

Ökumenikus imahét



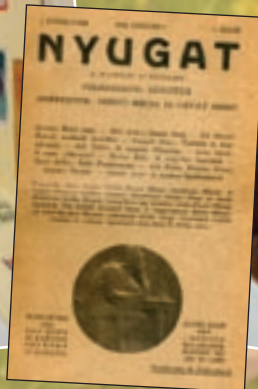
ARANY  
ALKONY



Gyümölcsoltó Boldogasszony  
márc.  
25.



Művészeink  
munkái



# Arany Alkony Lapok

„Opere et veritate” – „Tettel és igazsággal”

VII. évf. 23. szám – 2011. TAVASZ

# ARANY ALKONY



*„Opere et veritate” – „Tettel és igazsággal”*

*„Öreg fák árnyékában szeretünk volna sétálni. Végig akartam nézni, ahogyan vonalakat karcol a bőrödre az idő, és tudni akartam, melyik mikor került oda.”*

(Dennis Lehane)

## **Kedves Nyugdíjas!**

Engedje meg, hogy 15 év idős gondozásban szerzett szakmai tapasztalatunkat állítsuk az Ön szolgálatába, és levegyük azokat a terheket a válláról, melyek nehézséget okoznak a mindennapokban.

Éljen biztonságot nyújtó, minden igényt kielégítő Paskál Otthonunkban Zugló szívében, ahol egészségéről elhivatott orvosaink és 24 órás nővérszolgáltatásunk, kényelméről rendszeresen takarított, karbantartott apartman és napi háromszori étkezési lehetőség, szórakozásáról, társasági életéről külső, belső kulturális rendezvények, klubok és pihenőpark, lelki békéjéről rendszeres Istentisztelet gondoskodik az Ön igénye szerint.

Ismerje meg szolgáltatásainkat próbahetünkön, ahol kötelezettségektől mentesen tapasztalhatja meg a Paskál Otthon kényelmét, nyugalma, munkatársaink segítőkészségét.

**Legyen a mi Otthonunk az Ön otthona!**

**Kérje részletes tájékoztatónkat  
a 06 1 555 0666 telefonszámon!**

Arany Alkony Időotthonainkat megtalálhatja Újpalotán (06 1 414 3333),  
Csepelen (06 1 277 5374), Mátyás téren (06 1 303 2884), valamint  
Törökbálinton is (06 23 515 300).

Központi telefonszámunk:  
**06 1 414 3312**

**[www.aranyalkony.hu](http://www.aranyalkony.hu)**



# ARANY ALKONY LAPOK

Az intézményeinkben lakók, dolgozók és minden érdeklődő tájékoztató lapja

## IMPRESSZUM

**Alapító:**  
Arany Alkony Kht.  
1154 Budapest,  
Bánkút u. 67-69.

**Szerkesztőbizottság:**  
dr. Huszár László  
Huszár Viktória

**Tanácsadók:**  
Égető Ferenc  
dr. Fülöp Róbert  
dr. Hammer Péter  
dr. Molnár Árpád

**Grafikai tervezés, tördelés:**  
Dobos Eszter  
dobos.eszter@chello.hu

Készült  
a LAGrade Kft.  
Nyomdaüzemében  
1204 Budapest,  
Alsóhatár út 159.  
Felelős vezető:  
Szutter Lénárd

**Terjeszti:**  
Kálvin János Presbiteri Misszió

A jogszabályokon alapuló írások  
nem helyettesítik a jogszabályok  
hivatalos szövegét.



# 6



# 8



# 10



# 14

## 2011. tavasz

- 2 **KJP Misszió**  
Ökomenikus imahét  
Kopácsi látogatás  
Horvátországban
- 3 **KJP Misszió**  
Köszönőlevél
- 4 **Művész lakóink**  
Szárnyashajótól a bélyegig
- 5 **Művész lakóink**  
Gyógyító művészet
- 6 **Hírek**  
Paskál aktualitások  
Beindult az Arany Alkony TV  
Ünnepi hangverseny  
Reggeli mozgás
- 8 **Medicatus SPC Zrt.**  
Gyógyvizes medence  
a Paskál Otthonokban
- 10 **Pszichológia**  
Lelki egészségünk karbantartása
- 12 **Múltidéző**  
A Nyugat első nemzedéke –  
„Új időknek új dalai”
- 14 **Hitélet**  
Gyümölcsoltó Boldogasszony  
ünnepe
- 16 **Lakóink**  
Babakiállítás  
Öntevékeny lakóink

# Ökumenikus imahét

Imahetet tartottunk január hónapban Arany Alkony Otthonainkban is. A hagyomány több mint száz évvel ezelőtt indult el, amikor Paul Wattson anglikán lelkész egyhetes imára kért fel minden keresztényt, felekezetre való tekintet nélkül. Üdvös gondolat volt: a sokféle szakadt Egyházat nem dogmatikailag próbálta újraegyesíteni, hanem a hívők imádságában. Az elmúlt évszázadban sem csökkent a lelkesedés. Az év első hónapja a Krisztushívők közös imádságának ideje. Világtörténelmünk folyamán nagy tömegek fordítottak hátat a keresz-



Paul Wattson

tény egyházaknak. Hullámzó volt a folyamat, történt visszatérés is bőséggel. Keresztények milliói tartanak ki ma is hitük mellett, bár sok országban életét kockáztatja, aki Jézus Krisztust vallja Isten Fiának, üdvözítőjének. Imára hívó igénk buzdít: könyörögjünk azért, hogy az Egyház mint Krisztus teste, újra egygyé váljon! Évszázadokon keresztül tanultuk, hogy mi az, ami hitünkben elválaszt bennünket, de immár az a cél, hogy ismét felfedezzük: akik

Jézus Krisztus üdvözítő kegyelmét elfogadják: megváltott lelkek, testvérek!

Forrás: [www.parokia.hu](http://www.parokia.hu)

Könyörgések az Egyház egységéért az Arany Alkonyban



## Látogatás Horvátországban



2011. január 14-16-a között Kulcsár József a FIDESZ – KDMP parlamenti képviselője nem hivatalos látogatást tett a Horvátországi Magyar Református Keresztyén Egyházban. A képviselő úr találkozott többek között a szentlászlói, hercegszöllősi, csúzai, kopácsi gyülekezet tagjaival, a gyülekezetek lelkészeivel, gondnokai-val és presbitereivel, valamint Kopácsi Kettős János szuperintendenssel és a Zsinati Tanács tagjaival. Kulcsár képviselő úr részt vett a Zsinati Tanács és a Gondnokok Tanácsa együttes ülésén is. Ezekon a találkozókon lehetőség nyílt arra, hogy a képviselő úr személyesen is megismerje a Horvátországi Magyar Református Keresztyén Egyház gyülekezeteinek múltját és jelenét, valamint a horvátországi magyarság körében végzett nemzetmegtartó szolgálatát.

Arany Alkony Lapok

Szerkesztőségének

Tisztelet Szerkesztőség!

Lakótársainkkal sokszor beszélgettünk arról, hogy az Intézmény legjobban működő területe a masszázs, a fizikoterápia és a gyógytornászat. Az itt dolgozó szakemberek mindig szakmai hozzáértésük legjavát adva igyekeznek a betegségeink, okozta fájdalmainkat enyhíteni, ezzel Hétköznapjainkat, jobba könnyebbé tenni.

Ezért arra gondoltunk, hogy ezén az újságon keresztül mondunk nekik **kiemelt köszönetet** minden érintett lakótársunk és a magunk nevében, mivel úgy érezzük, hogy az alkalmankénti személyes mosoly és köszönöm nem elegendő.

Hálás köszönet a két masszörnek: **Varga Tamásnak, Molnár Tibornak!**

Ugyancsak hálás köszönet a gyógymasszörnek: **László Zsuzsannának!**

Szintén hálás köszönet a fizikoterapeutának: **Beszteri Zsuzsannának.**

Továbbá hálás köszönet a három gyógytornásznak: **Egri Erikának, Erélyi Endrének, Pechacsék Dórinak!**

Végül, de nem utolsó sorban az úszómesterek is: **Szarvas Szabolcsnak.**

Nagyon jó egészséget kívánunk nekik további munkájukhoz! Paskál IV. épület Érdekképviseleti Fórumának tagjai.

