



A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

A tartalomból:

Dicséretben részesültek	2.oldal
Homokszobrász Fesztivál.....	3.oldal
XIII. Megyei Nemzetközi Paralimpia Labdarúgó Torna	4.oldal
Idősek napja.....	5.oldal
Mindenszentek	8.oldal
Magyar Speciális Filmfesztivál	9.oldal
Szereplés az Adventi rendezvénysorozaton	10.oldal
Mikulás.....	11.oldal
Tudtad-e?.....	12.oldal
Karácsonyi készülődés	14.oldal
Szilveszter	17.oldal
Életmód	18.oldal
Viccek.....	20.oldal



Dicséretben részesült lakóink

Ismét eltelt egy fél év. Dicséretben részesültek azon lakóink, akik, sokat tettek a közösségért, önzetlenül segítettek lakótársaikat.



1. Varga Károly
2. Bukta Tamás
3. Baráth Attila
4. Péntek Hajnalka
5. Gál Gabriella
6. Csombók Józsefné
7. Senkár József
8. Rózsa Attila
9. Rácz Zsolt
10. Taligás Györgyné
11. Fehér Ildikó
12. Jahoda Krisztina
13. Juhász Vedres Éva
14. Jaczkovicz Emil
15. Lukács Tamás
30. Rajnai Sándor

16. Serfőző Mária
17. Vörös János Gézőné
18. Berkes Klára
19. Imecs Jenő Jánosné
20. Sárvári Anna
21. Hofer Ágnes
22. Koós József
23. Nagy János
24. Zsiák László
25. Szőke József
26. Tresó Zsolt
27. Bakos Bálint
28. Erdei Antal
29. Kárpáti Zoltán

H.T.-né

XXX. Homokszobrász Fesztivál



2022. 09. 07 – én vettünk részt az Alpokalja Szociális Központ Zsira Telephelye által immár harmincadik alkalommal megrendezett homokszobrász fesztiválon. Hagyománnyá vált, hogy intézményünk eleget tesz a meghívásnak már többedik éve, és képviselteti magát ezen a tartalmas programon, napon. A rendezvény témájaként a „Nyári emlékek”-et jelölték meg. Összesen nyolc dunántúli társintézmény csapata képviseltette magát a programon. A kreativitásnak ebben az évben is csak a csillagos ég szabott határt, hisz a balatoni élményektől elkezdve a Tihanyi Apátságon keresztül egészen a Soproni Lővérekben tett vonatkozásig jelentek meg a nyári emlékek. Intézményünk öt fős csapata a nyári fagylaltozást választotta élményként, melyet egy nagy, tölcséres, három gombócos fagylalttal jelenítettek meg. Az alkotások elkészülte és az

ebéd után minden csapat röviden bemutathatta alkotását. Mi a fagylalt érdekesebb történetével és egy közös Bikini dallal színesítettük a művünk bemutatását.



Kora délután kellemesen elfáradva, élményekkel töltődve indultunk haza. Reméljük, hogy jövőre is meghívást kapunk a rendezvényre.

KKK., R.M.

XIII. Megyei Nemzetközi Paralimpia Labdarúgó Torna Tranava (Nagyszombat)



A Szlovákiában működő Ekecsi Szociális Otthon meghívására utaztunk el a Nagyszombaton megtartott Nemzetközi Labdarúgó Tornára szeptember 21-23-ig. A szerdai utazás után Csallókörtön nagyon szép környezetben lettünk elszállásolva. Másnap reggel az ekecsi és a szentgotthárdi csapat autóbusszal indult a torna helyszínére. Kellemes fogadtatásban volt részünk a sport iskola tornatermében. A köszöntők és a rövid műsor után megkezdődtek a labdarúgó meccsek.



Négy csapat versenyzett a győzelemért, a csehországi Zlín csapata, Szlovákiából két csapat és a mi csapatunk Szentgotthárdról. A délelőtti folyamán lezajlottak a meccsek, melyeken a sportolók

sportszerűen szurkoltak egymásnak. Délután a város központjában közösen rövid sétát tettünk, majd a díjkiosztón a csapatok átvették a megérdemelt díjaikat.



