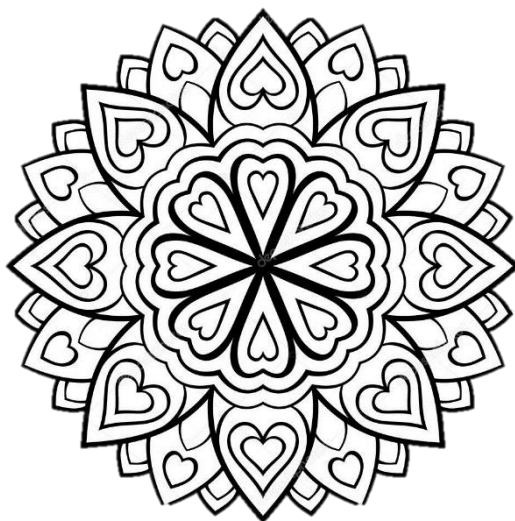


XVII. ÉVFOLYAM I. SZÁM



A tartalomból:

Szellemi -és ügyességi vetélkedő	2. oldal
A magyar kultúra napja	3. oldal
Mi így farsangolunk	5. oldal
Szerelem és összetartozás napja -Valentin Nap	6. oldal
Asztali foci	8. oldal
Nőnap	9. oldal
Március 15-re emlékeztünk	11. oldal
Sakkverseny	12. oldal
Húsvét	13. oldal
Újdonságok intézményi programjainkban	16. oldal
Viccek	18. oldal
49 tipp és trükk a szorongás ellen	19. oldal
Tudtad - e? Húsvéti érdekességek	22. oldal
Elhunyt lakóink emlékére	24. oldal



Szellemi -és ügyességi vetélkedő

Mindig nagy érdeklődés övezte intézményünkben a Szellemi – és ügyességi vetélkedőt. Ennek tudatában nagy lelkesedéssel vetettük bele magunkat a szervezésbe.

Januárban, a „B” épület lakóinak meg is tartottuk programunkat a foglalkoztató épület aulájában.

Izgatottan érkeztek a lakók, kíváncsiak voltak, milyen érdekes feladatokkal tesszük próbára őket.



Több érdekes feladvány is megoldásra várt a programunkon:

- 13+1 totó,
- állati érdekességek
- tudásteszt,

- testmatek, ahol testünk biológiájából felépülő kérdésekre kellett jól válaszolni.
- Kakukktojás feladatban minden sorban 4 szó volt, 1 nem illett bele a sorba, ezt kellett megtalálni.
- Az ügyességi feladatunkon pedig derékra kötött madzagon lógó tollat kellett belógatni egy üveg szájába, amit a derék mozgásával lehetett irányítani.



A mókás feladat általános derűtséget okozott lakóink között.

A program végeztével kávéval és édességgel vendégeltük meg a résztvevőket.

V.H.M.

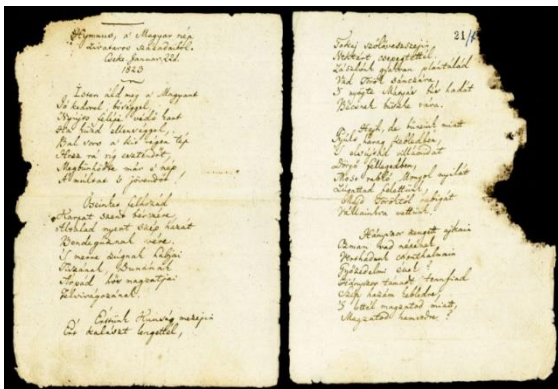
A magyar kultúra napja



A magyar kultúra napján Himnuszunk születésnapját ünnepeljük.

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük január 22-én annak emlékére, hogy a kézirat tanúsága szerint Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le Szatmárcsekén a Himnusz kéziratát.

Kölcsey Ferenc 1823. január 22-én tisztázta le a *Himnusz* kéziratát egy nagyobb kéziratcsomag részeként, amelybe a költő folyamatosan másolta be verseit, nem végleges változatokat, hanem tisztázatok, amelyekben néhol javítások is vannak.



A csomag valamikor az 1830-as évek végén eltűnt, és megkezdte több mint száz évig tartó lappangó útját.

Kölcsey 1838-ban bekövetkezett halála után a Magyar Tudományos Akadémia tárgyalásokat kezdett a költő sógornőjével, özv. Kölcsey Ádámné Szuhány Josephine-nal a kéziratok megvásárlásáról.

Kölcsey ugyanis unokaöccsére, a *Parainesis* Kölcsey Kálmánjára hagyta kéziratainak jelentős részét.

A kéziratcsomag végül nem lett az Akadémia tulajdona, de másé sem, a család tulajdonában maradt, és különböző leszármazások, öröklődés folytán végül László Magdához került.

Azt nem tudjuk, hogyan került aztán az irat László Magdától Szenes Magdához, még az sem lehetetlen, hogy a két hölgy azonos személy.

Tény azonban, hogy a kéziratcsomagot 1946 decemberében az Országos Széchényi Könyvtár Szenes Magdától megvásárolta, sőt azóta további kisebb kéziratcsomag részeket is, amelyeket külön jelzet alatt, külön őriznek, de filológiailag pontosan

rekonstruálható, hogy valaha ezek is a nagy kéziratcsomagban voltak.