*Piskál Ilona*  
Nóbi Ilona, elnök

*Rajos Gyuláné*  
Rajos Gyuláné, tag

*Kulcsár József*  
Kulcsár József, tag



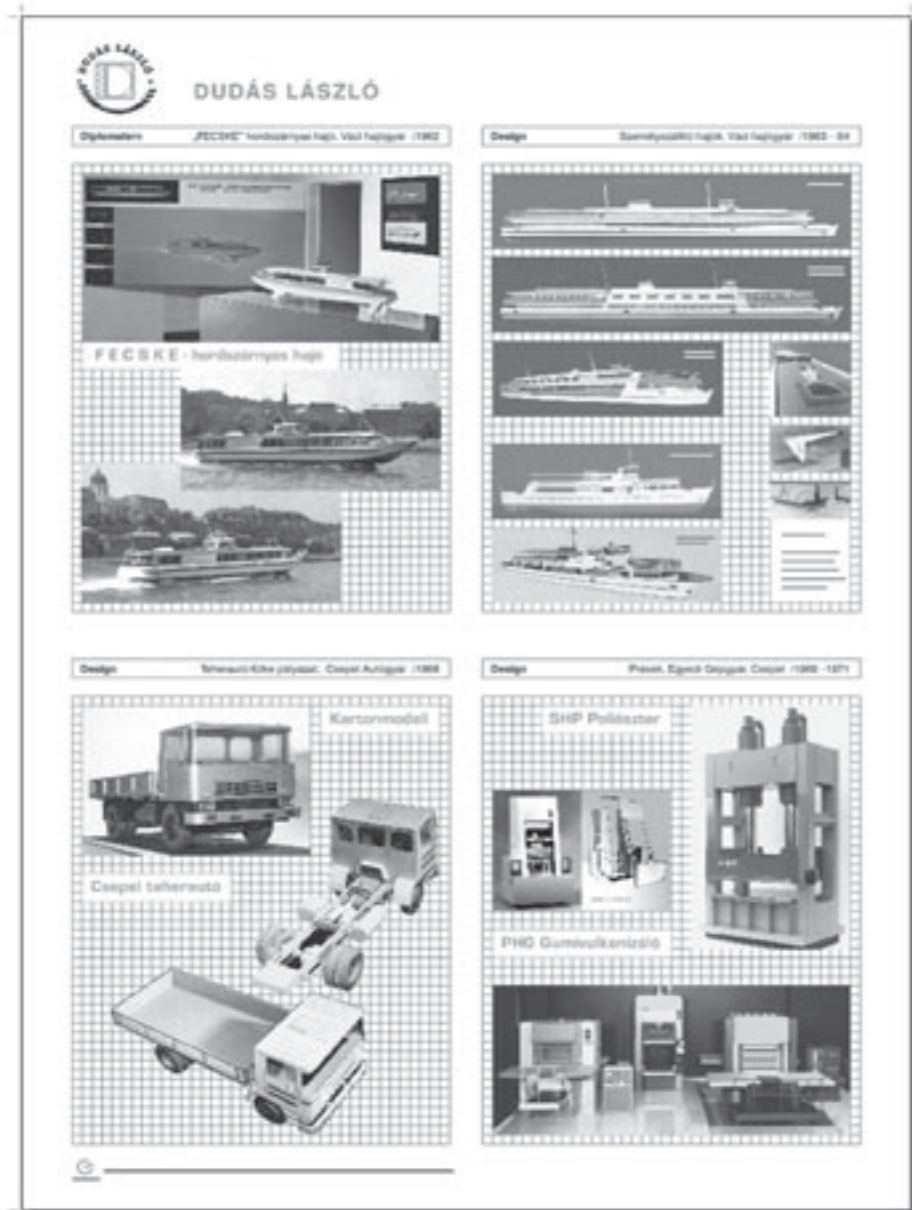
# Szárnyashajótól a bélyegig



zetünket. S egyszer csak tervezett egy bélyeget! Első bélyegeit 1973-ban bocsátotta forgalomba a Magyar Posta, melyeket azóta több mint 220 követte. Munkáira jellemző az áttekinthetőség, a rendelkezésre álló felület szinte mérnöki pontossággal történő megkomponálása. Káprázatos rajztudását megcsodálhatjuk a bélyegek mellett látható eredeti terveken éppúgy, mint a bélyegek valós méretében készült vázlatain. Az elsők között volt, aki szá-

mítógépet alkalmazott a tervezés során. Az új technika azonban csak egy eszköz maradt, amellyel még tökéletesebbet tud alkotni. Munkáiban sikeresen ötvözi a modern technika adta lehetőségeket és a bélyegrajzolás hagyományos művészi értékeit. Ezt bizonyítja az a tény, hogy alkotásai több hazai és nemzetközi kiállításon szerepeltek sikerrel. 1970 óta vannak kiállításai az alábbi városokban: Budapest, Csongrád, Peking, Nagykanizsa.

A Bélyegmúzeum 2010. november 13-án nyitotta meg „Szárnashajótól a bélyegig” című kiállítását, amellyel a 75. születésnapját ünneplő Dudás László grafikusművészt köszönti. 2006 óta az Arany Alkony Paskál Otthon lakója, aki ipari formatervezőként végzett a Magyar Iparművészeti Főiskolán, vizsgamunkája egy dunai szárnyashajó volt. Művészi pályájának kezdetén sok egyéb mellett tervezett ipari présgépet, porszívót, mérleget, pénztárgépet. Kipróbálta magát az alkalmazott grafika egyéb területein is. Készített vállalati arculatot, emblémákat éppúgy, mint a mindennapi élet egyszerű tárgyait; különböző csomagolóeszközöket, dobozokat vagy műanyag flakonokat. Feladatának tekintette szebbé, emberibbé varázsolni környe-



### A Bélyegmúzeum címe:

1074 Budapest, Hársfa utca 47.

### Belépődíj:

Felnőtt: 500 Ft

Diák: 250 Ft

Nyugdíjas: 250 Ft

Családost belépő: 1000 Ft (két felnőtt és egy vagy több gyermek)

Csoportos belépő felnőtt: 5000 Ft (11 - 20 főig)



# Gyógyító Művészet

- 1987-ben pályatársai elsőként neki ítelték oda a Dózsa-Farkas András-díjat.
- 1990-ben Munkácsy-díjat kapott.
- 1991-ben elnyerte a Magyar Posta Művészeti Díját.

A kiállítás 2011 május végéig tekinthető meg a Bélyegmúzeumban, ajánlom figyelmébe minden kedves programszervezőnek és dolgozóknak, felejthetetlen élményt nyújt mindenkinek.

Forrás: <http://www.belyegmuzeum.hu/muzeumikepek/101113-01.html>

Müncheni érmesek



Csécsi Zsófia  
Programszervező



“Elménknek a legmagasabb rendű és legtöbb élvezetet adó működése a képzelet munkája, a fantáziálás.” (Csáth Géza)

Az Arany Alkony Paskál Idősek Otthonában 2010. november 25-től 2010. december 10-ig Altmann András lakóink festményeinek és szobrainak kiállítását tekinthették meg lakóink és dolgozóink. A kiállítás fővédnökségét Dudás László grafikus designer lakóink vállalta el, aki pár szóval bemutatta a fiatal tehetséget: Altmann András 1988-ban Budapesten, a Kölcsey Ferenc Gimnáziumban érettségizett. További tanulmányait nem tudta folytatni az egészségügyi állapotában is megmutató mentális problémái miatt. Művészeti tevékenysége 2000-ben kezdődött, amikor az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben, a művészetterápiás csoportban mestereinek javaslatára alkotni kezdett. 2006-2007-ig a Burattinó Művészeti Kerámiakészítő szakiskolát végezte el. Tanárai, Szabó M. László, Hőgye Katalin, Pethe Gábor segítettek tanulmányaiban. Tehetségének kibontakozásában Kerezsi Gyöngyi kerámiaművész és férje, Kertész Géza ötvösművész segítette. Keze alól festett kerámiák, kerámiaszobrok, festmények és egyéb képzőművészeti alkotások kerültek ki. A festmények art brut (nyers művészet) stílusban készülnek. Kubizmus és avangárd stílusjegyek is megjelennek képein, ami érthető, hiszen András példaképei Picasso és Chagall. Az Arany Alkony Paskál Idősek Otthona büszke a nála lakó fiatal tehetségre, és hogy további alkotások készítésére ösztönözze, a Paskál Otthon festőkészlettel ajándékozta meg Altmann Andrást. Az ünnepi megnyitót Várhelyi Balázs, András unokaöccse zárta gitáron játszott zenei előadásával, majd a kávézóban kialakított teremben pogácsával és üdítővel kínáltuk a kiállításra érkező vendégeket.

Csécsi Zsófia  
Programszervező



## Paskál aktualitások

2010 decembere nem szűkült a változások tekintetében intézményeinkben!

Lendvay Erzsébet (Betty), az Arany Alkony II. intézmény vezetője a Paskál Otthonok szociális-szakmai igazgató helyettesi feladatait látja el azóta. A szociálpolitikus, szociális munkás végzettségű kollégánál 12 éve tagja az Arany Alkony csapatának, hosszú időn át vezette a II. intézmény mentálhigiénés csoportját, később pedig vezette a Paskál I. intézményét. A Bánkút utcai intézmény vezetésével Kissné Szerémi Ágnes bízta meg a szakmai igazgató, aki szintén régóta, hatodik éve végzi munkáját sikerrel nálunk. A diplomás ápoló, szociális szervező kollégánál éveken át a Paskál I. intézményének vezető ápolója, később a Bánkút utcai intézmény intézményvezető ápolójaként bizonyított.

Égető Ferenc nagytiszteletű úr, a KJPM elnöke és Lendvay Erzsébet szociális-szakmai igazgató helyettes közösen igyekeznek azon dolgozni, hogy az Arany Alkony Paskál Otthonokban minden kedves Lakónk elégedettségét fokozzák.

Munkájukhoz sok sikert kívánunk!

Az intézmények vezetői tekintetében nincs változás, Földesné Mészáros Csilla az I. intézmény, Papp Zsuzsanna a II. intézmény, Verók Dóra a III. intézmény, Seres Béla a IV. intézmény vezetője. Felmerülő kérdéseikkel, kéréseikkel keressék bizalommal Őket!

(A Szerk.)

## Beindult az Arany Alkony TV!

Mint arról korábbi számunkban már olvashattak, kísérleti jelleggel útnak indult az Arany Alkony saját szerkesztésű tévéadása!