Csapatunk a III. helyet tudta megszerezni s a torna legjobb játékos címe is nálunk talált gazdára. Nagyszerű élményekkel tértünk haza!

Helyezések:

- I. SK Zlín
- II. SK Habilitas Okoc
- III. Szentgotthárd
- IV. DSS Horny Bar

Legjobb játékos:

Gyabronka Csaba

K.K.K.

Idősek napja



1991-ben rendezték meg először az idősek világnapját, azóta minden év október első hétfőjén emlékezünk meg a környezetünkben élő szépkorúakról. Ennek megfelelően intézményünkben is már hagyománnyá vált, hogy évente egy alkalommal ünnepséget rendezünk azért, hogy kifejezzük hálánkat, tiszteletünket és megbecsülésünket azon lakók iránt, akik hosszú élet munkáját, tapasztalatait tudják maguk mögött. Az ünnepség ideje alatt a köszöntőbeszédet követően több vers is elhangzott, valamint örökzöld dallamok csendültek fel. Zárásként az ünnepeltek és a műsorban szereplő ellátottakat is megvendégeltük. A meggyes-vaníliás pudingot jó étvággal fogyasztották el. Az ünneplés jó hangulatban telt.

Záró gondolatként az időskor különlegességét egy rövidke kis párbeszéd segítségével mutatnám be.

„Egy este egy unoka a nagyapjával beszélgetett, egyszer csak hirtelen megkérdezte:

- Nagyapa, hány éves is vagy?

A nagyapa így válaszolt:

- Hadd gondolkozzam egy kicsit!

A televízió, a gyermekbénulás elleni védőoltás, a fénymásoló gép, a kontaktlencse és a fogamzásgátló tabletta előtt születtem. Nem volt még radar, hitelkártya, lézersugár és pengekorcsolya. Még nem találták fel a légkondicionálót, a mosogatógépet, a szárítógépet (a ruhát egyszerűen kitétték száradni a friss levegőre). Az ember még nem lépett a Holdra, és nem léteztek sugárhajtású utasszállító repülőgépek. Nagyanyád és én összeházasodtunk és

azután együtt éltünk, és minden családban volt apuka és anyuka. Én a számítógép, a kétszakos egyetemi képzés és a csoportterápia előtt születtem. Az emberek nem analizáltatták magukat, legfeljebb amikor az orvos vér- vagy vizeletvizsgálatra küldte őket.

25 éves koromig minden rendőrt és férfit 'uram'-nak szólítottam, minden nőt pedig 'asszonyom'-nak vagy 'kisasszony'-nak. Párjuk a galamboknak és a nyulaknak volt, de nem az embereknek. Az én időmben, ha egy hölgy felszállt az autóbuszra vagy a villamosra, a gyerekek és a fiatalok mindenki másnál hamarabb álltak fel, hogy átadják neki a helyüket, de ha állapotos volt, a helyére kísérték és – ha kellett - megváltották a jegyét és odavitték neki. A nő elsőként lépett ki az ajtón. Alátolták a széket, hogy leülhessen. Egy férfi sosem üdvözölt úgy egy nőt, hogy ne állt volna fel, ha éppen ült, kinyitotta előtte az autó vagy bármi más ajtaját, és a férfi segített neki levenni a kabátját.

Az én időmben a szüzesség nem okozott rákot, és a családi erény bizonyítéka volt a lány tisztasága a férj számára. A mi életünket a tízparancsolat, a józan ész, az

idősebbek és az érvényes törvények tisztelete szabályozta. Bennünket megtanítottak arra, hogy különbséget tegyünk jó és rossz között, és hogy felelősek vagyunk tetteinkért és következményeikért. A komoly kapcsolat azt jelentette, hogy jóban voltunk unokatestvérekkel és barátokkal.

Ismeretlen volt a vezeték nélküli telefon, a mobiltelefonról nem is beszélve. Sosem hallottunk sztereó zenéről, URH rádióról, kazettákról, CD-ről, DVD-ről, számológépekről.