Kölcsey két lapra írta a Himnuszt. A sérülés, amely mindkét fólión látszik, nem lángégés, hanem úgynevezett tintamarás. Nem Kölcsey tintája okozhatta, az Országos Széchényi Könyvtár restaurátor szakembereinek véleménye szerint savas tinta ömlött a papír szélére.



Intézményünkben 2024.01. 22-én emlékeztünk meg lakóinkkal a Magyar Kultúra napjáról.

Többek között felhangzott Petőfi Sándor, Aranyosi Ervin, Sajó Sándor, Kosztolányi Dezső, valamint Füst Milán egy – egy költeménye.

A kis megemlékezést megzenésített versek hallgatásával, a Himnusz és a Szózat közös eléneklésével tettük színesebbé lakóink számára.



SZ.A.

MI ÍGY FARSANGOLUNK



Jelmez, tánc, mulatság, jókedv, és fánk!

A farsang ezek nélkül nem is igazán farsang. Az alaplolgok, ami a farsangi mulatságot jellemzik és mindenki kedvence.

A farsang hossza évről - évre változik, mivel zárónapja a húsvét időpontjához kötődik. Vízkeresztől (január 6.) a húsvétot megelőző 40 napos nagyböjt kezdetéig, azaz hamvazószerdáig tart.

A farsang a téltemetés, a tavaszvárás, a karneválok és a jelmezes felvonulások ősi örömmünnepe.

A hagyományos magyar paraszti életben a farsang időszaka volt az evés, ivás, disznótorok, az udvarlás, párválasztás és főképpen a házasságkötések, lakodalmak legfőbb ideje.

Ebben az időszakban intézményünkben is ehhez a témához kapcsolódik tevékenységünk.

Előkerülnek a farsangi mesék, versek, csúfolódók, népi gyermekjátékok, dalok is.

Az osztályok lakói az előző napokban kreatív foglalkozás keretében nagy

lelkesedéssel készítették a farsangi rajzokat, színezőket, állarcokat.

A farsang fénypontja természetesen a zenés, táncos multságunk volt, melyet február 13-án rendeztünk meg.

A ritmus nagyon a lábukban volt, gyorsan ropták a táncot.

A levegőben tapintható volt az izgatottság. Természetesen a bulihoz és a jókedvhez hozzátartoznak a harapnivalók, üdítők is.

A korábbi évekhez hasonlóan volt mindenből bőségesen.

A résztvevők élményekkel gazdagon távoztak a bál helyszínéről.

Alig várják a következő alkalmat, amikor újra együtt táncolhatnak.



M. B.

SZERELEM ÉS ÖSSZETARTOZÁS NAPJA

VALENTIN NAP

Február 14-e Szent Bálint, avagy Valentin-napja, a szerelmesek ünnepe, amikor az emberek világszerte virággal, apró ajándékkal lepik meg kedvesüket, szeretteiket.



A Bálint-nap pontos eredete a homályba vész, a pogány természetkultusz, a római életszeretet, a népszokások és a keresztény hit hagyománya egyaránt nyomot hagyott rajta.

A katolikus egyház legalább három különböző Bálint (Valentin, Valentinus) nevű szent vértanút tart nyilván. A legismertebb Bálint az ókori Rómában volt pap, amikor II. Claudius császár (268-270) megtiltotta a fiatal férfiaknak a házasságot, mert úgy vélte, hogy az egyedülállók a családoknál jobb katonák. Bálint megtagadta a rendelet teljesítését, titokban továbbra is esketett, amiért kivégezték.

Egy másik legenda szerint a börtönben visszaadta egy foglár vak lányának látását,

majd kivégzése előtt levelet küldött neki ezzel az aláírással: "A Te Valentinod."

Bálint napját igazolhatóan először az angol költő, Geoffrey Chaucer kötötte a romantikus szerelemhez 1382-ben „Madárparlament” című költeményében.

Február 14-ét Angliában 1446-tól széles körben megülték: a lányok nevét szív alakú papírra írták, edénybe tették, majd a fiatal emberek kihúzták leendő kedvesük nevét, és a szíveket

néhány napig kabátjukra tűzve hordták.

Az első angol nyelvű Bálint-napi levél 1477-ből

származik, ma a The British Library őrzi. Valentin-napra hamarosan verseskötetek jelentek meg, a fiatalok úgynevezett "valentine"-okat, szerelmeslevélkéket küldözgettek egymásnak.

Ezek tekinthetők a mai Bálint-napi képeslapok és általában az üdvözlőkártyák őseinek, amelyek küldése a 19. századra vált szokássá.

Nagykereskedelmi méretekben elsőként 1840-ben az amerikai Esther Holland dobott piacra e napra szánt képeslapot, ezért nevezik őt "a valentine-ok anyjának".



Jóllehet a Bálint-napot ma már a világ szinte minden országában megünneplik, legnagyobb kultusza angolszász és francia nyelvterületen van, ahol Bálintot, avagy Valentint a különböző hiedelmek összemosódása révén a szerelmesek védőszentjének tartják.

