos-kakaós lisztet, végül a tojás habot is beleforgatom. A kikent tepsire kenem a tésztamasszát, és előmelegített sütőbe tárolom. A lángot öt perc múlva takarékra állítom. Közben a töltelékhez a vajat habosra keverem a cukorral, majd apránként beledolgozom a diót, a rumot és a tejet. Ha a tészta megsült, még a tepsiben vastagon meghintem porcukorral, és a nyújtódeszkára borítom. Ha kihült, rákenem a krémet, és óvatosan felcsavarom. Alufóliába szorosan becsomagolom, és közvetlenül tálalás előtt felszelelem.

**MÍHEZ, MIT IGYUNK?**

A magyar vendéglátáshoz mindig hozzátartozott az a szokás tehát nem külföldről vettük át, mint sokan hiszik -, hogy ebéd, vacsora előtt étvágygerjesztő italokkal kínáljuk vendégeinket, evés után pedig ugyanezt tesszük-nyomatatóként. Az étvágy-gerjesztő tulajdonképpen bármiféle ital lehet, akár sör is. Ízlés kérdése! Azonban leginkább a tömény italok töltik be ezt a szerepet. Ilyen például a vodka, a whisky, szilva- vagy cseresznyepálinka, gyomorkeserűk. Evés után leginkább a konyakot fogyasztjuk, de a jó magyar pálinkák is kitűnően betöltik a "nyomatató" szerepet. Ne feledjük, mindent csak mértékkel! Ezekből az italokból elegendő egy pohárával fogyasztanunk. Ne tartsuk kevésbé előkelőnek azt a vendégyűnt, aki az étkezés után a boros- vagy a sörös poharát magával hozza, mert ő a "bornál vagy sörnél marad".

A jó sör kitűnő ital nyári melegben a szomjúság hirtelen eloltására, de csak hidegen! Ha a vendégeink fél-egy órával hamarabb érkeznek, mint hogy az ebédet vagy vacsorát talál-nánk, a sós süteményhez sört is kínálhatunk. Ebédre vagy vacsorára az asztalra csak az elé kerüljön sör, aki ezt határozottan kívánja. Előételekhez könnyű, száraz fehérbor-t ölt-sünk. A halételekhez a száraz és félszáraz fehérbor egyaránt illik. Ha a hal nagyon fűs-zeres vagy barna húsú, akkor könnyű vörösbor-t kínáljunk hozzá. (Pl. a rácpontyhoz.) Fehér húsokhoz (sertés, szárnyasok, borjú és bárány) testesebb száraz, félszáraz fehérborok illenek.

Marhahúshoz, vadakhoz, barna húsú szárnyasokhoz a száraz és félszáraz vörösborok valók. A desszertekhez édeskés italokat tölt-sünk. Tésztához fehérbor-t, fagyalt és parfé mellé féledecs vagy édes pezsgőt, a sajtokhoz testesebb vörösbor-t. Gyümölcsökhöz a tokaji édes szamorodni vagy a veretesebb tokaji aszú illik.

Az italok hőfokára is ügyelnünk kell. Az ital jellegzetes aromája csak optimális hőmérsékleten érvényesül.

Az sört csak annyira hűtsük, hogy még habja legyen. A fehérborok éhőmersekletet kíván-nak. A vörösborok szobahőmérsékleten fogyasztandók. Pezsgő hűtve, ha lehetséges jéggel körülvéve. A tömény nem hűtendő. Bár néhánynak, így például a vilmoskörtének a hűtés kiemeli aromáját. Koktélok jégkockával kínálandók.

**Végül, de nem utolsósorban; ne tartsuk alacsonyabb rendűnek azt az asztaltársunkat, aki csak vizet iszik!**

**NÉVNAPOK****December 24. ÉVA**

Eltűnődik azon Éva:  
mért nincs karácsony, csak néha  
A család most nem veszekszik,  
csak puszit vált és lefekszik.

**December 25. KARÁCSONY**  
Kiskarácsony, nagykarácsony,

kismazsola nagykalácson.

Finom dolog a szeretet,  
adj belőle egy szeletet!

**December 26. KARÁCSONY**

Karácsonyra szép ajándék,  
mindig öröm a jó szándék.  
Puha, mint a meleg zokni,  
itt az idő, rá kell szokni!

DECEMBER 13.