A 'notebook' jegyzetfüzet volt. Az órákat naponta felhúzták. Semmi digitális nem létezett, sem órák, sem világító számos kijelzők a háztartási gépeken. Gépeknél tartva: nem voltak pénzkidó automata, se mikrohullámú sütők, se ébresztőórás rádiók. Hogy videomagnókról és videokamerákról ne is beszéljünk. Nem léteztek azonnal előhívott színes fényképek. Csak fekete-fehér képek voltak, előhívásuk és másolásuk több mint 3 napig tartott. Színes képek nem léteztek. Nem hallottunk McDonald'sról, se az instant kávéról, se a mesterséges édesítőkről. Az én időmben a fű olyasmit jelentett, amit nyírtak, nem szívtak. Mi voltunk az

utolsó nemzedék, amely azt hitte, hogy
egy asszonynak férjre van szüksége
ahhoz, hogy gyereke legyen.

És most mondd, szerinted hány éves
vagyok!

- Hát, nagyapó, biztosan több, mint 200!

- felelt az unoka.

- Nem, kedvesem, csak 60!”

O. E.

Miniska Zsejke: Az örök fiatalság

*Az idő...az idő csodákat művel,
Sebeket gyógyít, bánatot küld el,
Új hónapot, évet, évszakot hoz,
Szomorúságot vagy örömet okoz.*

*Az idő múlik, de kit zavar?
Miért ne múlhatna, ha akar?
Hisz mindig ragyog majd napsugár,
S Időtől függetlenül énekel a kismadár.*

*Múljon az idő, engem nem zavar,
Múljon csak, múljon, ha akar.
Az idő, mint egy drágakő,
Mint a boldogság, csak eljő.*

*Egyformán szép minden kor,
Mert mind az életről szól,
Mindegy, hogy idős vagy fiatal,
Csendes, vagy erős a zivatar.*

*Hisz a fiatalság el nem múlhat,
Ez egy örök igazság, mit mindenki tudhat.
A fiatalság minden embernek megmarad
lélekben,
Csak több tapasztalata lesz az életben.*

*A lelki fiatalság nem a gyerekeké,
Hanem csak a jó embereké,
Hiába idős a boldog ember,
Ha rendelkezik ugyanannyi életkedvvel.*

*Átélték már sokféle rendszert, rengeteget,
Megismerték a különböző „embereket”.
Az idő csodálatos, az idő tapasztalat,
De lelkében az ember mindig fiatal marad.*

*Oly csodás mikor új életet adhat,
Mikor egy kis unokát kaphat,
Mindezt az idő teszi lehetővé,
De nem tehető mindenért felelőssé.*

*Példaképül szolgálni az előző
nemzedéknek,
Olyan embernek lenni, kire felnéznek,
Utat, célt, jövőt mutatni a gyerekeknek,
Komoly feladat ez az idős embereknek.*

*S hogy mekkora boldogság, idősnek lenni,
Célokat az életben megvalósítani,
Nem kell más, egy kis idő csak
Megmutatni az utat a fiataloknak.*



Mindenszentek

November 1. Mindenszentek ünnepe, november 2. pedig Halottak napja a keresztény világban. Mindenszentek a katolikus egyházban az összes üdvözült lélek emléknapja. Az évek múlásával az ünnep egy olyan időszakká alakult át, amikor az emberek lerótták tiszteletüket az elhunyt szeretteik előtt és imádkoztak értük. Gyertyákat gyújtanak a rokonok és szeretteik emlékére. A gyertya fénye az örök világosságot jelképezi. A városi

temetőben az evangélikus lelkész nő istentiszteletet tartott lakóink részére, melynek keretében méltón megemlékeztek az elhunyt szeretteikről, rokonokról, lakótársakról. A temető közös keresztjénél az istentisztelt után lakóink mécsest gyújtottak. Az urnafalnál felkeresték elhunyt lakótársaik nyughelyét, és a mécsesek fényénél imádkoztak értük.