Bálint-naphoz nagyon sok szép régi néphagyomány és megfigyelés kötődik, mint például:

-A népi időjóslás szerint, ha ezen a napon száraz, hideg idő van, akkor jó lesz az évi termés a földeken.

-A gyümölcsösökben ekkor kezdték meg a gyümölcsfák metszését, és ekkor kezdték el a gyümölcsfák ültetését, mert azok így hamarabb elkezdtek rügyezni, és így gazdagabb termést hoztak.

-Hogy álmunkban megtudjuk ki lesz a jövődöbelink, a párnánk alá ezen az éjszakán, babérlevelet kell helyezni.

-A hiedelmek szerint, Bálint nap reggelén egy szerelmes csók szerencsét hoz.

-Az eljövendő gyermekáldások számát is ezen a napon lehet megjósolni: egy félbevágott alma magjait megszámlálva megjósolható, hogy hány gyermeke lesz a fiatalasszonynak.

Magyarországon 1990-től terjedt el megünneplése. Ezen a napon számtalan ajándék is gazdára talál, a legnépszerűbb a virág, a csokoládé szív alakú dobozban és az ékszer. Az internet elterjedésével természetesen már digitális üdvözlőlapok és

kuponok millióit küldik az emberek szeretteiknek.



A szerelmesek napjáról szerte a világon megemlékeznek: Dél-Koreában és Japánban például csak a nők adnak ajándékot, a férfiak mindezt a "Fehér napon" viszonzozzák. 2011-ben Peruban munkaszüneti nappá nyilvánították február 14-ét. Az olaszországi Terni városában hagyomány, hogy a szerelmesek napjának előestéjén egész Itáliából érkeznek ide párok, és a város bazilikájában, San Valentino (azaz Szent Bálint) sírjánál jelentik be nyilvánosan jegyességüket.

Magyarországon az egyetlen Szent Bálintnak szentelt, 1771-ben emelt barokk stílusú kápolna a Baranya megyei Bólyban található.

Összegezve Valentin-napon apró meglepetésekkel kedveskednek egymásnak a szerelmesek. A lényeg természetesen nem az ajándék nagyságán múlik, sem azon, hogy drága volt vagy olcsó, boltban vásárolt vagy saját készítésű.

A fontos az, hogy valóban szívből adjuk, azért, mert szeretjük a másikat.

N.K.T.

Asztali foci

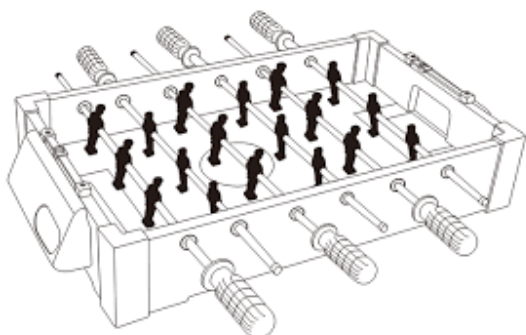
A csocsó az a játék, ami generációkat állít a rudak mellé, és ami még a nagypapákból is előhossa a szenvedélyes foci bajnokot.

Az asztali foci is azokhoz a korokat átívelő játékokhoz tartozik, melyek óriási népszerűségnek örvendtek egykor és örvendenek ma.

Gyakorlatilag egy nyelvet sem kellett beszélni ahhoz, hogy a foci fonalát, pontosabban rúdját a játékosok megragadják, hiszen a csocsó volt az egységes jelnyelv.

A csocsó közösségi teret teremt! A csocsózás az a játékforma, ami kicsiket és nagyokat egyaránt vonz, és ami éppen ezért kortól, nemtől függetlenül bárkit képes az asztal mellé szögezni.

A korábbi évekhez hasonlóan asztali foci versenyt hirdettünk meg lakóink részére a foglalkoztató épület aulájában ez év február 22-ére.



Nagy lelkesedéssel indult az 5 páros a versenyen.

Bravúros meccseket látva, egymást hangosan buzdítva töltöttük el ezt a kellemes délutánt.

A verseny végére kialakult a helyezési sorrend, lett gólkirályunk és megválasztottuk a legsportszerűbb játékost is.

Helyezés:

I. Kalocsa Zsolt – Rostás Gyula

II. Tihanyi Tibor – Ujházi József

III. Magyar Attila – Külvári Norbert

Gólkirály: Rostás Gyula

Legsportszerűbb játékos: Magyar Attila



K.K.K.

Nőnap



Az ünnep eredetileg munkásmozgalmi eredetű. 1857-ben, New Yorkban, negyvenezer textilmunkás nő lépett ezen a napon sztrájkba a béregyenlőségért és a munkaidő csökkentésért.

1866. szeptember 3. és 8. között határozatot fogadtak el a nők hivatásszerű munkavégzéséről.

1889. július 14-én Clara Zetkin beszédében hirdette a nők jogát a munkához, az anyák és gyerekek védelmét, és a nők széles körű részvételét az országos és nemzetközi eseményekben.

A nemzetközi nőnap színei: a lila, a zöld és a fehér.