*Luca napja:* a decemberi asszonyi ünnepek közül a legjelentősebb. Az asszonyok ezen a napon nem dolgozhattak, még a szomszédba sem mehettek át, mert akkor elvitték otthonról a szerencsét. Luca napján kezdték készíteni a luca széket, az karácsonyig készült és akkor a karácsonyi misén erre felállva felismerhették a falu boszorkányait. „Kotyolás”

A fiúgyerekek elindulnak hajnalban, meglátogatják az ismerősöket és többnyire kis szalmát vagy fadarabot visznek magukkal, lehetőleg lopják. Erre rátérdeelve mondókákat mondanak. Ennek fő célja, hogy a baromfiak egész évben jól tojjanak. Miután elmondták a mondókát, a háziasszony búzát, kukoricát szór rájuk és még ajándékot is ad.

### KONYHAI FELKÉSZÜLÉS

A téli időszak talán a legkönnyebb a háziasszony számára. Ilyenkor élvezzi, ha előre felkészült, és a konyhában, a kamrában kéznél van mindaz, ami a főzéshez kell.

A mosást, vasalást is végezzük el jó előre, az ünnepek táján nem jut majd rá időnk. Ugyanígy a nagytakarítás is korábban történjen meg. Egy héttel karácsony előtt vásároljunk meg minden — nem romlandó — élelmiszert.

Ünnep előtt egy héttel hozzáfoghatunk a sütemények készítéséhez. Nem véletlenül a karácsony hagyományos tésztája a beigli, mert sokáig frissen eláll.

Érdemes ebből és az omlós tésztából többet is sütni: kitűnő ajándék mindazoknak a rokonoknak vagy barátoknak, akik egyedül élnek, és egymagukért nem állnak neki a készítésének. Tálcára rakva, szépen becsomagolva vihetjük el hozzájuk.

Szilveszter éjjelére kitűnő egy nagy tál kocsonyával kínálni a vendéget. Ehhez is be lehet szerezni jó előre a hozzávalókat. Újévkor a hagyomány szerint malacot illik enni lencsefőzelékkel vagy lencsesalátával, hogy szerencsések legyünk egész évben. A hentesnél célszerű megrendelni a hozzávalót.

### MÉZESKALÁCS RECEPT - HOZZÁVALÓK:

450 g liszt, 150 g porcukor, 4 tojássárgája, 5 evőkanál méz, 150 g vaj, 150 g feldarabolt narancs, 1 teáskanál fahéj, 150 g mandula, 50 g mogyoró, 100 ml tej,

1 csomag sütőpor, 150 g lekvár

A tojássárgát, a vajat és a porcukrot összekeverjük. Hozzáadjuk a mézet. Felváltva a szitált lisztet, sütőport és tejet elkeverjük. A tésztát fél centi vastagra nyújtjuk. Ugyanazt a figurát kétszer kiszaggatjuk és lekvárral a kettőt összeragasztjuk. A fi-gurákat tojásfehérjével bekenjük és kicsi tűznél lassan sütjük, míg a mézeskalács aranybarna lesz. A még meleg mézeskalács süteményt mákkal és cukorral megszórjuk, díszítjük. Díszíthetjük még mandulával, dióval, mogyoróval. Nagyon szép karácsonyfára is dísznek.

Próbáljátok ki!



## INTERNET

@*Mi kell az élményhez*

Elektronikus levél, legszebb magyar fordítása: drótposta, de az emil sem rossz. Az Internet egyik legalapvetőbb szolgáltatása. Az e-mail cím az, amelyikben a kukac van: xy@hofeherke.hu. Akinek van egy kis e-mail címe, az nemcsak névjegykártyájára nyomtathatja, hanem küldözgethet leveleket az óceán túljárára is, amelyet néhány perc (másodperc) alatt odaér, és fillérekbe kerül.

**A levelezés illemtana (netikett):** A hálózati kommunikáció íratlan szabályait jelenti.

### NETIKETT

A legfontosabb szabályok: SOHA NE ÍRJ CSUPA NAGYBETŰVEL! A hálózaton úgy mondják: ne kiabálj! Ha hangsúlyozni akarsz valamit, használd az aláhúzást a szavak közti üres karakterek helyett. Levelezőlistára ne küldj privát üzenetet.

Csak akkor tegyünk föl kérdést a lista működésére vonatkozóan, ha az biztosan nem szerepel a lekérhető helpben. A szabályok egy része pedig olyan, ami a köznapi (off-line - élő) kommunikációban is érvényes.

### A NYELV

Az „emilnyelv” és a magyar egy picit hasonlítanak egymásra. Lássunk egy példát.