Egy hónapos tesztüzeme után 2011. március 1-jétől teljes műsoridővel jelentkezik a hét minden napján az Újpalotai otthonunk kábel hálózatának C57-es csatornáján. Alábbiakban tapasztalatainkról szeretnénk beszámolni!

A TV műsorstruktúráját megpróbáltuk úgy kialakítani, hogy az lakóink életéhez igazodjék. Minden nap 4 alkalommal közvetítünk gyógytornát (8:30-kor, 11-kor, 16:30-kor és 18 órakor). A 27 részes sorozatot a Medicatus Kft. gyógytornászai segítségével vettük fel és a tornaórák úgy lettek felépítve, hogy mindenki a szobájában is biztonságban el tudja végezni a gyakorlatokat.

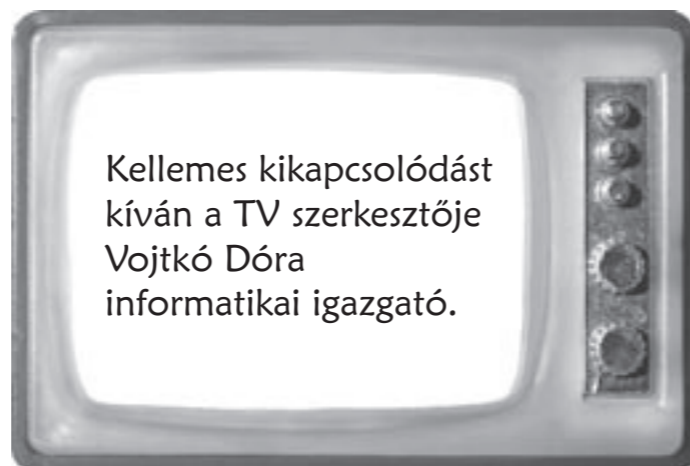
Minden hét szerdáján 15 órakor az Arany Alkony intézményeiben történt eseményekről, koncertekről, bálokról készült felvételeket közvetítjük, remélve, hogy azok a lakóink, akik ezeken részt vettek örömmel nézik meg újra és reméljük, hogy akik nem tudtak jelen lenni, azok a legközelebbi alkalommal szívesen csatlakoznak a programjainkhoz. Másik célunk, hogy azon kedves lakóinkhoz is eljuttassuk a programjainkat és így módon bekapcsolhassuk őket az intézmény életébe, akiknek egészségi állapota, vagy egyéb elfoglaltsága nem teszi lehetővé az aktív jelenlétet.

Péntekenként 15 órakor sugározzuk az intézmény kábelhálózatában felvett református Istentiszteletet, melyet a Kálvin János Presbiteri Misszió elnöke, Égető Ferenc tiszteletes úr tart. Közvetítésével szeretnénk azokat a lakóinkat is bevonni az intézményünk hitéletébe, akik egészségi állapotuk, vagy egyéb elfoglaltságuk miatt nem tudnak vasárnaponként részt venni az Istentiszteleteken. Reméljük, hogy még több kedves lakónk kap kedvet, hogy minden vasárnap 10 órakor ellátogasson a kábelhálózatba, hogy meghallgassa a tiszteletes úr beszédét. Rendszeres műsoraink között nézőink a képiújságot olvashatják. Az étlap, a programjaink, telefonszámok, fontos információk közvetítésével reméljük, hogy minden lakónk teljes és pontos tájékoztatást kap az intézményünkben töltött mindennapokhoz. Az egy hónapos tesztüzem alatt a képiújság jelentette számunkra a legnagyobb kihívást, de bízunk benne, hogy sikerült úgy összeállítanunk, hogy az olvasható és információban gazdag legyen.

### Felhívás!

Az Arany Alkony TV-vel a tájékoztatás mellett célunk, hogy azoknak a lakóinknak, akik erre igényt tartanak, lehetőséget biztosítsunk az aktív szereplésre. Minden kedves lakónkat szeretettel fogadunk, akik szeretnének verset mondani, felolvasni, énekelni, zenélni, vagy csak az életükről mesélni. Jelentkezni az intézmények szociális munkásainál lehet.

Ahhoz, hogy az Arany Alkony TV tényleg beváltsa a célját, szeretnénk, ha lakóink visszajelzéseikkel segítenék a munkánkat. Kérjük, hogy amennyiben bármilyen javaslata, észrevétele van, azt jelezze az intézmény szociális csoportjánál.



Kellemes kikapcsolódást  
kíván a TV szerkesztője  
Vojtkó Dóra  
informatikai igazgató.

## Ünnepi hangverseny volt Törökbálinton

A Törökbálinti Kamarakórus rendszeres vendége Otthonunknak. Igényesen előadott karácsonyi műsorával ismét művészi élményt szerzett zsúfolásig megtelt kápolnánk közönségének.

Boros Tibor, a vegyeskar vezetője biztos kézzel irányította a különféle formációkban előadott műveket: hallottunk szólóéneket hangszerkísérettel, külön-külön megszólalt a női- és férfikar is, végül a teljes kórus adott elő egy ritkán hallott csokrot különféle népek karácsonyi énekeiből.

Az elhangzó műveket nem a karnagy konferálta, hanem – dicséretesen – az énekkar egyik férfitagja. Kedves, közvetlen modorával ismertette az elhangzó darabokat, miközben az énekesek és a hangszeres kíséretet is biztosító karvezető kissé megpihenhettek.

A Kamarakórus immár 10 éve résztvevője Törökbálint zenei életének. Összeszokott hangzással, rutinosan adják elő a megtanult műveket. Repertoárjuk a klasszikusoktól az igényes könnyűzenéig terjed, nem okoz számukra nehézséget a különböző nyelveken és stílusokban történő előadás.

Ünnepi Közönségünk lelkes tapsal köszönte meg az énekkar színvonalas szolgálatát.

## Nőnap köszöntő

Köszöntelek Benneteket e szép napon,  
A vidámságra ez a nap gyönyörű alkalom!  
Ti adtatok nekünk az élethez értelmet,  
Tőletek kaptunk minden szeretetet.  
Vidám életet és lángoló szerelmet,  
Megszépítettétek nekünk ezt a „jó” életet!  
Az életben minden küzdelmünkben,  
Velünk voltatok mindig lelkünkben.  
Életünket is Nektek köszönhetjük  
És csak Véletek együtt szerethetjük!  
Gyermekkortól nevelgettek bennünket,  
Tőletek kaptunk igazi szeretetet!  
Amikor végre felnőttek lettünk,  
A nehéz időkben is ott voltatok velünk.  
Ápolgattok, ha betegek vagyunk,  
Magunkra mi sosem maradunk.  
Megtesztek Ti mindent értünk,  
Ezért semmitől sem kell már félnünk!  
Köszönjük hát Néktek mindazt, amit kaptunk,  
Hálából mi ezért mit is adhatunk?  
Szeretettel Titeket szívünkbe zárunk,  
Vidám, Boldog Nőnapot mi így kívánunk!

*Ezekkel a sorokkal kíván valamennyi Tisztelt  
Hölgy Olvasónknak minden jót és szépet a szerző:  
Perényi György, az Arany Alkony V. Intézmény lakója!*



## Reggeli torna

### MIÉRT IS JÓ A REGGELI TORNA?

1. jobban indul a napunk
2. levezeti a stresszt
3. a reggeli torna jobb alvást jelent
4. aktívabbak leszünk
5. hatékonyabb a zsírégetés
6. a testmozgás „kitisztítja” az agyat
7. javítja a koncentrációs képességet

Az élet delén túl is természetes igényünk a testmozgás, a torna. Sőt nem is csak egyszerűen igény, hanem már szükséglet, hiszen testünk mozgásban tartása meghosszabbítja az életet. Az életkor előrehaladtával egyre több betegséggel: magas vérnyomással, szívbetegséggel, cukorbetegséggel kell szembesülnünk. A rendszeres mozgás nem csak a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát csökkenti, hanem a már meglévő betegségekre is jótékony hatással van, és meghosszabbíthatja az életet. A Paskál IV. Otthonában minden héten, szerdán 10 órakor 30 perces reggeli tornagyakorlaton vehetnek részt a lakók. A gyakorlatokat vidám légkörben, ülő helyzetben végezzük el, hogy kíméljük az ízületeket, porcokat. Először az ablakon beengedett friss levegő mellett belégzés-kilégzési sorozat jön, ezt követően megtornáztatjuk a nyakunkat jobbra-balra, előre-hátra mozdulatokkal. Kéz- és csuklóforgatással folytatjuk a tornánkat, melyet lábemelgetés követ. Az ezt követő gyakorlatok között nyújtások és apró szünetek vannak, majd a végén kis lazítás jön.

*Csécsei Zsófia  
Programszervező*

# Gyógyvizes medence

## a Paskál Otthonokban

Élve a Paskál Otthonok és a Paskál Fürdő közelségéből adódó lehetőséggel, az Arany Alkony Otthonok között egyedülállóként elkészült a gyógyvíz teljes értékű hatásának megtartását lehetővé tevő gyógyvizes medence.

**A**z uszodában eddig is lehetőség volt 3 db kádfürdőben a gyógyvíz teljes értékű (sajnálatos módon alig kihasznál) igénybevételére, azonban a csoportos fürdőzés élménye, a gyógyvízben való lubickolás élvezete ezzel a medencével teljesebben ki.