A lila az igazságosságot és a méltóságot jelképezi, míg a zöld a reményt szimbolizálja, addig a fehér szín a tisztaságot képviseli.

A nemzetközi nőnapot Magyarországon 1948 óta ünnepeljük.

Március 8-án a hölgyeket virággal, csokoládéval, apró ajándékokkal, kedves szavakkal ajándékozzák meg a férfiak, elismerve azt, hogy milyen sok helyen kell megfelelniük az életben, hiszen több szerepben is helyt kell állniuk nap mint nap. Intézményünkben a hagyományokhoz híven idén is megünnepeltük a nőnapot.

Mind az „A” mind pedig a „B” épület lakóinak 2024. március 7-én tartottuk meg az ünnepséget, ahol a férfi lakók színvonalas műsorral köszöntötték fel az ünnepeket.



A szereplők lelkesen készültek az ünnepre. Mindkét épületben az ebédlőben zajlott a műsor, az „A” épületben 135, a „B” épületben 89 lakó tekintette meg.



A nőnapra köszöntők, versek, dalok meghallgatása után nőnapra diszkó várta a táncolni vágyó lakókat.

Az „A” épületben 62, a „B” épületben pedig 58 lakó vett részt a jó hangulatú diszkóban.



Nőnapra jókívánságok

*Reggeli harmat csillog a réten,
Járjatok mindig hamvasan, szépen,
Rezdül a fűszál, csendül az erdő,
Veletek örvend Nap, Hold s a felhő.*

*Ezernyi áldás hulljon reátok,
Amiért minket gonddal vigyáztok,
Csillagok vagytok bús kedvünk egén,
Hogy el ne vesszünk e Föld kerekén.*

L.E.

Március 15-re emlékeztünk



Minden tavasszal új köntöst vesz magára a Föld. Mi minden tavasszal ünneplünk.

A tavasz valóban a kirobbanó energiák évszaka, maga a Forradalom. Nem lehet megkötözni, hiába emelnek elé torlaszokat, jön feltartóztathatatlanul. Legyőzi a rideg múltat, elúzi a fagyos telet.

1848. március 15-én győzött a forradalom, csodálatos tavasz volt. A szabadság levegője járta át egész Európát.

Március 15-én a magyar emberek kokárdát tűznek a ruhájukra és az épületeken is magyar zászlót lenget a szél. Minden településen megemlékeznek az 1848-as forradalom és szabadságharc kiemelkedő hőseiről.

Intézményünk idén is követte -e példát és méltóképpen emlékezett az 1848-49-es szabadságharcra.

A Himnusz közös eléneklése után az előadást hazaszeretetről, szabadságról szóló dalok, versek színesítették, valamint táncos betéttel is gazdagították.

Felhangzott többek között Wass Albert, Juhász Gyula, Petőfi Sándor verse is. Ezeket magával ragadó átéléssel adták elő lakóotthonos lakóink.

A műsort a Szózat közös éneklésével zártuk, keretet adva az ünnepi műsornak.



Köszönjük mindenkinek, aki részt vett az ünnepi előadásban!

SZ.A., H.T-né

Sakkverseny

2024. március 20-án a „D” ebédlőben a „B” épület lakói részére sakkversenyt szerveztünk, melyen 6 lakó vett részt és mérte össze tudását a sakk táblán.

A sorsolást követően szoros és izgalmas mérkőzések alakultak.

Résztevő sakkozók:

Senkár József, Rostás Gyula, Kalocsa Zsolt, Balogh Krisztián, Molnár Zsolt és Sárosi László.

Helyezettek:

I. helyezett: Rostás Gyula

II. helyezett: Molnár Zsolt

III. helyezett: Balogh Krisztián



2024. március 21-én a kultúrban az „A” épület lakóinak volt lehetősége sakkversenyen részt venni.

14 lakó jelentkezett a megmérettetésre.

Résztevő lakók:

Gyabronka Csaba, Várdai Lajos, Cservák Imre, Fazekas Mihály, Kugler József, Keszei Zoltán, Józsa Árpád, Kaliczki László, Kertész Géza, Nagy Árpád, Kárer Dávid, Lakatos Attila, Boda Márton és Tóth Gyula

Hosszas, izgalmas játék után kialakult a végeredmény.



Helyezettek:

I. helyezett: Várdai Lajos

II. helyezett: Cservák Imre

III. helyezett: Tóth Gyula

Köszönjük a versenyző lakóknak a részvételt és gratulálunk a nyerteseknek!

K.I.

Húsvét



A keresztény egyházak tanítása szerint húsvét Jézus Krisztus feltámadásának és vele az emberiség megváltásának ünnepe. Húsvét ünnepét a Hold állásától függően március 22. és április 25. között tartjuk.

A húsvét így a mozgó ünnepek közé tartozik, ami azt jelenti, hogy maga húsvét ünnepe és a hozzá tartozó ünnepek nem esnek ugyanarra a napra minden évben.

Más vélekedések szerint a húsvét eredetileg a termékenység ünnepe, amely segítségével szerették volna az emberek a bő termést, és a háziállatok szaporulatát kívánni.

Így kötődik a nyúl a tojáshoz, mivel a nyúl szapora állat, a tojás pedig magában hordozza az élet ígérését.