*“Nem múlnak ők el, kik szívünkben élnek,
Hiába szállnak árnyak álmoék évek.”
(Juhász Gyula)*

L.E.

Magyar Speciális Filmfesztivál



Idén nyolcadik alkalommal rendezték meg a Magyar Speciális Filmfesztivált Budapesten, az Eötvös 10 rendezvényközpontban, 2022 november 7. és 9. között. A filmszemle, melyen intézményünk lakóinak filmjei rendszeres indulók és már több nagydíjat is sikerült nyerniük, már második alkalommal bővült nemzetközivé. Több, mint 50 országból érkeztek a filmek pszichiátriai beteg, értelmi fogyatékkal és fizikai fogyatékkal élő filmkészítőktől, valamint olyan professzionális filmesektől, akik róluk készítettek filmet.

A filmfesztivál az idei évben 3 naposra bővült, ez idő alatt az érdeklődők 90 filmet tekinthettek meg, illetve kísérő programok is színesítették a

rendezvényt. Fotókiállítás, kerekasztal beszélgetés és jótékonyági koncert is szerepelt a rendezvény programjában. Rákász Gergely koncertorgonista adta jótékonyági látványkoncertjét nyolcadikán este, melyre minden jegy elkelt. A befolyó bevételből a fogyatékkal élő alkotók szabadidős programjait támogatják majd.

Lakóink idén a fesztiválon két filmmel indultak. Lukács Tamás „A bajnok” című játékfilmjével bekerült a versenyprogramba. Lengyel Krisztina „Az utolsó koala” című animációs filmjével pedig a zsűri különdíját érdemelte ki.

A filmfesztiválon és a díjátadón a Szociális Otthon Lakóiért Alapítvány jóvoltából vehettek részt lakóink.

G.B.

Szereplés az Adventi rendezvénysorozaton

Immár hagyománnyá válik, hogy intézményünk ellátottjai meghívásra kerülnek a Szentgotthárd Város, pontosabban a Pannon Kapu Kulturális Egyesület által szervezett Adventi rendezvénysorozat valamely programjára. Idén tizedik alkalommal tettünk eleget a meghívásnak, méltóan képviselve intézményünket az Adventi Hétvégék Szentgotthárdon elnevezésű program 2022. 12. 04 – i, vasárnapi napján. Habár az időjárás nagyon kedvezőtlennek bizonyult, kedvünket ez sem szegte meg. Ezen a napon mi nyitottuk meg a programsorozatot, délután 15.00 órakor. Otthonunk minden évben színvonalas karácsonyi műsorral készül az intézmény falain belül. Így nagy örömünkre szolgál, hogy műsorunkat most is „kivihettük” és a város lakói számára is egyre többször megmutathatjuk ellátottjaink tehetségét

és felkészültségét, hiszen egy városi rendezvényen helyt állni nem kis dolog részükre. A szereplést több heti próba és gyakorlás előzte meg. Műsorunk keretében otthonunk tizenkét ellátottja ismert karácsonyi verseket és dalokat szólaltatott meg, emellett egy gyertyafényes táncot is láthatott tőlünk a közönség. A kulturális egyesület elnökszövegének köszönete jeléül pedig minden kedves ellátottunk édességet kapott, illetve elfogyaszthatott egy forró teát, forraltbort a szereplésért cserébe.

Bízunk benne, hogy minél több ehhez hasonló programon tudunk részt venni a jövőben is, ezzel is közelebb hozva ellátottjainkat a város lakóihoz.

H.T-né, Sz.A., R.M



Mikulás!

Kreatív foglalkozásokon lakók télapó gipszfigurákat festettek, valamint papír télapót készítettek osztályok dekorálására.

December 6-án délután minden részlegre ellátogatott a mikulás. Lakóink zeneszó mellett osztották meg gyermekkori mikulás élményeiket egymással. Vidám, jó hangulatban telt a délután. Üdítővel és citromos nápolyival kedveskedtünk lakóinknak.