A Paskál Otthonok gyógy- és wellness uszoda részlegének szolgáltatása a gyógyvizes ülőmedence megépítésével vált teljessé. A medence decemberi átadása akár az intézmény karácsonyi ajándékként is értelmezhető, egyébiránt a májusban induló engedélyezési eljárások eredménye. A tervezésre, engedélyezési eljárás lebonyolítására és kivitelezésre az ország legnagyobb uszodaépítői lettek felkérve, akik már a medence tervezése során felmerülő sajátságos műszaki problémák megismerésekor hanyatt-homlok menekültek a feladat elől. Az otthonok vezetőségének köszönhető, hogy bizalmat szavaztak az önerős megoldásnak. Néhány műszaki paraméter a rendszeről. A Paskál Strandfürdő termálkútjából a gyógyvíz – földbe fektetett vezetékben – mintegy 500 m-t megtéve, 0,5 és 3 bar közötti változó nyomással érkezik hozzánk, kezdetben 10°C-os hőmérséklettel, ami kb. fél órán belül egészen 65°C-ig emelkedik. A medencébe 38°C helyett, a fürdőt rendszeresen használó

lakók kívánságának megfelelően, most már 36°C-os gyógyvíz kerül. A termálvíz hűtése az úszómedence vizének fűtésén és a meglévő két medence frissvíz pótlásának előfűtésén keresztül, zárt rendszerben valósul meg, jelentős energiaköltséget eredményezve.



gá-megtakarítást eredményezve. Az eddig használt (vízforgató) technológiától eltérő töltő-ürítő rendszerű gyógymedence teljesen automata üzemmódban működik. A medence töltése reggel 5-kor kezdődik, hogy a 8 órai nyitásra már a fürdőzők rendelkezésére álljon. A fürdés – ÁNTSZ előírásokat és ajánlásokat teljes egészében kielégítő – higiéniját a szabályozható mennyiségű, folyamatos vízpótlás biztosítja. A medencéhez önálló lábmosó tartozik, az ebben az uszodában már megszokott, mozgásérzékelővel vezérelt automatikus töltéssel, ürítéssel. A vízpótlás a minden éjszaka feltöltésre kerülő hűtő-tároló tartályokból történik, amelyekben megva-



lósul a gyógyvíz megfelelő hőmérsékletre szabályozása is. Minden nap, üzemzárás után a medence automatikusan leürül. A gyógymedence vizének minőségét, hasonlóan a többi medencéhez, egy erre szakosodott, akkreditált cég rendszeresen ellenőrzi, az ellenőrzés eredményét megküldi az ÁNTSZ-nek. A fürdő zavarmentes üzemelésére a saját kivitelezés a legnagyobb garancia, mert így az esetleges meghibásodáskor a javítás lehetősége egyből kéznél van.

Érdekesebb, főbb adatok a beépítés során felhasznált anyagokról:

**ÉPÍTÉSZET:** A medence építésére 6 m<sup>3</sup> vízzáró beton, 1,5 t betonvas, 20 m<sup>2</sup> üvegmozaik és 30 kg poliészter műgyanta került felhasználásra.

**GÉPÉSZET:** A medence gépészeti rendszerébe 225 m különböző átmérőjű rézcsővezeték és mintegy 75 m PVC nyomó- és lefolyóvezeték került beépítésre. A gyógymedence gépészete a meglévő két medence rendszeréből a két mágnesszelepet és a négy szivattyú közül egyet használ fel a hűtőkör keringetésére. Ezen kívül további 9 db mágnesszelep és 1 db szivattyú szolgálja az automatikus működést.

**ELEKTROMOSSÁG:** A vezérlés kiépítése 150 m kábel és 100 m vezeték felhasználását igényelte. A kútvízről: Az 1965-ben készült 1735 m a talpmélységen 75°C hőmérsékletű kút az elvégzett ké-

miai analízis szerint a kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos ásványvizek csoportjába sorolható, melynek összes ásványanyag tartalma 1100-1200 mg/l között található. Ezt az ásványvizet – az elvégzett orvosi vizsgálatok alapján –



602/GYF/1981 számú határozatával a Gyógyhelyi és Gyógyfürdőügyi Főigazgató gyógyvízzé nyilvánította. A gyógyvizes medence az első pillanattól kezdve az uszodát használók legkedveltebb fürdőjévé vált. A gyógymedence-használati előírások fontosságának hangsúlyozására Dr. Csermely Miklós reumatológus, fizioterápiás szakorvos Paskál-kútra készített balneológus szakvéleményéből következzen néhány idézet: „A balneoterápiás kezelések előtt feltétlenül konzultálni kell szakorvossal!” „A balneoterápiás beavatkozásokat maximum 30 perces időtartamban lehet végezni. „A termális ásványvíz nem közömbös a szervezetre, megterheli, ezért a fürdőkúrával végzett kezelések – balneoterápia – alaptörvénye, hogy még egészséges emberek se tartózkodjanak az előírtnál hosszabb ideig a termális ásványvízben...”, azonban itt is meg kell tartani a kezelési idő fokozatosságát.” „A termálvíz erős hatását alátámasztja az is, hogy számos esetben – különösen hosszabb fürdőzés után a beteg hőmérséklete átmenetileg 1-2 órára 0,5°C-kal megemelkedhet...A hosszabb ingerlő hatás a szervezet védekező képességét is aktiválja.”

„Ha figyelembe vesszük a gyógyvíz biológiai hatásait, egyértelműen kitűnik, hogy minden olyan megbetegedés esetében gyógyhatású, amely idült, tehát enyhébb tünetekkel járó, hosszabb ideje fennálló gyulladással jár. Ez elsősorban a mozgásszervi megbetegedésekre és olyan testfelületekre vonatkozik, ahová a gyógyvíz elér, tehát nőgyógyászati, urológiai vonatkozású megbetegedésekre vonatkozik. Így nyilvánvalóan kedvező hatással van a gerinc és a végtagizületek gyulladással járó megbetegedéseire, mint a csigolyatestek közti porckorong, a csigolyák kopásos megbetegedései, a váll, a könyök, a csukló, kéz, a csípő, térd, boka és láb idült gyulladással járó megbetegedései, valamint petefészek-, méhkörűli gyulladásra, prosztatagyulladásra. Önmagában a me-

legvíz is (pl.: masszázsmedence), de a termális ásványvíz is alkalmazható hosszabb ideig mozgásában gátolt pl. sérülés miatt rögzített, hosszabb felfekvés miatt beszűkült ízület kímogztatásának előkezelésére. Így alkalmazható sérülések és műtétek utókezelésére... Megfigyelték, hogy a kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos, konyhasós-fürdők fokozzák a vizelet kiválasztást, így ettől a fürdőkezeléstől a még nem beékelődött vesekövek, vesehomok eltávolítása várható...” „A gyógyvízkezelés nagyon hasznos, de az egészségmegőrzés érdekében rendkívül fontos a fürdőkezelés ellenjavallatainak figyelembe vétele és az esetleg egyénileg előírt kezelési technika pontos betartása. Az ellenjavallatok kiemelkedő része a szív megbetegedései miatt fennálló un. kardiális ellenjavallatok. Ilyen a szabálytalan (nem ritmisan működő) szapora szívritmus, a gyakori szívkoszorúér megbetegedés, az elégtelen szívritmus, szívizom elhalás esetén 3 hónapon belül ellenjavallt, de utána is csak akkor, ha a kardiológus megengedi. A nehezen beállítható magas vérnyomás is ellenjavallatot képez.

Komoly ellenjavallat, ha valakinek érzékenysége van, mivel a melegvíz kitérít a erekre és az alvadt vérből vérrög válhat le. Nem szabad fürdőkúrárt felvenni azoknak, akik előrehaladt máj, vagy vese megbetegedésben szenvednek. A fentiekből kitűnik, hogy a fürdőkezelés javallatainál a megbetegedések idült jellege ki van hangsúlyozva. Ebből egyértelműen következik, hogy heveny, hirtelen, igen erős tünetekkel jelentkező, illetve fennálló akár mozgásszervi, akár szervi (mellkasi, vagy hasi szervi) megbetegedésben a fürdőkezelés alkalmazása tilos. Ugyanezen értelmezésben láz, fertőző megbetegedés sem teszi lehetővé a fürdő használatát.” Bizva a medencét igénybe vevők melegezésében, az arra szoruló gyógyulásának elősegítésében, reméljük és kívánjuk, hogy kedvező véleményük terjesztésével minél több lakó éljen az intézményi szolgáltatások teljes körű felhasználásának pozitív élményével.

**Párkányi Gábor**  
Kivitelezés vezető

# Lelki egészségünk karbantartása

Egy hosszú és igen változatos telet tudhatunk magunk mögött. A nagy hőmérsékletingadozások, a hideg mind-mind megterhelően hathatnak egészségünkre, mind a testi, mind a lelki egészségünkre. Ezért most lelki egészségünk karbantartása érdekében tavaszi jó tanácsokkal szolgálok!