A locsolkodás is az öntözés utánzásával a bő termést hivatott jelképezni

Jézus Jeruzsálembé való bevonulásának emlékére a húsvét előtti vasárnapot **virágvasárnap**nak nevezzük.

Általánosan elterjedt szokás a nagymise előtti barkaszentelés, melyet a pap aztán kioszt a hívek között.

Nagysütörtök az utolsó vacsora napja, amikor Jézus a Gecsemáné-kertben búcsút vett tanítványaitól és felkészült az áldozatra. Ekkor elhallgatnak a templomok harangjai, azt tartják, hogy a harangok Rómába mentek, ott gyászolják Krisztust.

Nagypénteken halt kereszthalált Jézus. A keresztények körében a bűnbánat, a mély gyász és a szigorú böjt napja.

A templomokban az oltárakat letakarják, a harangok némák. Ezen a napon a passiójátékok, élőképes felvonulások világszerte ismert szokások.

Nagyszombaton véget ér a 40 napos böjt, és újra megszólalnak a harangok.

Legjelentősebb eseményei a nagyszombatnak a víz- illetve tűzszentelés.

Húsvétvasárnap a kereszténység legnagyobb ünnepét, Jézus feltámadását ünnepli.

Ehhez a naphoz tartozott az ételszentelés hagyománya. A délelőtti misére letakart kosárral mentek a hívők, melyben bárányhús, kalács, tojás, sonka és bor volt.

A húsvéti bárány Jézus áldozatát, a bor Krisztus vérét jelképezi. A tojás pedig az újjászületés jelképe.

Húsvéthétfővel kapcsolatban sok népszokás él, például a locsolkodás, a hímes tojás ajándékozás.

A víz megtisztító, megújító erejébe vetett hit az alapja ennek a szokásnak, mely kapcsán aztán idővel a kölnivel vagy vízzel való locsolás maradt fenn napjainkig.

A húsvéti tojások piros színe egyes feltételezések szerint Krisztus vérét jelképezi. A tojásfestés szokása és a tojások díszítése az egész világon elterjedt.

Intézményünkben az idei évben első alkalommal szerveztük meg a **„Húsvétváró hetek”** elnevezésű programsorozatunkat.

A húsvét ünnepével kapcsolatos programokkal igyekeztünk minden lakónk számára lehetőséget biztosítani arra, hogy megtalálhassa a kedvére való olyan programot, mellyel szívesen tölti el szabadidejét és közösen készülhet lakótársaival a húsvét ünnepére.

Március 18-án és március 19-én mindkét épületben **„Vallási áhítatot”** tartottunk, melynek keretében Jézus Krisztus kereszthalálának történetét, a passiót hallgathatták meg a jelenlévő lakóink, közös énekléssel és imával összekötve.

Március 25-én és március 26-án két lakónk, Rupert Regina és Gyabronka Csaba kedveskedett lakótársaiknak **„Zenés verses délutánnal, illetve délelőttel”** ugyancsak mindkét épületben, ahol húsvéthoz köthető dalokat (Máté Péter, Neoton Familia, LGT, 4street, Republic) és verseket (József Attila, Petőfi Sándor, Csokonai Vitéz Mihály) is hallhattunk.



Március 26-án délután mindkét épület ebédlőjében húsvéti **„Kézműves foglalkozás”** valósult meg, ahol húsvéti nyulakat, tojásokat, díszeket készíthettek a résztvevő ellátottak a szociális és terápiás munkatársak és a művészetterapeuta munkatárs segítségével.



Március 27-én „**Húsvéti tojáskeresést**” tartottunk az A épület lakói részére az A épület előtti területen, míg a B épület lakói részére a parkban. Minden egyes megtalált tojásért, illetve a részvételért jutalom járt, édesség formájában.



Március 28-án, nagycsütörtökön, az utolsó vacsora napján, **protestáns istentiszteleten** vehettek részt a B épület lakói a foglalkoztató épületben.



Április 2-án, húsvéthétfőt követő kedden, „**Húsvéti locsolkodást**” szerveztünk, mikor is néhány férfi lakónk kedveskedett női lakóink számára azzal, hogy mindkét épületet végig járva, meglocsolták a hölgyeket, majd a nap méltó zárásaként „**Locsolóbált**” tartottunk.



Elmondhatjuk, hogy minden program iránt szép számban érdeklődtek lakóink, így bízunk benne, hogy mindenki megtalálta a kedvére való időtöltést és ezen programsorozatunk hagyománnyá válhat a következő évek során.

R.M.

Újdonságok intézményi programjainkban

Biblia szakkör

A szociális és terápiás csoport szervezésében március hónaptól biblia szakkör indult.



Két helyszínen történik a program szervezése, az „A” épület lakóinak a kultúrban, a „B” épület lakóinak pedig a „D” ebédlőben, havi 1 alkalommal.

Mindjárt az első alkalommal nagy érdeklődés kísérte, és többen vettek részt a foglalkozásokon.

Igyekszünk tartalmasan, színesen összeállítani a szakkör menetét, és mindig az aktuális ünnepkörnek megfelelően összeállítani.

