

*Én vagyok a szőlőtő, ti a szőlővesszők,  
Aki bennem marad és én őbenne,  
az bő termést hoz.” (Jn 15, 5.)*



# SZŐLŐVESSZŐK

XVIII. évf. 9. szám  
2023. október 28.

A Dunaalmási Római Katolikus Egyházközség lapja  
Szerkesztő: Szuly László, tel.: 06-34-450-222, mobil: 06-30-500-45-30  
e-mail: [szulylaci@gmail.com](mailto:szulylaci@gmail.com)

Lelkipásztor: **Kovács Csaba Albert** esperes plébános, mobil: 06-30-221-44-03

**Both Zoltán** káplán, mobil: 06-20-370-51-87

**Plébánia hivatal:** Tata, Bartók Béla u. 1. Tel.: 06-34-380-019

## MISEREND

**okt. 31. Kedd: DUNAALMÁS 16.00**

**nov. 1. Szerda: NESZMÉLY 11.30**

**nov. 2. Csütörtök: DUNAALMÁS 14.30**

**nov. 3. Péntek: nem lesz mise Dunaalmáson.**

**nov. 4. Szombat: DUNAALMÁS 16.00**

**nov. 5. Vasárnap: NESZMÉLY 11.30**

**A továbbiakban Szentmise Dunaalmáson:**

**SZOMBAT 16.00**

**PÉNTEK 16.00, előtte 15.30-tól szentségimádás.**

**Előre jelzem, hogy decembertől Neszmélyen lesz szombaton és  
Dunaalmáson lesz vasárnap a szentmise.**

- 2 -

## IDŐSKOR, EGÉSZSÉG

Ezzel a címmel tartott előadást Benső Bea 2023. október 6-án a Karitásztól összefüggően. Ebből idézek néhány gondolatot.

„EGYRE NEHEZEBB.” Ez az élet rendje. Képességek elvesztésével jár. Romlik a hallásunk, a látásunk, a járásunk, stb. Ne a hiányokra figyeljünk! Humorral könnyebb! (A szerkesztő idézete egy kabaréból: „Milyen a hallása?” – „Római katolikus.”)

„GYÁSZ” Nemcsak személyek elvesztése jelent szomorúságot, hanem a kedvenc állat, a megszokott otthon, a hallás elvesztése is.

„A HALÁL ELFOGADÁSÁHOZ VEZETŐ ÚT SZAKASZAI” Először nem hiszem el, hogy pl. tényleg nem hallok. Aztán dühös leszek, hogy miért pont énvelem történik ez meg. Ezt követi az alkudozás: mi lett volna, ha mégsem iszom vagy dohányzom annyit! Végül eljutunk az állapotunk elfogadására.

„A GYÁSZFELDOLGOZÁS SOKFÉLELÉSE”. Normális dolog, ha sírok. Normális, ha mindennap kimegyek a temetőbe, de az is, ha egyáltalán nem megyek ki. Normális, ha van kép a falon, de nem szükséges. Van, akinek 3 hónap elég a gyász feldolgozásához, van, akinek 13 hónap kell hozzá. Az ősi kultúrák gyász-szokásai segítettek a feldolgozást. A hagyományos „gyászév” alkalmas arra, hogy minden időszakot átéljünk a szeretett személy nélkül.

„TÁMASZ” kell a gyászolóknak. Sokszor elég lehet a meghallgatás, a csendes mellé ülés, a figyelmes jelenlét.

„A FELDOLGOZATLAN GYÁSZ” következménye lehet a depresszió, a szorongás, a függőségbe menekülés. Előfordulhat, hogy valaki „utánaissa magát” az elhunyt társának. Rossz jel, ha valaki visszahúzódik, nem mosolyog, nem mozdul ki otthonról. Érdemes erőltetni a kimozdulást. Nem szabad leülni a „dagonyába”. Nem szabad elhagyni a napi tisztálkodást.

„A SZORONGÁS” elkerülésére célszerű mellőzni a rossz hírek figyelését, a panaszkodások hallgatását, a „lehúzó” beszélgetéseket. Segít a böjt, főleg a TV, rádió, internet használatában.