### hella!

*ha jól emlexem arról volt szó,*

*h jovo 7vegen jonnenk össze.*

*jovo 7vegen nekem yo, de 2 7*

*mulva lenne igazan rulez.*

*imho 7 kozben is összehozónank egy kis sorzest.*

**BTW: ivott mar valaki ebbol a Rolling nevu shitbol? suxxx**

Az említett „emilnyelv” egyáltalán nem szabályok nélküli hablaty. Először is van két-három angol eredetű szó, amelyek nagyon gyakran előfordul. A leggyakoribb alighanem a **rulez**. Ez a pozitív jelző a hálózaton. Az angol rulesből lett magyarrá, néha ikesen ragozódik. *Rulezik, rulezel, rulezom.*

Ellentéte a **sux** (a *sucksból*). Ami rossz, az **sux**. Ha nagyon rossz, akkor **suxx**, sőt: **suxxx**. Ragozódhat ikesen: *suxik*.

A „hogy” gyakran **h-vá** rövidül. A valaki **vkivé**. A neten egyébként is szeretnek rövidíteni. Fő a gyorsaság.

Az **imho** angol rövidítés annyit tesz: *szerintem*. A **BTW** pedig erről jut eszembe, *apropó*.

A szavakban előforduló **ksz-ek** gyakran **x-é** válnak. (Ilo.)

## BOLYONGÁS AZ INTERNETEN

ÉRDEKLŐDNI: ILOVSKY ÁRPÁDNÁL  
ILOARPI@WEBMAIL.HU



**A**ki azt szeretné, hogy az ő képernyőjén vagy egyéb típusú kijelzőn is meglevenedjen a kép, a hang és a szöveg, annak ma már nem az abrakadabra, hanem az ISDN, ADSL, UMTS, GPRS és hasonló varázsszavak valamelyikét kell elmormolnia. Nem hogy a kezdők, de még a gyakorlott felhasználók is nehezen különböztetik meg egymástól a számtalan hozzáférési, illetve adatátviteli technológiát. Az alábbi rövid áttekintés célja, hogy a nap mint nap ránk zúduló betűszóáradatokban segítsen eligazodni a jelenlegi, illetve a potenciális internetezőknek és – a teljesség igénye nélkül – azt is közöljük, mely cégek, milyen összegekért kínálják az adott adatátviteli technológiát.

Az egyik legrégebbiről ismert rövidítés az ISDN (Integrated Services Digital Network). Először az ISDN jelentett alternatívát a hagyományos telefonvonalas és modemhez hozzáféréshöz képest. Az ISDN-vonal hagyományos digitális telefonvezetéken működik. Alapváltozatában, az ISDN2-ben két, egyenként, egyszerre használható, egyenként 64 kilobit per szekundumos (kbps) átviteli sebességet biztosító adatvonalat jelent a felhasználónak. Összehasonlításképpen: hagyományos telefon-összeköttetésnél a vonal általában 5-20 kbps-ot enged meg. Az ISDN percdíjai megegyeznek a hagyományos telefonéival. A Matáv jelenleg aközös áron, 19900 forintért kínálja az ISDN-vonalat, s a szolgáltatás havi díja 4500 forint.

Hasznos keresik

<http://hudir.hu/>

<http://altavizsla.matav.hu>

<http://www.net.hu/kiki>

<http://XLR8.hu/>

A GSM-rendszernél akár 40-szer gyorsabb adatátvitelre képes a UMTS (Universal Mobile Telecommunication System) mobil adatátviteli technológia. Egy 1998-ban kiadott hírközlés-politikai kormányrendelet 2002–2003-ra teszi a rendszer megjelenését Magyarországon. Szakértők szerint a kormány jövő évben összesen négy licencet ad majd el egyenként 300 millió dollár körüli összegért. Sik Zoltán kormánybiztos a sajtónak nemrégiben elmondta: egyelőre nincs döntés arról, hogy a kormány árverésre bocsátja az engedélyeket vagy tendert ír ki értékesítésükre.

Magyarországon egyelőre még kevés helyen működik a **kábeltelevonalas** internethozzáférés. Novemberben kezdte meg nagy sáv szélességű szolgáltatását a UPC hálózatán működő Chello, s fejlesztéseket folytat a MATÁV kábel Kft. és néhány vidéki szolgáltató. A technológia rendkívül gyors, több megabit per szekundumos adatátvitelt tesz lehetővé, s mivel a rendszer nem telefonvonalon érkezik, a felhasználó csak a fix havi díjat fizeti. Ugyanakkor, ha sok felhasználó osztozik egy kábelon, az adatátvitel lelassulhat.