Felidézünk bibliai történeteket, tanulunk imádságokat, énekeket.

Kreatív, és rajz foglalkozásokat is beiktatunk némely alkalommal.

Szeretnénk intézményünk lakóinak biblia iránti érdeklődését felkelteni, az írásokat ismeretét elmélyíteni, ill. lehetőséget adni, ezáltal is hitéletük támogatására, gyakorlására.

V.H.M.

Kreatív délutánok

Lakóink részére új szabadidős elfoglaltságot ajánlunk, amelyen kreativitásuknak adhatnak teret.

Témája mindig az adott ünnephez vagy évszakhoz igazodik.

Lakóink különböző anyagok felhasználásával a foglalkozásokon sablonok segítségével előrajzolják, kivágják és összeállítják az alkotásokat.



Februárban a Farsang jegyében ültek asztalhoz és alkottak a lakók nagy lelkesedéssel, amikor szép alkotások készültek.



Márciusban pedig a tavasz ihlette az alkotásokat és a Húsvétváró hét részeként tartottuk meg a kreatív délutánokat.



K.K.K.

Ügyeljünk a tisztaságra!

Idén már harmadik alkalommal járja az intézmény területét 2 heti rendszerességgel egy 8 fős csapat, hogy környezetükben tisztaság legyen.

Seprű, vödör, lapát és 8 lelkes lakó, akik példaértékűen, szabadidejüket nem kímélve, szorgalmasan és önzetlenül szedik az eldobált szemetet, csikket, mert fontosnak tartják a rendezett, tiszta környezetet, ahol élnek.

Ők vallják és tudják, hogy a tisztaság fél egészség.

A következő lakóknak köszönet kitartó és lelkes munkájukért:

Gyabronka Csaba, Háner Tamás, Rózsa Attila, Crisan Smaranda, Mészáros János, Jaczkovicz Emil, Orell András, Weriszmann Oszkár



Mindenkinek legyen szívügye a környezet tisztasága!

K.I.

Viccek

Indulás előtt a férj türelmetlenül felkiabál az emeletre a feleségének:

- Drágám, készen vagy már végre?

Mire a feleség dühösen:

- Az Isten szerelmére, már fél órája mondom, hogy egy perc és kész vagyok!



- Pistike, hol van anyukád?

- Kórházban!

- Hol van az apukád?

- Rendőrségen!

- Hol van a nagymama?

- A pincében!

- Hol van a nagypapa?

- A padláson!

- Pistike, mit keres anyu a kórházban, apu a rendőrségen, a nagymama a pincében, a nagypapa a padláson?

- Engem.



Szilveszteri buliban:

- Szia, téged senki nem kért még fel táncolni?

- Nem...

- Akkor feltennéd a virslit föni?



Az ötvenes években, miután bevezették az utolsó faluba is a villanyt, lemegy a rádió, hogy ünnepi riportot készítsen.

Elmennek Józsi bácsihoz, és a riporter így szól az öreghez:

- Na, Józsi bátyám, most, hogy már van villany, lehet rádiózni, itt ez a mikrofon, ha bármit beleszól, azt a szomszéd is hallja a rádióján.

- A szomszédban is hallják? - kérdezi az öreg.

- Nemhogy a szomszédban, de a szomszéd faluban is - válaszolja a riporter.

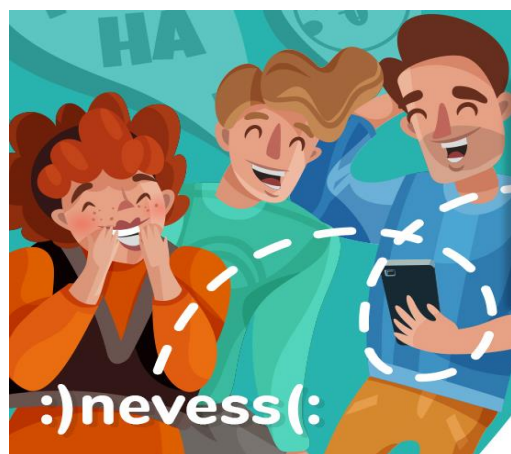
- A városban is hallják? - kérdi az öreg.

- Hát persze, ott is hallják!

- Külföldön is hallják? - kíváncsiskodik tovább az öreg.

- Még ott is hallják, csak mondjon már valamit!

- SEGÍTSÉG!!! - ordítja az öreg torkaszakadtából.



SZ.A.

49 tipp és trükk a szorongás ellen

Talán Te is tapasztaltad már, hogy néha látszólag indokolatlanul szorongsz, vagy nem érzed magad komfortosan egy-egy szituációban.



Velem is előfordult már ez, és rájöttem, hogy a megoldás ilyenkor többnyire apróságokban keresendő.

Mostani cikkemben elhoztam nektek 49 lehetséges apró megoldást, amiken ha elgondolkodtok, vagy kipróbáljátok őket ilyen feszült helyzetekben, akkor talán kicsi megnyugvást találtok, esetleg a világ rendje is helyreáll a szemetekben.

Az egyszerűség kedvéért a tippeket kategóriákba soroltam, hogy ne kelljen az egészet végig böngészned, ha esetleg túlélőkészikönyvként kívánod használni az írásomat. Nézzük is!