Mint ahogy köztudott, a téli időszakban igen gyakori a „téli depresszióként” is elnevezett szezonális hangulatzavar. Jellemző tüneteikhez sorolhatjuk az étvágytalanságot, szédülést, csökkent teljesítőképességet, nehezebb összpontosítást, aluszékonyságot és az indulatosságot. Emellett a kilátástalanság, lehangoltság érzése is megnehezíti a mindennapokat. Ezen hangulati változásnak legfontosabb oka a fény és a nap hiánya. Így a tavasz beköszöntével bízhatunk abban, hogy egyre hosszabb ideig lesz szerencsénk a nap sugarainak feltöltő és gyógyító erejében. A tavasz ősidők óta az újrakezdés, a megújulás időszaka. Hátunk mögött hagyva a telet, s a tavaszt köszöntve tehát mindenki megújító időszaknak nézhet elébe. S ha megújulásról van szó, nagyon fontos megemléstünk azokat a fontos lépéseket, amelyekkel testünk és lelkünk egészségének karbantartását segíthetjük elő. A hosszú zimankó után kezdjük első lépésként testünk méregtelenítésével, akár egy kis tavaszi böjt formájában vagy méregtelenítő teák fogyasztásával. Ne feledjük továbbá az egészséges étrendet, fogyassunk sok gyümölcsöt, zöldséget! A mozgást se hanyagoljuk, a friss tavaszi napokon sétáljunk minél többet. Keressünk olyan tevékenységeket, amelyek kikapcsolódást okoznak számunkra, amelyek felszabadítólag hatnak ránk, és segíte-

nek elterelni gondolatainkat az esetlegesen adódó nehézségekről. Pihenjünk kiadósan, hogy testünk kipihent, lelkünk erőben gazdag lehessen, hiszen tudjuk, hogy testünk az alvás ideje alatt regenerálódik igazán. Tudnunk kell, hogy testi egészségünk nagy hatással van lelki egészségünkre is, ezért, ahogy a testünk egészségére, úgy a lelki egyensúlyunk megteremtésére is ügyelnünk kell. Hallgassuk meg belső hangunkat, mi az, amit így tavasszal oly nagy szeretettel tennénk, tűzzünk ki apró célokat, amely megvalósításán szívesen szorgoskodunk, fáradozunk. Emberi kapcsolatainkban törekedjünk nyitottságra, forduljunk érdeklődéssel egymás felé, és bizalommal viseltesünk egymás iránt. Próbáljunk új barátokat szerezni vagy régi kapcsolatainkat erősíteni, hiszen a társas kapcsolatok azon kívül, hogy örömet okoznak, segítenek a magány érzésének elűzésében. Nagyon fontos, hogy önmagunk felé is megértéssel forduljunk, próbáljuk meg elfogadni azt az élethelyzetet, amelyben éppen vagyunk. Gondolatainkban próbáljunk a pozitív gondolkodásnak teret adni, és higgyünk abban, hogy pozitív gondolkodásunk nagy szerepet játszik lelki egyensúlyunk kialakításában is. Már az ókorban is foglalkoztak a pozitív gondolkodás jótékony hatásával. Marcus Aurelius így írt erről A rossz érzések ellenszere című könyvében: „Ne ijessz el magad az élettől



azzal, hogy csupán a gondokról s a bajokról képzelegsz. Ne vetítsd előre a még nem létezőt, s ne éleszd újra le-tűnt bajaidat. Amikor gondok kínozzák sorsod, tedd fel a kérdést: mi az, ami most elviselhetetlen? A választ magad előtt is szégyellni fogod – sem a jövő, sem a múlt nem nehezedik rád, mindig csak a jelen. Az előbbi talán be sem következik, az utóbbi pedig már régen elmúlt. Ha egy külső jelenség bánt, tulajdonképpen nem maga a jelenség nyugtalanít, hanem a róla alkotott elképzelésed. Márpedig csak tőled függ, hogy ezt megszüntesd. Ha a rossz érzés oka a lelkedben rejlik – tulajdonoddá, elválaszthatatlan részeddé lett –, ugyan ki akadályozhatná meg, hogy hibás felfogásodat magad orvosold? Amikor nem teheted meg, amit helyesnek tartasz, nem okosabb-e megújult erővel tevékenykedni, mint felette bánkódnod? Ha megtetted, amit tenned kell, az eredménytelenség oka nem benned rejlik. A dolgokat elfogadni tudni annyi, mint helyesen értelmezni. Ha ezt megértetted, semmi felett nem kell bánkódnod: az út a te utad, a természet mérte rád – neked csak járnod kell rajta.” A pozitív gondolkodás mellett figyeljünk érzelme-

inkre is, és próbáljuk minél inkább kifejezni azokat. Merjünk hadat üzeni a „szürke” hétköznapiaknak; játsszunk, hallgassunk zenét, énekeljünk, olvassunk kedvünkre. A tett az, ami örömet okoz; ne hagyjuk, hogy a tétlenség eluralkodjon felettünk. Vegyünk részt olyan programokon, foglalkozásokon, amelyek színesíthetik mindennapjainkat. Legyen bátorságunk, kedvünk belefogni olyan tevékenységekbe is, amelyeket eddigi életünk során nem volt alkalmunk kipróbálni. S tegyük mindezt pozitív gondolkodás kíséretében, a jelenre koncentrálnival. E pár sorral biztatnám Önöket a tavasz mint az újrakezdés időszakának kellemes és hasznos megélésére, eltöltésére!

Szabó Lőrinc jó kedvre derítő versével köszöntsük együtt a tavaszt!

Juhász Annamária  
pszichológus  
Arany Alkony II.



## Szabó Lőrinc : Tavasz elé

Dárdáit már rázza valahol a nap,  
Hallod az arany fanfánokat?  
Itt az ünnepe a ragyogásnak,  
a fényben szinte kigyúlnak a házak:  
kigyúlok én is a fény előtt  
s ahogy a zöldülő mezők  
visszaverik és üldözik  
a tél fehér seregeit,  
úgy ébredek a magam erejére,  
úgy tölt be március melege, vére,  
úgy járom a várost ittasan  
s szívemben a nap arany arca van.  
Óh, harsonás fény, győzelem!  
Rugókon táncol az utca velem:  
szállok: sugárkezek emelnek  
fölébe házaknak, hegyeknek:  
szállok, föl, óriás, torony,  
s az égbe szétharangozom:  
Erő, megváltás, remény és vigasz,  
jövel, szentlélek uristen, tavasz!

# A Nyugat első nemzedéke – „új időknek új dalai”



Újonnan induló irodalmi sorozatunkban a XX. század egyik legjelentősebb irodalmi folyóiratát, a Nyugatot mutatjuk be, miközben a korabeli Budapestre is vetünk egy-egy pillantást.

## A Nyugat előképei

Korábban szokás volt a Nyugatot a modern magyar irodalom kizárólagos letéteményesének tekinteni, ezáltal szelvényezetté minősítve a többi korabeli törekvést. Ennek oka magában a folyóiratban is kereshető, hiszen megjelenésekor azt sugallta, hogy új magyar irodalomtörténeti korszak veszi kezdetét, mely állítást az irodalomtörténet-írás szívesen hangoztatott a következő jó néhány évtizedben. A Nyugat kivételességét, nagyságát nem elvitatva, lássuk, kik tettek még a modern magyar irodalom megszületéséért.

Először is a századfordulón kibontakozó új népiesség érdeme a népiesség mint stílusirányzat esztétikai és szemléleti átértékelése, melyben kiemelkedő szerepet játszott Gárdonyi Géza és Móra Ferenc. Vajda János és Reviczky Gyula költészete pedig egyenesen Ady szimbolizmusa felé mutat. A polgári szellemiségű folyóiratok, A Hét (1890) és az Új

## „A boldog békeidők”

A száz évvel ezelőtti Budapest igazi világváros volt. 1896-ban itt adták át a kontinens első földalatti vasútját. A városképet ma is meghatározó épületek legtöbbje már ekkoriban is állt: a Parlament, a Halászbástya, a Millenniumi Emlékmű a Hősök terén, a Magyar Nemzeti Múzeum és az 1906-ban elkészült Szépművészeti Múzeum egyaránt a város, az ország fejlettségéről tanúskodott. A pezsgő kulturális élet színtere volt a Magyar Királyi Operaház, a Vígszínház, a Nemzeti Casino, a Budai- és a Pesti Vigadó, s az úri közönség akár Gauguin-kiállítás is látogatható. A hölgyek ekkoriban az elegáns Andrassy úton vagy a három budapesti korzó valamelyikén sétáltak, az urak pedig kávéházakban vitatták meg ügyes-bajos dolgaikat. A leghíresebb korzó a Vigadó környékén található Dunakorzó volt, melyen nem kevesebb mint kilenc, a folyóra néző kávéház működött, esténként élő cigány- vagy jazz-zenevel.



Ady és Babits

Ady az Új versek kötetet ajánlja Lédának

Magyar Szemle (1900) is a Nyugat elődeinek tekinthetők. A Magyar Géniuszbán (1892) már több nyugatos nevével is találkozhatunk, így Ady Endre, Fenyő Miksa, Kaffka Margit, Krúdy Gyula és mások nevével. Osvát 1905-ben elindította a Figyelőt, a Nyugat legjelentősebb előfutárát.