Vezeték nélküli, nagy sáv szélességű hozzáférést biztosít a **mikrohullámú** technológia. Az Euroweb internetszolgáltató, illetve a százszázalékos tulajdonában lévő Írisz WaveNet nevű szolgáltatója 64, 128 vagy 256 kbps-os sebességű adatátvitelt tesz lehetővé. A néhány nap alatt felállítható rendszer adatátviteli havi fix díjas állandó kapcsolatot biztosít forgalmi díj és egyéb távközlési költségek nélkül. A cég fő-

### Kerti munkák

A gyümölcsöskert elcsendesedett, de nem hiábavaló ilyenkor sem végigsétálni a fák között, leszedni egy-egy hernyófészket vagy múmiát.

Kezdjük meg a madarak etetését. Ocsút, napraforgókat, kendermagot, kukoricadarát vásároljunk a madarak etetésére. A rózsát, pünkösdirózsát, kiültetett virághagymákat, kétnyáriakat, s a fiatal évelőket is takarjuk télire. Folytassuk a tavaszi telepítéshez a talajforgatást, trágyázást. A termőszőlőbe is hordjuk ki az istállótrágyát, műtrágyát, s forgassuk őket a talajba.

Most már számolnunk kell komolyabb fagyokkal is. A kerti vízcsapot fedjük le, az ásott kútról - ha télen nem fogyasztjuk a vizét - szereljük le a vödröket, a fűrt kutakról pedig a szivattyút. Ne feledkezzünk el a vikendház, a présház víztelenítéséről, mert számos kellemetlenséget okozhat, ha az erős fagyás hatására a vízvezetékcsövek szétfagynak.

Lehetőleg még a tél folyamán vásároljuk meg a növényvédő szereket, így tavasszal időben kezddhetjük a kezeléseket. Fagymentes napokon végezzük el az utak, a vízlevezetők javítását, meredek területen az iszapfogók, támfalak,

csatornák rendbehozatalát. A hobbiházban maradó örökzöld és egyéb dugványok gondozása egész télen feladat. Ugyanúgy a télire berakott növények időnkénti ellenőrzése, az esetleges beteg, rothadt gumók, hagymák vagy tövek eltávolítása is fontos. Szobanövényeinket ismételten gondosan nézzük át. Fontos, hogy a növények levelein, hajtásain élő pajzstetveket és atkákat addig pusztítsuk el, amíg el nem szaporodnak.

A kertészet nagyon sokrétű tevékenység. A "Kerti munkák" csak a mit és mikor kérdésekre ad választ. Sajnos a könyv terjedelme nem tette lehetővé a kertekben ültethető valamennyi növény ismertetését, ezért feltétlenül szükséges több szakkönyvet is megvásárolni, hogy bőségebb ismeretet szerezzünk, és az összes részletkérdéseket tisztázhassuk.

### Csíz



Verébnél  
k i s e b b ,  
egészben  
véve zöl-  
dessárga  
színezetű  
madárka.  
C s ő r e  
h e g y e s ,

szélső farktollainak tövi része élénksárga. A hímnek fekete sapkája és kis fekete torokfoltja van. A csíz szórványosan költ a hazai fenyvesekben, a Bükkben vagy a nyugati végeken, de nagy csapatokban csak a vonulás idején, tavasszal márciusban és április elején, ősszel október-novemberben látjuk. Egyes csapatok át is telelnek. Kedvelik az égerfák és a nyír termését, gyakran ezek ágain láthatók, de szívesen csipegetik a katáng apró magvait is. Sűrűn hallott hívogatójuk nyújtott "csíz", innét a madár neve is. A csíz viszonylag bizalmas madár, könnyen megfigyelhető.



**LEGGYAKRABBAN ELŐFORDULÓ KÁBÍTÓSZEREK****Marihuána:***Megjelenési forma:*

dohányhoz hasonló növényi törmelékek. Szaga édes, émelyítő.

*Fogyasztási tünetek:*

tág pupillák, szájszag.

**Amfetamin (speed):***Megjelenési forma:*

fehér por, tabletta.

*Fogyasztási tünetek:*

gyors beszéd, izgatottság, mozgékonyosság, alacsony alvási igény, fáradtság hiánya.

**Metamfetamin (extazi):***Megjelenési forma:*

szürkés-fehér tabletták

*Fogyasztási tünetek:*

gyors beszéd, izgatottság, mozgékonyosság, alacsony alvási igény, fáradtság hiánya.

**LSD (trip, bélyeg):***Megjelenési forma:*

tabletták, impregnált bélyeg.

*Fogyasztási tünetek:*

hallucináció, esetenként halálfélelem, természetfeletti képességek érzése (pl. repülni tudás, stb.).

**PROBLÉMÁD VAN ÉS NEM TUDOD, HOGYAN OLDD MEG?**

**ÍRJ NEKÜNK! 3-AS ÚJSÁG**

**iloarpi@webmail.hu**

**Heroin (hernyó):***Megjelenési forma:*

fehér vagy világosbarna por.