Figyelj az egészségedre!

Azt szokták mondani, ha egészség van, minden van, az a legfontosabb kincsünk. Jelen helyzetünkben is megállja helyét ez a

mondás, hiszen gyakran adódhat szorongási problémánk például abból, ha nem érezzük jól magunkat a bőrünkben testalkatunk miatt, vitaminhiánnyal küzdünk, vagy „csak” túlságosan fáradtak, esetleg éhesek vagyunk.

Ezeket tartsd szem előtt, próbáld ki az egészséged megőrzése, helyreállítása érdekében:

- naponta végezz valamilyen típusú testmozgást
- minden nap egyél zöldséget és gyümölcsöt
- igyál megfelelő mennyiségű folyadékot
- mérsékelj a cukor és koffein fogyasztásod
- ne dohányozz
- ne fogyassz alkoholt
- figyelj a gyógyszerek szedésére
- naponta használj fogselymet, fogkrémet

Szánj időt magadra!

Sokszor azt gondoljuk, hogy csak akkor teszünk jót, ha produktívan töltjük az időnket, és olyan dolgokat csinálunk, amelyeket igazán be tudunk sorolni kategóriákba, hogy miért jó nekünk, ha ezt csináljuk és mi hasznunk van belőle. Néha azonban fontos, hogy megálljunk kicsit és

csak magunkkal törődjünk, valami olyat csináljunk, ami kikapcsol és ami elsősorban nekünk esik jól. Ez pedig a legnagyobb haszon, ami egy-egy tevékenységből származhat.

Próbáld ki ezeket:

- naponta tölts időt a szabadlevegőn
- napi rendszerességgel relaxálj
- minden nap olvass egy-egy könyv részletet, verset, újságcikket
- minden nap végy fürdőt
- naponta végezd el a bőrápolási rutinod
- hetente mosd meg a hajad
- kelj fel időben
- feküdj le időben
- esténként tedd le a telefonod (ki is kapcsolhatod)
- időnként manikűrözz, pedikűrözz
- hallgass zenét
- kapcsold ki a televíziót

Végezd el a mindennapi feladataid!

Biztos ismered azt a mondást, hogy mindenkire akkor jön rá a takarítási láz amikor éppen valami fontos feladatot kellene elvégeznie. Ez nem is akkora butaság, hiszen egy adott feladat teljesítéséhez koncentráció szükséges, koncentrálni pedig nehéz, ha nem érezzük magunkat komfortosan. A komfortérzethez pedig nagyban hozzájárul a minket körülvevő környezet. Gondolj csak bele:

ahogyan egy apró gyerkőc nem tud aludni a plüssnyuszija nélkül ugyanúgy nehéz koncentrálni, ha mondjuk a látóterünkbe belelóg reggel az íróasztalon hagyott kávéscsésze.

Ha valami a mindennapi rutinodból hiányzik, vagy úgy érzed, biztosan elfelejtettél valamit vedd végig ezeket a tippeket:

- reggelizz
- ebédelj
- csomagolj magadnak ebédet a munkába
- főtt ételt egyél vacsorára
- végezd el a házimunkát
- törődj a háziállatoddal
- öntözd meg a növényeket

Figyelj a kiadásaidra, bevételeidre!

A fogyasztói társadalom részeként gyakran találhatjuk magunkat olyan helyzetben, hogy túlköltekezzük magunkat. Ez esetenként odáig is vezethet, hogy nehezen tudjuk fedezni létfontosságú kiadásainkat.

Próbáld ki ezeket a tippeket, hogy ne kelljen a pénz miatt szoronganod:

- készíts havi, heti költségvetést
- fizess be a számlákat
- takarékoskodj
- tarts költekezésmentes napokat, heteket
- készíts tervet a feljebb lépéshez

Tegyél a személyes fejlődésedért!

Előfordul, hogy az okoz szorongást, hogy úgy érezzük, életünk megakadt, stagnálunk, és nem tudunk egyről a kettőre jutni. A fejlődés bizony tervezést és tudatosságot igényel, vedd be ezeket a trükköket:

- relaxálj
- meditálj
- olvass
- hallgass lejátszási listát
- vezess naplót
- írd hálánaplót
- írd össze a céljaid
- képzelődj és tervezz
- tanulj valami újat
- kérdezz, kérj megerősítést
- dicsérd önmagad, végezz önértékelést

Ne feledkezz meg az emberi kapcsolataidról!

Gyakran hagyjuk, hogy betérítsen minket a tömérdek feladat, a munka a nyakunkra nőjön és feleméssze minden időnket és energiánkat. Ez hosszabb vagy rövidebb idő elteltével többnyire büntudatot okoz, arról nem is beszélve, hogy könnyen elmarhat mellőlünk másokat.

Ezeket érdemes szem előtt tartanod és kipróbálnod, hogy a temérdek tennivaló ne menjen a kapcsolataid rovására:

- tölts minőségi időt a pároddal, a családdal, a barátaiddal

- hívd fel egy barátod vagy családtagod
- tarts randiestét, ha párkapcsolatban élsz
- dicsérij meg valakit
- random apró figyelmes, kedves cselekedet (pl. reggeli üzenet a kávé mellé)
- mosolyogj az idegenekre (nekik is és neked is jobb napod lesz)



Lassíts le egy kicsit, és figyelj az apróságokra! Szánj időt arra, hogy megismerd és tanulmányozd magad és a körülötted lévő világot!