„SZORONGÁS – PÁNIKZAVAR” Testi tüneteket produkál, képzelte betegséget mutat: nem tud nyelni, megy a hasa, nem kap levegőt. (Szerkesztői példa: egy ember éjjel arra riad fel, hogy nem kap levegőt. Arra nincs ereje, hogy fölkeljen ablakot nyitni. Végül kétségbeesésében odavágja a papucsát. Nagy üvegcsörömpölés. Emberünk teljesen megnyugszik. Reggel látja aztán, hogy a papucsával nem az ablakot találta el, hanem a vitrin üvegét.)

A pánikzavar kezelhető! De a nyugtatók rontják a koncentrációt. A fejfájásnak más oka is lehet, pl. frontátvonulás, vagy agydaganat. Ilyenkor fontos a KIVIZSGÁLÁS, amelyik kizárja a pszichés okokat.

„HALÁLFÉLELEM” A Biblia segít a feloldásban: aggodalmaskodással egy arasznyival sem tudjuk meghosszabbítani életünket. Bízunk kell Istenben, aki gondoskodik a verebecskéről is, hát még mennyire inkább rólunk, akik kedves gyermekei vagyunk! Érezzük át, hogy Isten a tenyerén hordoz minket!

„A FŐ KÉRDÉS” nem az, hogy „Mi lesz velem?”, hanem az, hogy „Ki lesz velem?”.

„TÉVESZMÉS ZAVAROK” :”Éjjel megloptak.” „Lopják a fát az udvarból.” „Elvitték, de vissza is hozták.” A téveszmék kezeléséhez orvos kell, és sürgős kivizsgálás az okok felderítéséhez.

„DEMENCIA” Idős kori elbutulás, a gondolkodási képesség elromlása. Oka lehet az alzheimer kór, vagy érrendszeri hiba, magas vérnyomás. De a depresszió (rövid távú memóriazavar) is okozhat demencia-tüneteket.

A demencia a XXI. század kihívása, sokakat érint. Az ápolás többnyire a család terhe, mert kevés a férőhely a szociális intézményekben. Korán felfedezhető, műthető. A daganat nem azonos a halálos ítélettel! A folyamat lassítható. 5 év helyett 20 év is lehet.

### MIT TEHETÜNK?

„NAPIREND” , azaz legyen rendszer az életvitelünkben! Reggelente időben keljünk fel! Tévezés helyett inkább olvassunk, Bibliát vagy hangoskönyvet! Imádkozzunk! Ajánlatos elolvasni Gyökössy Endre könyvét: „Magunkról magunknak”.

„MOZGÁS” Már fél óra séta 7 %-kal javítja a pulzust, csökkenti a vérnyomást. Nem kell feltétlenül futni.

„AZ ÖRÖM” megtalálása: naplemente-nézésben, együttlétekben, hálaimában.

„LELKIGYAKORLAT” Kapcsolatápolás a Jóistennel.

„ZENEHALLGATÁS” J.S.Bach-ot szokták emlegetni úgy, hogy ő az ötödik evangélista.

„JÓ ELŐADÓK HALLGATÁSA” Pál Feri atya, Bagdy Emőke, Kovács András Péter előadásai. AGAPÉ c. műsor szerda esténként a Dunán. Beszélgetés jó emberekkel (podcast).

\* \* \*

Az előadást megbeszélés követte, amelyben egy vidám demencia-tesztet hallhattunk.

**FELADAT:** Kimegyünk a kertbe egy csomag kaporért (petrezselyem, vagy bármilyen). Nem üres kézzel, visszük a kis vödörrel a komposztra szánt tökhéjjal, és a kutyának a levágott nyeseledet. Visszafelé kivesszük az újságot a postaládából.

Persze közben felállítjuk a szél borogatta virágokat, elborzadunk az újabb vakondtúrásokon, váltunk pár szót a szomszédasszonnyal, felöntjük a madarak itatóját, összeszedjük a fa alól a lehullott barackot, és behúzzuk a kukát.