*Fogyasztási tünetek:*

eufória, álmatlanság, hányinger, izzadás, hasmenés, görcsök, összeszűkülő szembogár, fulladás.

**Miért „anyagoznak” a fiatalok?**

*Kalandvágy:* az emberi természet sajátja a kalandvágy - ez ellen nem használ a kényszer, a fenyegetés - kivédesi lehetőség, ha a gyermek tudja mi az a kábítószer és milyen problémákat okozhat.

**IDEÁLIS BETEG 6+1 PONTJA**

*(Mielőtt valaki megbetegszik, jó ha tudja, milyen is az ideális beteg.)*

1. Mindenevő - Ha a kórházi koszt nem ízlik neki, a folyosón található páfrányokkal vagy hazuról hozott ételmaradékokkal is beéri.
  2. Öntisztuló - A legnagyobb nővérhiány esetén is képes önmaga, valamint környezete rendben tartására.
  3. Egyedülálló - Nincsenek hozzátartozói, akik a gyógyító munkát állandó érdeklődésükkel hátráltatnák.
  4. Hálás - Nem kell attól tartani, hogy felgyógyulása után hálátlan lesz.
  5. Csöndes - Nem kérdezi folyton, hogy melyik gyógyszernek milyen mellékhatása van. (Saját érdekében jobb is ha ezt nem tudja.)
  6. Szép - Megjelenésével nem rontja a kórházi dolgozók, valamint a betegársai közérzetét.
- 6+1. A legideálisabb beteg az, aki teljesen egészséges. Így az amúgy is egészségtelenül túlterhelt egészségügyi intézményrendszer bajait nem tetézi a saját bajaival.

**AZ IDEÁLIS ORVOS 6+1 PONTJA**

*(Mielőtt valaki gyógyításra adná a fejét, nem árt, ha tudja, hogy páciensei sokkal több betegséget ismernek, mint amennyiről ő valaha is hallott.)*

1. Idős - Tapasztalt, rutinos, nem holmi tejfelesszájú, aki beteget csak moziban vagy otthon látott.
  2. Fialat - Még nem volt ideje elfelejteni az egyetemen tanultakat.
  3. Praktikusan öltözik - Orvosi köpenyének zsebe a nem szabványmeretű borítékok befogadására is alkalmas.
  4. Nyelvzseni - A beteg jelenlétében akár 15 percig is képes folyékonyan latinul beszélni.
  5. Férfi - Jelenléte a női betegeket megnyugtatja.
  6. Nő - Jelenléte a férfi betegeket felizgatja.
- 6+1. A legideálisabb orvos a Mária néni a szomszédból vagy (ide tetszés szerinti rokon vagy ismerős neve beírható).

**DIAGNÓZIS**

Az orvos bánatos arccal mondja Kis anyósának:

- Asszonyom, legyen felkészülve a legrosszabbra, a kedves veje legfeljebb már csak egy pár órát élhet.

- Na tessék! Most mit csináljak azzal a sok orvossággal?

**ÖNZETLEN AJÁNDÉK**

- Hova viszed azt a két libát ?

- Az anyósomnak. Tegnap azt mondta, hogy a fél életét odaadná egy libáért.

**KLASSZIKUS**

Kovács anyósa mondja vejének:

- Képzeld, a Szabó tegnap azt mondta, hogy klasszikus arcom van.

Kovács vállat von:

- Az a hülye azt hiszi, hogy ami régi az már klasszikus.

# Mértékkel a kozmetikumokkal

Kárpáti Sára, bőrgyógyász-professzor, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Budapesti Bőrgyógyászati Klinikájának egyetemi tanárja az allergiás bőrbetegségek okairól, a bőrt károsító hatásokról kérdeztük.

**– Mi jellemző ma a bőrgyógyászok és a kozmetikusok közötti kapcsolatra?**

– A bőrgyógyászok és a kozmetikusok kapcsolata az utóbbi időben, de különösen az elmúlt két évben kifejezetten javult. Vannak közös rendezvényeink, ahol azt is megbeszéljük, hogy mi az orvos feladata, illetve mi a kozmetikusé. Sok olyan bőrbetegség van, ahol a két szakembernek közösen kell dolgoznia. A Magyar Dermatológiai Társaságon belül kozmetológiai szekció is alakult.