Jön a Mikulás

*A Mikulás gyorsan eljő
feje felett nagy hófelhő.
Rénszarvasok húzzák szánját,
hó csipkéli a bundáját.*

*Kövér puttony van a vállán,
hópihe ül a szakállán.
Mikor hozzád megérkezik,
cipőd sok-sok jóval telik.*

*Hull a hó, nézd, odakint,
a Mikulás néked int.*

K.I.

Tudtad-e?

Luca napja

Eredete

Ezen a napon szent Lúciára emlékezünk, aki egy előkelő szicíliai családban nevelkedett. A keresztény hitre tért szép fiatal lány szüzességet fogadott, hogy életét Krisztusnak szentelhesse, majd mártírhálált halt hitéért. Példamutató tisztasága, és alázatos élete folytán a nevét a fény (lux) szóval is kapcsolatba hozták.

Luca- naptár

A Luca- naptár a régi magyar Luca-hagyománykör egyik eleme, mely szerint a következő januárjában a megfigyelési helyen olyan idő lesz (átlagosan), mint Luca napján, és így tovább egészen karácsonyig, ami a következő decemberi időjárásra utal.

Lucázás

A lucázás, vagy kotyolás, a fiúgyermek házról házra járó termékenységvarázsló szokása Nyugat- és Dél- Dunántúlon. Többnyire hajnalban, kis csoportokban mentek. A házba érve engedélyt kértek, s ha megengedték, akkor ráültek egy tuskóra vagy szalmára, és elkezdtek az éneküket.

További szokások

Kevés olyan jeles nap van, amelyhez annyi szokás, hiedelem, jóslás, tiltás kapcsolódna, mint a december 13-hoz, Luca napjához. Ez a nap épp úgy alkalmas volt a termékenység varázslására, mint a házasság, halál, és időjóslásra, vagy bizonyos női munkák

tiltására. Az első látogatóból a várható állatszaporulatra jósltak. Ugyanis, ha Luca reggelén férfi lép a házba, a szaporodás bika lesz, ha pedig nő látogató érkezik, üsző.

Luca napját egész magyar nyelvterületen gonoszjáró napnak tartották, ezért mindenütt védekeztek a boszorkányok ellen. Fokhagymával dörzsölték be az állatok fejét, az ólak ajtajára keresztet rajzoltak, hamut szórtak a kapuk elé. lefekvés előtt fokhagymás kenyeret ettek, hogy szagával elriasszák a gonosz szellemeket, és elzárták a seprüket, nehogy azon nyargalásszanak a boszorkányok.

Ehhez a naphoz kötődik a legismertebb hagyomány, a Luca-szék készítése. Ezen a napon kezdték elfaragni, úgy, hogy minden nap csak egy műveletet végeztek rajta, de karácsony szentestére készen kellett lennie. Éjfélre misére magukkal vitték, és ha ráálltak, meglátták ki a boszorkány a faluban.

A lányok ezen a napon 12 gombócot főztek. Mindegyikbe egy férfi nevét rejtették. Amelyik gombóc először a víz tetejére jött, megmondta ki lesz a férjük. Luca napkor vetik a Luca- búzát. A búzaszemek gyorsan csíráznak, azt tartják, ha karácsonyra kizöldül, jó termés várható.

Szintén Luca napkor voltak szokásban bizonyos, finomnak nem mondható tréfák is. Egyes vidékeken a legények leakasztották a kertkaput, máshol

szétszedték a szekeret a gazda nem is
bosszúságára.

Luca napon régen tilos volt szőni, fonni,
varrni, mosni, sütni. Nem volt ajánlatos

kölcsön adni sem, mert az elkért dolgok
boszorkányok kezére kerülhettek.

Lucázás a vasi Perenye községben
(1937)

Luca, Luca, kitty-kotty
Tojjanak a tiktyok!
Tiktyok, luggyok ülössek legyenek,
Fejszék, furójok élessek legyenek!
Ú' megállanak a helibe,
mint a fűzfa a tövibe!
Akkora disznójuk legyen, mint a hidas,
Akkora szalonnájuk legyen, mint a pajtakapu,
Ollan hosszú kóbászuk legyen,
mint a falu hossza,
Annyi töpörtőjük legyen,
mint a tengerben a fövény,
Annyi pénzek legyen, mint az égen a csillag,
Annyi csirkéjük legyen, mint a kertben a fűszál!
Luca, Luca Kitty- kotty!