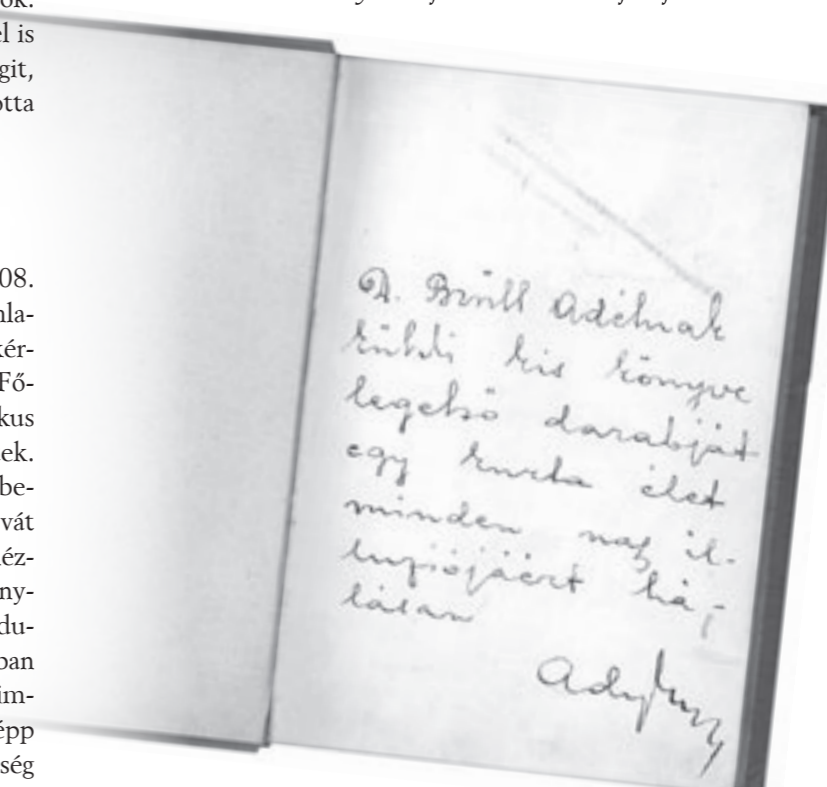
## A Nyugat első száma

A Nyugat első száma címlapjával ellentétben nem 1908. január 1-jén, hanem 1907 karácsonyán jelent meg. A címlapon Beck Ö. Fülöp által készített Mikes Kelemen-émlékérme látható, amely a bujdosó magyar irodalmat jelképezi. Főszerkesztője Ignótos (Veigelsberg Hugó), a jelentős kritikus és hírlapíró, szerkesztői Fenyő Miksa és Osvát Ernő lettek. A Nyugatot valójában Osvát szerkesztette, aki minden beküldött kéziratot elolvasott, és kiválogatta az írásokat. Osvát nem író volt, hanem kritikus, így kizárólag a tehetséget nézte, nem a politikai pártállást, s esetleges szakmai féltékenységgel sem volt vádolható. Nem úgy, mint a folyóirat indulásakor legfontosabb szerző, Ady Endre, aki már 1908-ban így fakadt ki egy levelében: „A Nyugat is már ötödikes gimnazistákat engedett magához”. A folyóirat azonban ezen épp ezen elvek miatt lett a szellemi szabadság és a függetlenség fellegrája.

## A Nyugat első nemzedéke

A Nyugat első, nagy nemzedékének tagjai Ady Endre, Babits Mihály, Kosztolányi Dezső, Juhász Gyula, Tóth Árpád, Kaffka Margit, Füst Milán, Krúdy Gyula, Karinthy Frigyes, Móricz Zsigmond, Molnár Ferenc. Még felsorolni is sok, mégis csupa olyan név, akiket még ma is irodalmunk legnagyobbjai közt tartunk számon.

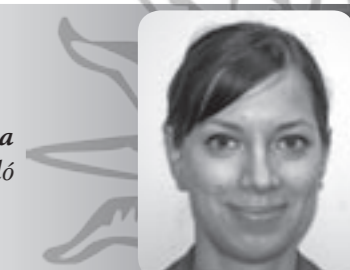
A vátesz Ady Endrét a Nyugat már indulásakor középpontba helyezte, nevét szinte a modern irodalom szinonimájaként használva. Nem véletlenül, hiszen Ady az 1906-ban megjelent Új versek című kötetével egy csapásra ismertté vált, újszerű kifejezésmódja megannyi vita tárgyát képezte. A Nyugat első számában hozta le A Sion-hegy alatt című költeményét, mely azonnal heves indulatokat váltott ki, hiszen ki más mert volna így beszélni az Istenről: „Borzolt, fehér Isten-szakállal,/Tépetten, fázva fújt, szaladt” (...) „Bús és kopott volt az öreg Úr”. Hatvány Lajos mégis Ady egyik legszebb versének nevezte, hiszen végső soron nem más, mint a tékozló fiú történetének újramesélése, azonban hősünk nem kaphatja meg a feloldozást, mert elfeledte a „szép, öreg Úr” nevét, így ő nem felelhet a kérdezőnek. Nem csak téma-választásában, hanem önjellemzésben és magánéletében is a merészség jellemezte Adyt. Vátesznek tartotta magát, azaz úgy gondolta, ő verseivel utat mutat népének. Első nagy szerelme pedig egy férjes asszony volt, Brüll Adél, akit verseiben Lédának nevezett, s akinek férje közös otthonukba fogadta a költőt.



## A filozófus költő

Babits Mihály élete összefonódott a Nyugattal: a folyóirat indulásától fogva munkatársa a lapnak, majd 1929-től 1941-es haláláig főszerkesztője. Babits filozófusnak is tanult, talán ezért szeretné filozofikussá tenni költészetét; állandóan vizsgatérő témája az egyén és a társadalom viszonya. 1910-ben jelent meg a Nyugatban A Danaidák című műve, mely prózaversnek látszik, ám valójában rímelő négyes trocheusok alkotják. A mű szép példája Babits kivételes műveltségének, egy kevésbé ismert mítoszt újít fel és értelmez át. A mítosz Danaosz király lányairól szól, akik megölték saját férjeiket, mert édestestvéreik voltak, ezért büntetésük, hogy feneketlen hordóba kell hordozniuk a felejtés vizét. A műben két világ jelenik meg: a fenti „zöldvilágu földön, az aranyos nap alatt”, az élet világa és a lenti, „a csöndes, szellőtlen, bús” a halál világa. Babits e művében tulajdonképpen az emberi lelket vizsgálja, melyben éppígy jelen van a tudatos, tiszta és az elnyomott, sötét világ. Babits felesége Tanner Ilona volt, aki Kazinczy feleségének nevét – Török Sophie – használta írói álnévként.

Páli-Nagy Veronika  
mentálhigiénés tanácsadó



# Gyümölcsoltó Boldogasszony ünnepe

(Március 25.) „Üdvözlégy, kegyelemmel teljes! Veled van az Úr!  
Áldottabb vagy minden asszonynál.” (Lukács 1,28)

A katolikus vallás egyetemes, valamint nemzeti jellegű Mária-tiszteletéből származnak Mária-ünnepeink, melyek mindegyike az Úr Jézus életének jeles eseményeire emlékeztet.

Gyümölcsoltó Boldogasszony napja – Annuntiatio Beatae Mariae Virginis – Keleti eredetű ünnep, Jézus születése előtt kilenc hónappal esik. Időpontja nyugaton, több helyen a nagyböjt miatt áthelyezésre került, míg végül a VI. századtól állapodott meg ezen a napon. Keleten a Szent Háromnappal együtt is ünneplik, nyugaton azonban egybeesés esetén innét, illetve Húsvét nyolcadáról Fehérvásárnap utáni hétfőre helyezik. A Müncheni-kódex naptárában Máriának hirdetett napja, a szegedi eredetű Lányi-kódexben Testfogadó Boldogasszony, az Érdy-kódexben Asszonyunk Szűz Máriának szeplőtelen fogantatja, a lőcsei kalendáriumban (1642) Boldogasszony fogadása, de már a Winkler-kódex naptárában és a Debreczeni-kódexben Gyümölcsoltó Boldogasszony, a moldvai, csángó Gajcsánában Gyimőcsótó, az angyali üdvözlés napja: Mária megfogant a Szentlélektől. Az ünnepet Rómában már a 7. században bevezették, neve „Annuntiatio Domini” volt, vagyis az Úr hírüladása. Keleten a legrégebbi időktől az egyik legnagyobb ünnep. A Jakab ősevangélium és az üdvtörténet elgondolás készítette elő, hogy a világ teremtése, Krisztus fogantatása és kereszthalála ugyanazon a napon, a kereszthalál napján, március 25-én történt. A mai modern társadalom és természettudományosan művelt ember gondolkodásában sokszor idegen és nehezen felfog-

ható szó a csoda. Ezért nehezen képes valamit is kezdeni Jézus szűzi fogantatásával, a születésének csodás körülményeivel. Sokszor értetlenül áll afelett, hogy az üdvösség történetében miért is volt szükség ezekre a rendkívüli eseményekre. És gyakran megfogalmazódik a kérdés: Hogyan történhetett mindez? Egy este a názáreti Szűz buzgóbban imádkozott Istenhez, mint valaha. Egyszer csak mennyei fény ragyogott felé, amely felriasztotta elmélyedéséből. Néhány lépésre egy angyalt látott maga előtt állni. Istennek nagy hírnöke volt, Gábiel arkangyal, ugyanaz, aki ötszáz évvel ezelőtt kinyilatkoztatta Dániel prófétának a Megváltó idejét, mostanában pedig Zakariásnak jósolta meg az ő előfutárja születését. Mélyen meghajolt a Szűz előtt és alázatos hangon, így szólt hozzá: „Üdvözlégy, kegyelemmel teljes! Veled van az Úr! Áldottabb vagy minden asszonynál.” Majd az angyal szelíd hangon folytatta, ezúttal nevével szólítva őt: „Ne félj, Mária! Kegyelmet találtál Istennél. Gyermekeket fogansz, fiút szülsz, és Jézusnak fogod elnevezni. Nagy lesz ő és a Magasságbeli Fiának fogják hívni. Az Úr Isten neki adja atyjának, Dávidnak trónját, és uralkodni fog Jákob házán örökké, s országának nem lesz vége.” A Szűz néhány pillanatra néma csodálkozásba merült, majd felvillant emlékezetében szüzességi fogadalma, amelyet mindenáron meg akart tartani, s azért e kér-