**– Válassza meg azokat az allergiás bőrbetegségeket, amelyek a kozmetikumokkal hozhatók összefüggésbe?**

– Sok divatos kozmetikum, amely gyümölcs- és természetes gyümölcslevek tartalmú, súlyos túlérzékenységi reakciókat válthat ki egyes emberekben. Ezek közé tartoznak a méztartalmú készítmények, például a propolisz, de jó néhány növényi kivonat is gyulladáscsökkentő reakciókat válthat ki, például a

körömvirág. Az allergiára hajlamosaknál bizonyos természetes anyagok egyéb téren is kiválthatják az érzékenységet. A natúrkozmetikai termékeket is, amelyek a köznyelvben mint természetes, tehát veszélytelen készítmények terjedtek el, csak óvatosan szabad használni. Azoknak, akik szeretnék egészséges bőrüket minél tovább megőrizni, azt tanácsos, hogy maradjanak a jól bevált bőrápoló szerknél.

Mínél több új anyaggal kerül kapcsolatba a szervezet, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy találkozik egyvel, amelyre érzékeny lesz.

**– Mennyire lehet ápolni a bőrt, hogy ne károsodjon?**

A bőr sav- és zsírpólya fenntartása, védőkezelése az, amelynek van egy hasznos baktériumflórája. Amikor ezt a védőréteget elhárítom a bőrről, mondjuk a divatos fertőtlenítő szappanokkal, habfürdővel, akkor a bőr védelem nélkül, és bármilyen károsító hatással szembe kerülhet. A bőrt te-

hát úgy kell ápolni, hogy a kellemetlen szennyeződések, vegyületek el kell távolítani, de a saját sav- és zsírpólyáját, baktériumflóráját meg kell őrizni. Sajnos túlszaporodással, túlzott kozmetikummal egyébként egészséges bőrt beteggé tehető. A hirtelen bejuttatott készítményekben többnyire vannak erősítő szerek, illatanyagok, amelyekre irritáció, bőrgyulladás lehet a reakció. Ilyenkor természetesen bőrgyógyászhoz, allergológushoz kell fordulni, aki pontosan meghatározza az allergiát kiváltó anyagok körét. Ha valaki egy anyagra érzékeny és vigyáz, hogy az az nem kerüljön érintkezésbe, nem gyullad be a

bőre, akkor az érzékenység idővel kialakulhat. Ha viszont idővel időről időre provokáljuk a bőrt az igazán anyaggal, akkor keresztreakció alakulhat ki, és egyre több kérelemre lehetünk szenszibilisek.

**– Az UV-sugarak veszélyesek, ennek ellenére mégis napozunk.**

– A bőr a sugarakkal való találkozást nem felejtje el, de a károsítás csak hosszú évek múlva jelentkezik. A bőrgyógyászok számára intő jel, hogy nálunk is, mint a világon mindenütt, egyre több a rosszindulatú, pigmentált festékes anyajegy, és ez zömmel az UV B, valamint az UV A sugarakkal is összefüggő jelenség. Rendkívül rosszindulatú ez a daganat, amely sokszor egy banális, „megmódult” anyajegyből alakul ki, és csak akkor gyógyítható, ha elég korán kimetszik. A napfény károsító hatását már igazolták ki tudják mutatni a bőr hámszövetjeinek genetikai eltérésein. Ezek halmozódva bírnak kialakulássalhoz vezetnek. A gyerekekre különösen vigyázni kell. Amíg az USA-ban a napozásra is odafigyelnek, addig nálunk még mindig a napbarnított bőr az ideál.



**Körömvirág**

## Natúrtermékek, amelyek gyakran okoznak allergiát:

• feketenyelű-gyökér, körömvirág, kamilla; • propolisz, méz, lanolin, perubalsám; • bergamottolaj, fahéjolaj, kamilla.

## Az allergiás bőrbetegségek kialakulásának esélye csökkenthető:

• A szappanos mosakodás (babaszappan), detergensok használata kevésbé szárítják a bőrt, mint a tus- és habfürdő. Egy gyors tusolás a bőr számára kedvezőbb, mint egy hosszan tartó, meleg kádfürdő. • A kozmetikumok használatával legyünk mértékutartók. Ne válogassuk összevezessza a krémeket. Ha tanácsotlanok vagyunk, forduljunk kozmetikushoz, aki bőrdiagnózis alapján segít. • A kevesebb összetevőből álló krém kevesebb veszélyt is rejt. Akinek érzékeny a bőre, az az illatosított arckrémektől tartózkodjon. • A tisztálkodási szerek által a bőr hidrolipid köpenye sérülhet. Különösen a száraz és az érett bőr, mely a saját védőanyagait csak lassan termeli meg, szorul segítségre. Arcvízzel és arckrémmel előzések meg a sérülések és fertőzések kialakulását.