V.H.M.

Karácsonyi készülődés

"A karácsony lényege nagyon egyszerű: szeretni másokat. Vajon miért kell ehhez karácsonyig várni?" (Bob Hope)



A karácsonyi készülődés intézményünkben is, ahogy szerte a világon, talán az év egyik legkedvesebb időszaka. Hiszen Advent kezdete előtt minden gondozási egység központi helyére, előterébe, társalgójába kikerülnek az adventi koszorúk, ezzel is sugallva, hogy valami kezdődik. Ahogy telnek a hetek, minden osztályon szemmel láthatóan változás történik. Megjelennek a fények, a zöld girlandok és csillogó boák, a különböző karácsonyra utaló dekorációk. S egyszer

csak minden osztályon és ebédlőben ott áll a karácsonyfa. Az idei évben is több változás történt intézményünk falai között, így vonatkozott ez a karácsonyi műsor megtartására is. Idén két alkalommal tekinthették meg ellátottaink a társaik által készített rövid műsort, az A épület lakói december 21-én,

míg a BC épület lakói december 22 – én délután.





Az ünnep fényéből mindez semmit nem faragott le. Az ünnepi készülődés fénypontja pedig a várva várt csomagosztás volt december 23-án. Az intézmény konyhája pedig igyekezett ebben az évben is ünnepi fogásokat varázsolni asztalaikra.

Ilyenkor, december környékén újra és újra elgondolkodom, hogy mi is a karácsony lényege. A bibliai történetet, ki halványabban, ki kristályozottabban, de valamennyire mindenki ismeri. Szerepel benne születés, látogatás, ajándékozás, szeretet, odafigyelés, törődés...

De mit ér a tökéletes ünnepi gúnya, a tökéletesen díszített ünnepi asztal, a szemvakítóan káprázatos plafont súroló karácsonyfa, ha a szívünk

szeretete kimarad az egész ceremóniából. A törődés, a figyelem, a másik ember felé fordulás, egy kézfogás, egy összevetés, hogy segítsek rajta, ha szüksége van rá, próbálok az ő fejével is gondolkodni egy kicsit... Hát nem ez lenne a karácsony lényege?... és nem csak karácsonykor.

Fokozottan igaz ez Önökre, Kedves Lakóink, hiszen mindannyian, az év minden napján szükséges alkalmazkodniuk egymáshoz, segíteni és támogatni egymást. Bízom benne, hogy karácsony szelleme itt marad velünk akkor is, ha már lekerülnek a karácsonyi díszek. Kívánom, hogy a szürke hétköznapijainkat is lengje be az a melegség, amely karácsony ünnepét.

R.M.



Ady Endre: Kis, karácsonyi ének

*Tegnap harangoztak,
Holnap harangoznak,
Holnap után az angyalok
Gyémánt-havat hoznak,*

*Szeretném az Istent
Nagyosan dicsérni,
De én még kisfiú vagyok,
Csak most kezdek élni.*

*Isten-dícséretre
Mégis csak kiállok,
De boldogak a pásztorok
S a három királyok,*

*Én is mennék, mennék,
Énekelni mennék,
Nagyok között kis Jézusért
Minden szépet tennék,*

*Új csizmám a sárban
Százszor bepiszkolnám,
Csak az Urnak szerelmemet
Szépen igazolnám.*