O.E.

Tudtad-e?

Húsvéti érdekességek

Kevés biztos pont akad manapság, hiszen minden napról napra változik, ami igen megterhelő, hiszen az állandóság elemei igénye az embernek.

Szerencsére bizonyos dolgok kiszámíthatóak, mint például az ünnepek, így örömmel jelentjük, hogy húsvét idén is lesz – még ha kissé rendhagyó módon is. Idén nem kell aggódni a sok locsolkodó miatt, inkább meghitt, zártkörű ünneplésre készülhetnek a családok.

Éppen ezért nem locsolóváró finomságokat hoztunk kedves olvasóinknak, hanem néhány érdekességet a húsvétról, amelyekről talán még Ön sem hallott.

Húsvéti érdekességek



Kosarak

A fonott és szövött kosarak szimbolizálják a madarak fészket, melyek tavasszal új élettel telnek meg.

A tojás önmagában is az új élet jelképe, ha pedig egy helyes kis fonott kosárkába tesszük, ünnepi hangulatot idézhetünk meg

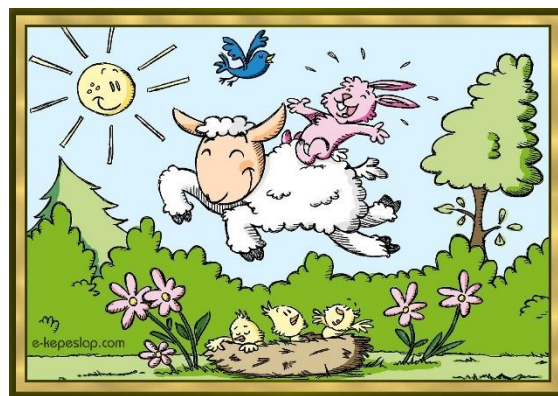
a finomságokkal megterített húsvéti asztalon.

Bárány helyett sonka

Húsvétkor évszázadokon át bárányhús volt a hagyományos menü, de aztán ez a szokás átalakult, és mára szinte teljesen kikopott a köztudatból.

Helyét a finom húsvéti sonka vette át.

A hosszú, hideg telek alatt a disznókat meghizlalták, majd tél végén levágták, így éppen el tudott készülni az érett füstölt sonka húsvét ünnepére.



A húsvéti nyuszi

A nyuszi emlős állat, nem tojik tojást, akkor miért ő hozza a húsvéti tojást?

A húsvéti nyuszi eredete több száz éves múltra tekint vissza.

A kereszténység előtt a mai Németország területén a mezei nyúl a tavasz és a

termékenység pogány istennőjének szimbóluma volt.

Ahogy a kereszténység egyre jobban elterjedt a kontinensen, úgy mosódtak össze az ünnepek jellegzetes szokásai, és a nyuszi végül a húsvét legfőbb jelképévé vált, manapság minden élelmiszerboltban megtalálható csokiformába öntve.

A tojásfestés

A tojások színesre festésre eredetileg ukrán népszokás volt.

Az ukránok a termékenység és az egészség istennői előtt tisztelegnek a festett tojásokkal.

Amikor az ukrán bevándorlók eljutottak az Egyesült Államokba, vitték magukkal ezt a kedves szokást, amit mára az egész világ átvett.



Előbb a fülét!

Végezetül egy igazi fun fact: szinte mindennel kapcsolatban végeztek már kutatást, nem maradhattak ki ebből a csokinyuszi sem.

A hiánypótló vizsgálatból az derült ki, hogy az emberek több mint fele a csokinyuszi fülét harapja le először.

Ön is azzal kezdi?? 😊



V.H.M.

Elhunyt lakóink emlékére

Az elmúlt negyedévben is sajnos több lakónktól búcsúztunk, név szerint:

<i>András László</i>	<i>Lonczkor Lászlóné</i>
<i>Baranyovits Imréné</i>	<i>Lovrics Imre</i>
<i>Bányai Mária Magdolna</i>	<i>Magyar Magdolna</i>
<i>Bukta Csaba Ákos</i>	<i>Marton Katalin</i>
<i>Czeplédy Éva</i>	<i>Nyárs Vince</i>
<i>Dárdai Oszkár</i>	<i>Papp László</i>
<i>Huray István Pálné</i>	<i>Serfőző Mária Piroska</i>
<i>Jakab Ilona</i>	<i>Sliczni-Szabó Józsefné</i>
<i>Kincses János</i>	<i>Szarvas Istvánné</i>
<i>Lizom Pál</i>	

Emléküket szeretettel őrzik mind lakótársaik, mind az intézmény munkatársai.



„Szemünkben tükrözik tekintetük még
S a boldog órák drága, tiszta üdvét
Fölissza lelkünk, mint virág a napfényt
És élnek ők tovább, szűz gondolatként.”

/Juhász Gyula/

R.M.