Nagy Anna 1.c



Borbély Henriett 1.a



Göblyös Zsuzsa 1.a



Kardos Polla 1.a



Olajos Zsuzsanna 1.a



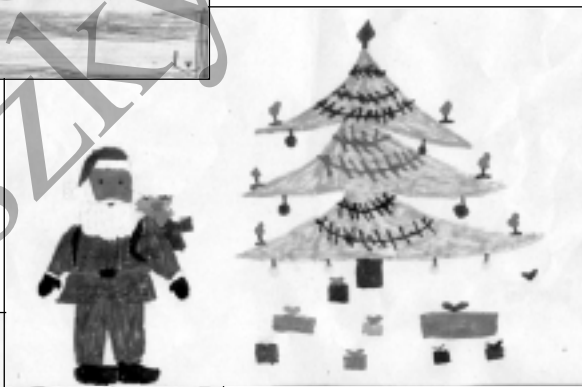
Nagy Anna 1.c



Varga Bence 1.a



Tornyai-Molnár-Alexandra  
1.a



Szabolovics Attila 1.a



Virág Szabina 1.a

## ARANYKÖPÉSEK

*Gene Plantz BBS-jéről szabad fordításban, íme a magyarul is értelmezhető része:  
(Az eredeti file: COOKIES.FUN)*

Azok az emberek, akinek a látóköre szűk rendszerint széles a nyelve.

Az egér nem más, mint az elefánt japán változata.

Az egészség valószínűleg a halál lelassabb formája.

Minden érdekes program tartalmaz legalább:

- egy változót
- egy elágazást
- egy ciklust
- és egy hibát

Hogy ha nincs mit tenni, akkor kérlek, azt ne itt tedd.

Aki legutoljára nevet valószínűleg nem értette a viccet.

Hárman is képesek egy titkot megtartani, ha közülük legalább 2 halott.

A csapatmunka lényege: mindig van kit hibáztatni.

Egy gyermek kihordása 9 hónapig tart függetlenül attól, hogy hány nőt alkalmazunk a feladat megoldásához.

Szemkonduktor: részállású karmester

A konklúzió akkor keletkezik, ha már lusták vagyunk tovább gondolkozni.

A pénz minden gonoszság gyökere, és az embernek szüksége van gyökerekre.

Ne feledjük: a papír mindig a perforációnál a legerősebb.

A gargarizálás kitűnő módja annak, hogy megállapítsuk a nyakunk szivárog-e ?

Ha az isten számítógépes szakembernek teremtette volna az embert, akkor 16 ujjunk lenne.

Te is mosolyognál, ha tudnád, amit Mona Lisa is tudott.

A válaszok legfőbb oka a házasság.

Semmi sem segíti egy politikust jobban a kampány során tett ígéreték elfelejtésére, mint a megválasztása.

A nudisták azok, akiknek csak egy gomb van az ingén.

A számítógépek sohasem fogják az emberi hülyeséget pótolni.

## MEGRENDÉLŐLAP

Megrendelem a 3-as Újság című havilapot ..... példányban

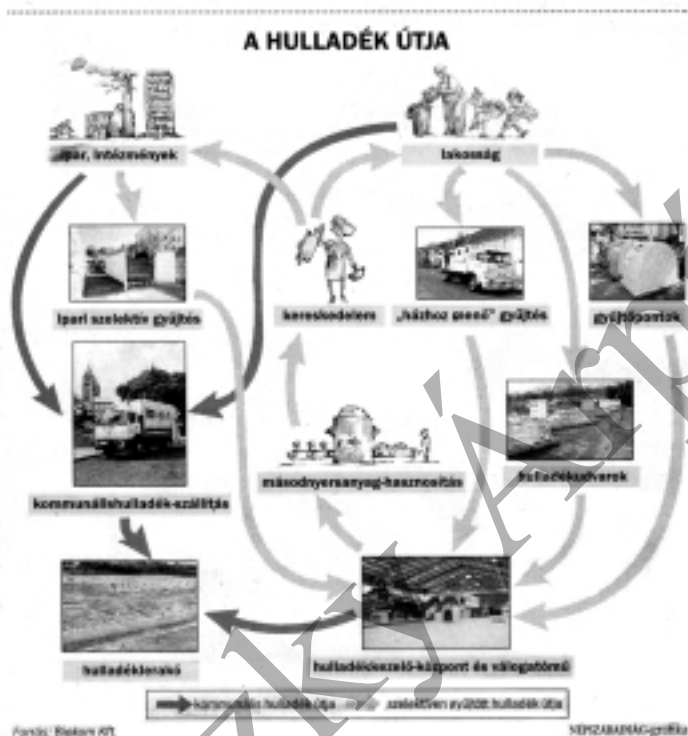
Megrendelő neve: .....