Szilveszter

December 31- e a Gergely-naptár szerinti naptári év utolsó napja, Újév előestéje, a karácsonyi időszak hetedik napja. Sok országban családi összejövetelekkel, evéssel-ivással, különféle rendezvényekkel és tűzijátékokkal ünneplik. Elnevezését onnan kapta, hogy ezen a napon van Szent Szilveszter pápa ünnepe a katolikus egyházban – így Szilveszter napjának, röviden szilveszternek nevezik az év utolsó napját. A szilveszteri szokások, hiedelmek nagy része az évkezdettel kapcsolatos, és a régi és új évet jelképesen elválasztó

praktikákkal jár. Szilveszter estéjén gyakori az újévi fogadalomtétel, amelynek során az emberek megfogadják, hogy betartanak vagy elérnek bizonyos dolgokat a következő év során (például több testmozgás, egészségesebb étrend, takarékoskodás, leszokás a dohányzásról). Népszerű, hagyományos szilveszteri étel a virsli, sonka, hurka, kocsonya, pogácsa, valamint a lencse. A városok fő terein tömegrendezvényeket szerveznek, az újév előtti másodperceket gyakran visszaszámlálás kíséri, ezt követik az újévi, pezsgős köszöntések.

K.K.K.

Tóth Mariann:

Kívánhatnék Szilveszterre

*Kívánhatnék Szilveszterre
Kötőféket, karikát,
Udvarodra fényes szőrű,
Bársony, büszke paripát,
Téli este égre nézve
Sok szerencsecsillagot,
Hajnaltájban, napkeltekor
Meleg cipóillatot,
Egyetlenegy kívánságom
Elmondom most tenéked,
Kívánok a jövődőre,
Áldott, boldog új évet!*



Életmód

A jóga hatása a testre és a lélekre

Ha fel akarnánk sorolni a jóga összes, testre és lélekre egyaránt ható pozitívumait, az valószínűleg holnap reggelig tartana. Bár a jóga az ősi indiai vallásból indult ki, ma már a legnépszerűbb mozgásformák egyike, nem véletlenül.

1. A test formálása

Talán te is találkoztál már a kijelentéssel, miszerint a jóga legkevesbé sem segíti a fogyást. Valljuk be, az elképzelés nem alaptalan. A pulzusod nem nő 220-ra, és 70 kilogrammos súlyokat sem kell emelgetned közben, éppen ezért kiváló azoknak, akik nem rajonganak az efféle sportokért. Ennek ellenére a jóga kiváló támogatója a fogyókúrának, a tónusos, izmos testnek.



A gyakorlatok során ugyanis legtöbb esetben a mélyizmokat használjuk, és akár hiszed, akár nem, bizony a zsírégetés is beindul. Arról nem is beszélve, hogy a jóga kiválóan serkenti

az anyagcserét és javítja a rossz emésztést, aminek köszönhetően még jobb barátoddá válik a fogyókúrában.

2. Egészséges szív és erősebb csontok

A jóga hatékonyan csökkenti a szívbetegségekre való hajlamot, támogatja a szív- és érrendszer megfelelő működését, ráadásul kiválóan erősíti a csontokat is. Egy tanulmány szerint nagyszerű módja az oszteoporózis (csonttritkulás) kezelésének. Hogy hogyan? Elősegíti a csontszövetek újra termelődését, ezáltal megerősíti a csontokat.

3. Csökkenti a szorongást és a stresszt

A jóga segít a szorongás, a depresszió és a stressz leküzdésében, valamint az ezekkel járó tünetek enyhítésében és kezelésében.



A szorongás és a stressz csökkenését azonnal, akár már a gyakorlatok közben is érezni fogod. Ez nem humbuk, az agyban a jóga gyakorlása közben valóban megnő a gamma-amino-vajsav szint. Egyébiránt a jóga kiváló vérnyomáscsökkentő is, ráadásul a

lélegzőgyakorlatoknak köszönhetően a tüdőkapacitást is növeli.

4. Hatékony agyműködés

A koncentráció, a befelé fordulás, az önmagadra való erős összpontosítás a rendszeres jógázáson keresztül hatékonyan segíti az agy megfelelő működését. Érezni fogod a folyamatos fejlődést, hogy egy idő után akár otthon – és nem csak a csoportos jógázás alkalmával – is képes leszel egy kicsit befelé tekinteni, uralhatod gondolataidat, légzésedet, képes leszel a meditációs állapot elérésére, és a folyamatos, pozitív gondolkodásra.