**ÉRTÉKELÉS:** Ha bejövünk úgy, hogy egyik kezünkben a csokor kapor, másikban a kisvödör a pár szem barackkal, hónunk alatt az újság, a teszt tökéletes, 10 pont. Ha valamelyik tárgy hiányzik, vagy a vödörben maradt a tökhéj, -2 pont. Ha a konyhából füst száll ki, mert leégett a tökfőzelék, amibe a kaprot szántuk, -2 pont. Ha a kutya értetlenül áll a tányérjában levő tökhéj felett, -2 pont.

Ha a szomszédasszony nevét elfelejtettük, azért nem jár levonás, ő is csak szomszédasszonynak szólít.

Ha barackszedés közben útban volt a szemüvegünk, és felakasztottuk a fára, és csak a tavaszi lemosó permetezéskor találjuk meg, -2 pont.

Ha a kukát úgy húztuk vissza, hogy még benne van a szemét, mert a kukás még három utcával arrébb jár, -2 pont.

Ha tíz perc elteltével még az udvaron állunk és gondolkozunk, hogy miért jöttünk, -5 pont.

Ha nem azon gondolkozunk, hogy minek jöttünk, hanem hogy hol vagyunk, -8 pont.

Ha nem gondolkozunk semmin, és valaki majd visszakísér a házba, -10 pont, de ez már nem a mi gondunk, hanem a gyerekeinké.

\* \* \*

Zárásképpen Zsuzsa felolvasta II. János Pál pápa imáját.

### KÖSZÖNET AZ ÚRNAK

Uram, köszönöm Neked az ajándékba kapott éveket és évtizedeket. Köszönöm az életem minden eredményét, amivel megörvendeztetted, és minden kudarcát, amivel a korlátaimra figyelmeztetted. Köszönöm a családtagjaimat, akik elviselnek, akik mellettem állnak és szeretnek. Uram, kérlek, bocsásd meg, amit rosszul tettem, és amit elmulasztottam. Köszönöm, hogy Te nem mégy nyugdíjba, hanem ma is mindent megteszel az üdvösségemért.

Uram, adj nekem hálás szívet, hogy mindig észrevegyem: több okom van a hálára, mint a panasza! Ments meg az irigységtől, elégedetlenségtől, nyugtalanságtól, a mindent-tudás látszatától és a mindent-jobban-tudás hazugságától, a gyanútól, hogy valaki mindig bántani akar! Ments meg a közönytől, a házsártos, barátságtalan viselkedéstől, az örökös zsörtölődéstől, a rút önzéstől, a mindent elborító keserűségtől és a hiábavalóság nyomasztó érzésétől! Uram, adj erőt, hogy békésen hordjam az öregkor terheit, humorral fogadjam a feledékenységem jeleit, erőtlenségemet, érzékszerveim tompulását, testi-szellemi erőm hanyatlását!

Uram, adj bölcs szívet, hogy meg ne feledkezzem a végről itt, és a kezdetről odaát! Kérlek, adj kedvet a munkához, amit még elvégezhetek! Tégy hasznossá, hogy ne érezzem csak tehernek magamat, és adj alázatot, hogy belássam, hogy egyre inkább másokra szorulok! Adj kedvet az imádsághoz, a Veled való beszélgetéshez! Adj világosságot, hogy jól lássam magam, és jól lássak másokat is! Adj jó kedvet és nyitottságot, hogy még mindig tudjak befogadni, és adj szeretetet, hogy ne csak panaszkodjak mások hidegsége miatt, hanem áraszam a szereteted melegét!

Uram, maradj az, aki mindig is voltál: a megbocsátó Édesatyám! Ez indítson arra, hogy én is tudjak megbocsátani! Ne engedd, hogy valaha is fáradt legyek a köszönet-mondáshoz! Ne engedd, hogy valaha is abbahagyjam a dicséretedet! Tartsd meg és növelj a hitemet!

Szólj Uram, még hallja a Te szolgád!