Pontos címe: .....

.....  
Az előfizetés díja: .....  
egy hónapra ..... 25 Ft

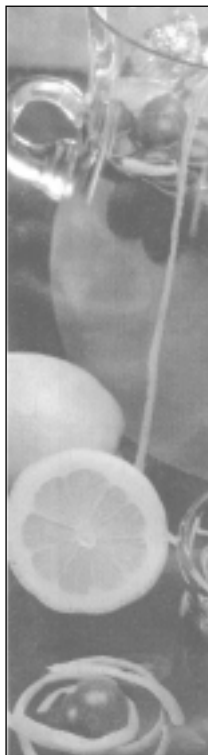
.....  
aláírás

A megrendelőlapot olvasóink a 8.b osztályban adhatják le Bacsa Attilának.



Az Európai Környezetvédelmi Ügynökség adatai szerint a hulladéktermelés szoros összefüggést mutat az országok gazdasági fejlettségével. Az Európai Unió és az ÉFTA tagországokban 1990 és 1995 között 10 százalékos hulladéknövekedés mutatható ki, miközben a gazdasági növekedés 6,5 százalékos volt. Az EU V. környezetvédelmi akcióprogramja azt irányozta elő, hogy a települési hulladék mennyiségét 2000-re az 1985-ben mért 320 kg/fő/év értékre kell visszaszorítani. Ez nem sikerülhet, hiszen jelenleg 400-450 kg/fő/évnél tartunk.

A visszaszorítására irányuló intézkedések ellenére a **lerakás** még mindig a legelterjedtebb ártalmatlanítási módszer az EU-ban. Az okok között a legfontosabb a folyamatosan növekvő hulladékmennyiség. A hulladéklerakást mint ártalmatlanítási módszert csak néhány ország (Ausztria, Svájc, Hollandia, Svédország és Németország) szorította vissza sikeresen. Ez annak köszönhető, hogy ezekben az országokban a kilencvenes évek elején számos intézkedést vezettek be, amelyeknek eredményeként a súlypont a gyűjtés és lerakás területéről áttevődött az **integrált hulladékgazdálkodás** felé – ebbe beleértve az újrafeldolgozást, a központi komposztálást, valamint az égetést is. Az említett országok valamilyen korlátozást vagy egyenesen tiltást vezettek be a lerakásra. (Az adatok forrása: Kukabúvár)



## SZILVESZTERI BÓLÉ ALKOHOLMENTES 8 SZEMÉLYRE

**HOZZÁVALÓK:** 1 és fél liter tonik (szénsavas üdítő ital), 1 citrom leve és reszelt héja, 15-20 dkg porcukor ízlés szerint, 1 literes üveg meggybefőtt, 1 teáskanál konyakaroma, 1 teáskanál rumaroma.

**ELKÉSZÍTÉSE:** a meggybefőtt levét leszűröm, a gyümölcsöt kimagozom és mély bólés tálba rakom. A megmosott citromot vékonyra karikázom, a karikákat kettévágom, és a meggyre ráteszem. Ráhintem a porcukrot, majd a konyakaromát és a rumaromát fél deci meggybefőttlével elkeverve, rálocsolom. A tálat befedem, és a hűtőszekrényben legalább 3 órán keresztül érlelem. A meggybefőttlevet és a tonikot is jéghidegre hűtöm. Közvetlenül fogyasztás előtt a gyümölcsre ráöntöm a befőttlevet, majd a tonikkal is felöntve összekeverem, és azonnal eszékbe vagy poharakba tálalom. Rendkívül üdítő, gyerekeknek is ihatnak belőle.

1 adag: 251 kcal (1054 kJ)

AZ ÚJSÁG TÁMOGATÓI



**HORVÁTH AUTÓTECHNIKA**  
AUTÓALKATRÉSZ - KERESKEDÉS



**Gombkötő Zoltán**

TAKARMÁNY ÉS GABONAKERESKEDŐ



**MOTORFELÚJÍTÓ  
GÉPMŰHELY  
Q1-ES  
GYORSSZERVÍZ**



**KOSZORÚS OSZKÁR  
KÖNYVESBOLTJA**  
Orosháza, Győry Vilmos tér 1.

SZERKESZTETTE:

ASZTALOS ISTVÁN, BACSA ATTILA, S LE TAMÁS,  
SZATMÁRI TAMÁS, URSZULY PÉTER S ILOVSZKY RÓZSA  
2000. NOVEMBER-DECEMBER

A szerkesztőség címe:

Vörösmarty u. 4.

Interneten is kaphatsz levelet:

iloupp@semail.hu