dést intézte az arkangyalhoz: „Hogyan válik ez valóra, amikor férfit nem ismerek?” „A Szentlélek száll rád – felelte az égi hírnök – s a Magasságbeli ereje borít be árnyékával. Ezért a születendő Szentet is az Isten Fiának fogják hívni. „Mária megértette, hogy a Mindenható ereje által anyává lesz anélkül, hogy megszűnne szűz maradni, és alázatos szívvel kiáltott föl: „Íme, az Úr szolgálója vagyok, legyen nekem a te igéd szerint.” Amint a Szűz megadta beleegyezését, eltűnt az angyal, az Örökkévaló Fia pedig leszállt és megtestesült a szeplőtelen nő méhében. Ebben a pillanatban az angyali seregek üdvözölték a királyok királyát, az uralkodók Urát: az Istenembert; aki, mint ember, fia Dávidnak, Ábrahámnak, Ádámnak, s a boldogságos Szűz legtisztább véréből született; mind Isten, öröktől fogva születik az Atyától: Isten az Istentől, világosság a világosságtól, igaz Isten az igaz Istentől. Íme, ez az a titok, mely ezen az áldott éjjelen lelkesedésre fogta az angyalokat, sőt magát az Istent is: az Ige megtestesülésének titka. Mit akar tüzenni a Szentírás Urunk születésének hírüladásával? Elsősorban Jézus rendkívüli és isteni valóságát akarja kidomborítani. Azt, hogy Jézus a mi embertársunk, de mégis egészen más, mint mi vagyunk. Ő az „emberfia”, de ugyanakkor a magasságbeli „Isten Fia” is, Az Ő eljövételével egy teljesen új szakasz kezdődött az emberiség történelmében. Jézus édesanyjától született, de mégsem lett egyszerűen valamely nemzetség természetes emberi utóda. Jézus valójában Istentől származik, Isten Fia valójában, Akinek megtestesülése olyan alapvető és egyedi jelentőségű kezdet az emberiség történetében, melyhez csak a világ teremtése hason-



Rubens Angyal üdvözlés

lítható. Sokszor felmerül tehát a kérdés az emberekben, hogy vajon miért akarta Isten, hogy a Megváltó Szűztől szülessen? A szentírás-tudósok több okot is említenek: Mária Dávid házából származott; Jézus születésekor a zsidók nehogy megkövezzék Máriát, mint erkölcsstent; és hogy Szent József az elkövetkező viszontagságok között Jézus támasza legyen. Szent Ignác vértanú szerint az is egy fontos ok, hogy Jézus szűztől való születése el legyen rejtve a Sátán elől. A szentírás-tudósok azt is egybehangzóan tanítják, hogy amikor Szűz Mária meghajolt Isten akaratát előtt és kimondta beleegyező szavát: „teljesedjenek hát be rajtam szavaid”, a második isteni Személy, az örök Ige abban a pillanatban testet öltött a Szent Szűz méhében. Beteljesedett az emberiség vágya: az első emberpárnak Isten-

től megígért Szabadítója, az Izajás jövendölésében megígért Immánuelje.

Hogyan lett az Isten Fia ember-ré? A választ a Hiszekegyben valljuk meg: „megtetesült a Szentlélek erejéből Szűz Máriától és emberré lett”. Március 25-én az angyali üdvözlésről emlékezik meg az Anyaszentegyház: Az ünnep ihlette az Üdvözlégy és az Úrangyala imádságokat. Jellegzetesen ferences-népies hagyomány, hogy aki napján ezer Üdvözlégyet elimádkozik, annak teljesül a jóra való kívánsága. A hagyomány máig él. A magyar vallásos néphagyományban Gyümölcsoltó Boldogasszony az oltás, szemzés napja. Országszerte máig általános szokás, hogy ezen az ünnepen kell oltani, szemezni a fákat, hiszen Szűz Mária is most fogadta méhébe Jézust. Gyümölcsoltó Boldogasszony napján az egész Egyház Názáretre tekint, hogy érezze ezzel a hellyel való kapcsolaton keresztül annak az Asszonynak jelenlétét, akiről Szent Ágoston a következő írta (Sermo 69, 3,4): „Anyának választotta azt, akit teremtett; anyának teremtette, akit kiválasztott.”

#### Felhasznált Irodalom:

- BIBLIA ÓSZÖVETSÉGI ÉS ÚJ-SZÖVETSÉGI SZENTÍRÁS. Lukács 1,26-38. Szent István Társulat Budapest,2006.  
BÁLINT SÁNDOR: Ünnepi kalendárium I.  
CSERHÁTI FERENC: Ünnepszemle Szent István Társulat Budapest,1996.  
MAGYAR KATOLIKUS LEXIKON. Szent István Társulat Budapest,2007.  
P. BERTHE: Jézus Krisztus élete, szenvedése, győzelme. ford.: Dr. Szeghy Ernő o.cist. Szent István Társulat Budapest, 1906.

Csanádi Albert

#### Himnusz Gyümölcsoltó Boldogasszony ünnepére

(Fordította latinról: Csonka Ferenc)

Zengjed, nyelv, a szűzi méhnek angyali dicséretét, melybe szállva ég Királya formát öltött, emberét, és megszülte férfi nélkül Szűzanyánk a gyermekét.

Üdvözlégy, szólt, érintetlen s kegyelemmel teljes lány, áldott vagy te mindnyájuk közt, asszony csak van valahány: mert szépséged megkívánta atyai bölcs tudomány.

Nagy lesz ő, s a Magasságos gyermekének hívatik: Istentől majd Dávid atyánk trónja néki adatik, s Jákob népén, nemzetségén örökké uralkodik.

S miként lesz az, kérdi a Szűz, mert férfit nem ismerék, az angyaltól víg jóslattal hangzik rá a felelet: Istent szülsz majd, de megtartod a szüzességjeleket.

Mert a mennyek országából a Szentlélek száll reád, akitől a szűzi méh megfogantja a fiát, atyjának ki mondhatja majd magasságnak az Urát.

Legyen nekem igéd szerint, mondja Szűz az angyalnak, engedelmes lánya vagyok a felséges parancsnak, s méhe szűzen helyet adott az isteni magzatnak.

Felsőházi Ágnes  
Intézményvezető  
Arany Alkony IV.



# Babakiállítás

*„Semmilyen költemény nem képes olyan finoman beszélni a szívhez, mint a mese.” Herder*

Az Arany Alkony Paskál Otthon D épületében lakik Arany Judit, akinek kezei közül szebbnél szebb babák kerülnek ki, melyek viseletes és korhű stílusban készültek. Egy-egy darab akár hónapokig is készül – sokszor nemzetközi kiállításra –, aprólékosan kidolgozva nem csak a babaruhát, hanem az arc kifejezés és testtartás részleteit is, mint az „Anyá és fia Sissi korából”. Adott témakörhöz kapcsolódóan tervezte a „Régi idők focija” kollekciót, ahol Garas Dezső tökéletes arcvonásai és mozdulata köszön vissza.

„56 évig dolgoztam tanszéki szakoktatóként a Bánki Donát Gépipari Főiskolán. – meséli Judit. A sok munka mellett mindig jutott időm egyéb tevékenységre is. Ötven évig énekeltem a Budapesti Vándorkórusban, aminek köszönhetően sok európai országban, Amerikában, Kanadában jártam. Közben két lányom egyetemet végzett, férjhez mentek és 6 unokával gyarapodott a család. Az unokáim 6 dédunokával ajándékoztak meg.

2005-ben szív és ízületi betegségeim miatt úgy határoztam, hogy beköltözöm az Arany Alkony Paskál Idősek Otthonába, mert nem akartam gyerekeimet terheli a problémáimmal. 3 éve térdeimbe protézist kaptam, ami sokkal könnyebbé teszi a mozgásomat. Beköltözéskor ismerkedtem meg a „Róza baba” készítés fortélyjaival. Azóta magyar és nemzetközi versenyen és kiállításon veszek részt az így alkotott babáimmal. Első, második és harmadik díjat is nyertem, 2010-ben pedig Ezüstkoszorús mester elismerésben részesültem. Kiállításaim voltak az alábbi helyszíneken Győr, Visegrád, Textil Múzeum, Bécs, Táncsics Mihály Művelődési Ház.

Örülök, hogy 72 évesen, műszaki beállítottságom ellenére, egy teljesen más jellegű elfoglaltságot találhattam. Így örömteli és kiegyensúlyozott napokat élek.”