5. Jobb egyensúlyérzék, nagyobb hajlékonyság

Ezt a pontot nem kell túlmagyarázni... Biztosan te is látod a szemed előtt, ahogyan nők és férfiak teljesen irreális, nyakatekert pózokban képesek másodpercekig, vagy percekig megmaradni anélkül, hogy elveszítenék egyensúlyukat. Na, ez az, amihez sok-sok év gyakorlás szükségeltetik. :)



A gyakorlatoknak köszönhetően kiválóan fejlesztheted

egyensúlyérzékedet, a hajlékonyságodról nem is beszélve. Ami az egyik jógázás során még kényelmetlennek tűnt, az a következő alkalommal olyan könnyen mehet, mint a karikacsapás. A jóga segítségével érezni fogod, ahogy átveszed tested és lelked felett az irányítást még akkor is, ha korábban egyáltalán nem sportoltál.

6. Jobb közérzet

Főként a nőkre igaz, hogy a jógagyakorlatok elősegítik a jobb közérzetet. Éppen ezért szeretnek bele annyian ebbe a mozgásformába, hiszen akár azonnal érezhetőek annak pozitív hatásai. A tested könnyebbnek érzed majd, energikusabbá, kiegyensúlyozottabbá válsz.

7. Krónikus hátfájdalmak enyhítése, csökkenő nyaki fájdalmak

A jógagyakorlatok hatékonyan enyhítik a krónikus hátfájdalmakat, de a betegek hangulatának javításában is nagy szerepet játszik. Éppen ezért érdemes akár hátfájdalmakkal küzdőknek is próbálkoznia ezzel a mozgásformával, természetesen csak az orvosukkal való konzultáció után. Mindenesetre a jóga nagyszerű alternatíva azoknak is, akik másmilyen sportot betegségük miatt nem űzhetnek. Mindemelllett csökkenti a nyaki fájdalmakat, elősegíti a helyes tartást, a hátizmok megerősítését.

O. E.

Viccek

Hideg tél

A télre készülődnek az indiánok, egy hétig vágják a fát és elküldik a kisindiánt a városba, hogy kérdezze meg az emberektől, mennyire lesz hideg a tél!

Az elmegy, és kérdezi a falusiakat:

- Milyen hideg lesz télen?

- Nagyon hideg!

Az indián visszamegy, s még egy hétig vágják a fát! Elküldik ismét!

Megkérdezi:

- Milyen hideg lesz a tél?

- Borzalmasan hideg lesz!

Az indián visszamegy a hírrel, s még egy hétig vágják a fát, hogy biztos elég legyen a télre, utána elküldik ismét.

- Milyen hideg lesz a tél?

- Nagyon, borzalmasan hideg, iszonyú kemény telünk lesz! Az indiánok már 3 hete csak a fát vágják.



Macskák karácsonya

Két macska ül a háztetőn.

Megszólal az egyik:

- Te mit kérsz karácsonyra?

Mire a másik:

- Jó sok kismacskát.

Megszólal a másik:

- És te?

- Én is sok kis macskát.

Megszólal hátul a kandúr:

- Hahó, megjött a Mikulás!



Karácsonyfa

Két rendőr elmegy az erdőbe, hogy karácsonyfát vágjanak maguknak. A térdig érő hóban gázolva órák hosszat keresik a megfelelő fenyőfát, de nem találják. A nap lenyugszik, feltámad a jeges szél, a távolban felvonyít valami állat.

Az egyik rendőr odafordul a másikhoz:

- Na, ebből nekem elegendem van! A

legközelebbi fát kivágjuk, akár fel van díszítve, akár nincs!



Skót karácsony

A skót kisfiú megkérdezi az apjától:

- Apa, mi lesz karácsonykor a fa alatt?

- Parketta.

Sz. A.

Életképek 2022



Március 15-i ünnepi műsor



Gold zenekar koncertje



Hopplá Fesztivál



Kerékpártúra



Kjűhívás napja



Mini Juniális

*Örömteli, békés, boldog új
évet kívánunk!*



BÜER