Arany Judit babakiállítása 2010. december 8-tól egy hétig volt megtekinthető a „D” épület társalgójában, melyet Seres Béla Paskál IV. Intézményvezető és Léb Zsuzsa, a Kis Áron Magyar Játéktársaság társelnöke nyitott meg. Zárásul gitáron és furulyán Arany Judit unokája Dr. Vámos Máté és barátai játszottak. A vendégkönyvbe nagyon sok biztató szép szót írtak kedves lakóink: „Meglepően szép a kiállítás, azonban ez nem babakiállítás, hanem textil szobrászat!” „Mintha Liliput-Hungaryban lettem volna e kedves kis lények között.”

A művész nő jelenleg a XV. győri versenyre készül, ami idén áprilisban lesz megrendezve a helyi Zichy kastélyban.

*Csécsi Zsófia, programszervező*



# Öntevékeny lakóink

Gyermekkoromban megmarkoltunk egy kis havat amit elkezdünk gurítani a havon. Amint egyre több hó ragadt a kis golyóra, akkorára hízott, hogy a görgeteget alig tudtuk gurítani.

Ez a szemléletes kép jutott eszembe, mikor leültem beszélgetni, Baigál Istvánné Terike néniel, Bordás Józsefné Ilonka néniel, Kovács Tiborné Márta néniel, valamint Nagyfalusi Albertné Irénke néniel és Nagyfalusi Alberttel. Valamennyien az Arany Alkony Otthonok Mátyás téri otthonának lakói. Noha az otthon számtalan kikapcsolódási, szórakozási, foglalkozási lehetőséget kínál lakóinak, ők nem elégedtek meg ennyivel, gondoltak egy nagyot, és elkezdtek szervezni közösségteremtő tevékenységüket. Ahogy mondják magukról, „időmiliomosok” valamennyien, így hát a temérdek időt saját kedvteléseikre kívánják eltölteni. Mindig is közösségi emberek voltak – vallják magukról –, ki pedagógusként, ki családayaként, ki szorgalmas kétkezi munkásként alkotott maradandót aktív éveiben. Kedvelik az irodalmat, szeretnek beszélgetni, kézimunkázni, énekelgetni, zenélni, s van, aki még verseket is ír. Mindenekelőtt az együtt töltött idő örömeit szeretik. Közös jellemzőjük még, hogy végtelenül szerények, egyik sem szeretné, ha kezdeményezésük megírásában valakinek a szerepe jobban ki-domborodna.

Már beköltözéskor eldöntötték, „lesz, ami lesz”, ők bizony csoportokat fognak szervezni maguk köré, melyekben mindenki megtalálja majd a számára megfelelő elfoglaltságot. Elhatározásuknak jelentős lökést adott, hogy a múlt év során a Csepeli otthon lakói ellátogattak a Mátyás térre. Szerettek volna valami emlékekkel kedveskedni a műsort adó vendégeknek. Ezzel indult a kézimunka kör, ahol apró ajándékok készülnek. Ezekkel kívánják majd megajándékozni azokat a látogatókat, akik valamilyen műsorral derítik jókedvre az otthon lakóit. Így születnek azok a kedves és ötletes ajándékok, könyvjelzők, képek, tűtartók, melyek ajándék formájában kerülnek átadásra egy-egy rendezvény során. Az irodalmi kör aktív résztvevője, szervezője Nagyfalusi úr, aki irodalomtanár volt, pályája során több ezer diákkal ismertette meg a magyar irodalom nagyszerű alkotásait. Most saját lakótársai körében teszi ezt, jó szívvel, számonkérés és osztályzás nélkül.

Hisszük, elég a jó kezdeményezés, és egyre többen fogják követni ezt a példát, csatlakozva a lelkes csoporthoz. Örülnek, ha valaki érdeklődéssel közeledik, szeretettel fogadják, ha leül meghallgatgatni éneküket, bekapcsolódik a kézimunkázásba, új ötleteket ad. Várják, hogy egyre többen csatlakozzanak hozzájuk, mint ahogy a kis hógolyóhoz is egyre több hó tapad, míg végül egy nagy hógörgeteggé válik.



**Balogh Márta Veronika**  
Intézményvezető  
Arany Alkony I.



NICCOLO MACHIAVELLI OLASZ ÍRÓ GONDOLATTANÁK 1. RÉSZÉ	ÓDON, ELAVULT NULLA	PERC, RÖVIDEN ÉPÍTŐ-ANYAG	TÖK BELSEJEI BARKÁCS-KELLÉK	VALAMENNYI BARKÁCS-KELLÉK	TÖRT-RÉSZI FEJSZE VÉGEI	MEGJEDŐ	MAGASBÓL ZUHANÁS VERMEL	ENERGIA, RÖVIDEN ÉVKÖNYV	ÜVEG-SZILANKI	ERVENY-BEN VANI	TOKAJI BOR TISZTAN HALLÓ	OSZTRÁK AUTÓK JELZÉSE B
IZOM IS KIFEJTI			SZEGÉNY-PARASZT BE-SZERZÉS						INGERT FELFOGÓ A TÖBBSÉG			
RÓMAI TÖBB-ES		SPORT-TRIKÓ KÉSZLET-LISTA			A NYAKA-BA VARR UTÓHANG-SZER					ÁTEL-LENBEN GYAKORI FEM		
FORRÓ-SODÁS APROKAT LÉP							MAGA-SODÓ TÜZELŐ					CELSIUS RÖVIDEN BÁLVA-NYÓZ
			ERDEI NOVENY CERUZA, REGIÉSEN				PERU FŐ-VÁROSA OMLIK					UGYAN-CSAK, SZÍNTÉN INGERLŐ
A TANULÓ VEZETŐ JELE	TEO-RETIKUS JOVA-HAGYÁS			GYOM-NOVENY AZ A SZEMÉLY					EGYEN-LETES FELÜLETŰ FURAT			
SÁVOT VÁLTO SZAJÁT KINYITÓ					BUJTOGAT SZALON-NA RÉSZÉ					OLLÓS VIZIALLAT CSAVAR-TARTOZÉK		
				HANG-SZER FOLYÓ-ÁTKELŐ				3,9144 METER ÉVEINK SZÁMA				KÖTET-LÉN BESZÉD
KÉRDŐ-SZÓCSKA DIOPTRA, RÖVIDEN	RÁZKÓDÓ FAJTA-TISZTA				IPSZILON SZEM-KÖZTI		ZSŰR-KOCSI MEG-SÚROL					A PARKO-LÓ JELE HEGY-CSÜCS
A SZOM-SZEDÉS TITKON SZERZ		LITER, RÖVIDEN JÓKEDVET SUGÁRZÓ	KART OKOZ PIRULÓ (HUS)			RADAR ALLÁS-POINT						
			VITORLAS HAJÓ DIDERŐ							SZELES-RE NYITÓ CSERÉP SZELER		
A SZÉN VÉG-YELE	ELFOGÁS, ELKAPÁS AZ IDEZET 2. RÉSZÉ							UTAL, SEJTET MILYEN FOKON?				
ELSŐ OSZTÁLYÚ					TŰNET DOLOGTA-LAN MÉH							
CSÓNA-KOT HAJTÓ					TELI UT-TISZTÍTÓ KOSARAT KÉSZÍTŐ							
ELLEN-SZAVAZAT FOLYA-MODO				FELE FELE! ALJNÓ-VÉNYZET		ESETLEG AUTÓ-PALYA RÉSZÉ						
			DERŰRE JÖHETI CSUKOTT				LIBANON HATÁRAI TELEVÍZÓ					
A TÖB-BES SZÁM JELE KÖTŐSZÓ	VER-S-FORMA ARCUNK RÉSZÉ							EGY-HARMADI! PLUSZ				
NÁSZDAL ELEJEI TABLARA JEGYZŐ		AZ ESŐN ALLÓ KÖZÉPEN BELI			NYELV-CSALAD FABA JE-LET VÉS							
					ODACSAP JAPAN AUTÓK JELZÉSE							
FORTE, RÖVIDEN K												



# MEDICATUS

*„Te sosem fogsz megöregedni. Az élet elvonul az arcod fölött, ennyi lesz, semmi több, és te attól még szebb leszel.”*

(Erich Maria Remarque)

## **Kedves Nyugdíjas!**

A Medicatus egészségügyi szolgálata biztosítja az Arany Alkony Paskál Otthonban a helyben nyújtott élethosszig tartó, illetve ideiglenes egészségügyi szolgáltatásokat nyugdíjas korúak számára, mely minden esetben az egyéni egészségügyi állapot és ápolási igény mértékének függvénye.

Ön a Paskál Otthon lakójaként helyben működő háziorvosi és szakorvosi rendeléseken konzultálhat szakembereinkkel. Az Otthonban az év minden napján, 24 órában speciális szakápolást biztosítunk elhivatott szakápolói személyzetünk segítségével.

Ön igényeinek megfelelően gyógytornát vehet igénybe, élvezheti gyógyvizünk jótékony hatásait, használhatja a pezsgőfürdőt, úszómedencét és az infrasaunát.

**Tevékenységünket az Ön egészségének szolgálatába állítjuk!**

**Kérje részletes tájékoztatónkat  
a 06 1 555 0666 telefonszámon!**

**A Medicatus az Arany Alkony Időotthonok további tagintézményeiben  
Újpalotán (06 1 414 3333), Csepelen (06 1 277 5374),  
Mátyás téren (06 1 303 2884), valamint Törökbálinton (06 23 515 300)  
is jelen van szolgáltatásaival.**

**[www.medicatus.hu](http://www.medicatus.hu)**