

XV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM



A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

A tartalomból:

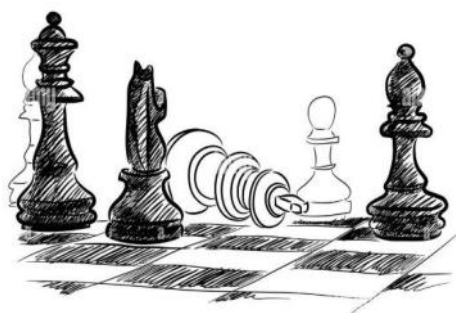
Háziversenyeink	2.oldal
A zene az kell	3.oldal
Viccek.....	4.oldal
Életmód	5.oldal
Tudtad-e?.....	6.oldal
Vízkereszt.....	7.oldal
Hol sírjaink domborulnak.....	9.oldal
Ellátottaink alkotásai	11.oldal
Farsang	13.oldal
Nőnap	14.oldal
Közérdekű információ	15.oldal



Sakk – matt

Az idei évben, 2022.03.02.-án rendeztük meg az intézeti sakkversenyt.

13 lakó 6 részleget képviselt a megmérettetésben. A verseny elején a résztvevők tisztázták a szabályokat majd indulhatott a küzdelem a helyezésekért. Egyenes kiesés volt.



A verseny végeredménye:

- I Molnár Zsolt C/I
- II.Várdai Lajos A/II jobb
- III.Komáromi Zsolt C/I

Gratulálunk a helyezettnek!

H.Tné

Szellemi és ügyességi vetélkedő



December elején ismét izgalmas vetélkedőt hirdetett meg a szociális és terápiás csoport, melyre szép számmal érkeztek vállalkozó kedvű lakók. A helyszínen öt 5 fős csapat alakult.

A változatos programon a szellemi totó mellett a kreativitásra is szükség volt a történet alkotásnál, valamint a sokakat elbátortalanító zene felismerős feladatnál. De nem hiába mondják, hogy bátraké a szerencse, az egy-egy önként jelentkező ötletesen oldotta meg a nem egyszerű feladványokat is. A vidám, jó hangulatú agytorna végül jól összekovácsolta a csapattagokat és a nyereményül kapott édesség és üdítő mellett még egy kicsit el is csevegték. Jó volt látni, hogy lakóink jól érezték magukat, örömmel teli délutánt töltöttünk együtt.

O.E., F.Sz.

Végre versenyezhetünk!!!!

Február 24-én szép számú érdeklődő gyűlt, össze a foglalkoztató épület aulájában, hogy asztalifoci versenyen vegyenek részt. A résztvevők párokat alkotva játszották le egymás ellen a meccseket. Minden meccs öt győztes gólig tartott.

A mérkőzések után kialakult végeredmény a következő:

- I. Kalocsa Zsolt – Rostás Gyula
- II. Óri Ákos- Békési István
- III. Háner Tamás- Magyar Attila

A helyezettnek díjazására ismét a Szociális Otthon Lakóiért Alapítvány jóvoltából kerülhetett sor. Nagyon kellemes délutánt tölthettünk együtt!



K.K.K.

A zene az kell, mely körül ölel!



2021.12.20-án Intézményünkbe érkezett **Czikora István László** a Budapesti Operettszínház tagja, hogy lakóinkat operett előadásával szórakoztassa. Széles repertoárjában jelen van a dal, az opera, az oratórium és musical műfaja is.

Színvonalas előadását lakóink a kultúrban tekinthették meg, mely nagyon jó hangulatban telt, közös éneklésre is sor került. A kultúr megtelt, lakóink nagy érdeklődést

mutattak, hatalmas tapsal fejezték ki a nézők hálájukat.

Ezúton is szeretnénk megköszönni művészuának, hogy elfogadta meghívásunkat és fellépésével az itt élők számára jó kedvet, jó hangulatot teremtett előadásával. Ígéretet kaptunk, hogy tavasszal ismét ellátogat hozzánk, szereplését nagyon szeretettel várjuk!

K.I.

Viccek



Farsang

Az iskolában farsang van. Jönnek a gyerekek álarcban.

Először Pistike lép be, rajta egy nagy medve álarc.

- Hát, te minek öltöztél? - kérdi a tanítónéni. - Én vagyok a medve.

- Jól van, ügyes vagy.

Következő gyerek: - Hát, te minek öltöztél?

- Én Piroska vagyok, a Piroska és a farkasból.

- Jól van, ügyes vagy.

Jön be Móricka, feje csillagokkal díszítve, és egy csavart húz maga után.

- Hát te ki vagy? - Én vagyok a csillagfejű csavarhúzó.

Ikrek

Mórickáéknál ikertestvérek születnek. Fürdetésüket csodálkozva nézi. Az egyik baba ordít, a másik szép csendben túri, hogy mosdassák.

- Mama, szerintem ezt a halkabbikat tartsuk meg!

Teljes meztelenség

A mennyasszony anyja egy kissé túl szemérmes, és a nászéjszaka előtti uolsó intelme így szól:

- Ne mutasd magad soha teljesen meztelenül a férjed előtt, mindig legyen rajtad valami ruhanemű. A teljes meztelenség undorító, közönséges, ízléstelen, kiábrándító!

Eltelik két hét, az ifjú férj egy este enyhe gyanakvással így szól a feleségéhez:

- Mondd szívem, nem volt nálatok a családban valami elmebetegség, vagy öröklött téboly?

- Miért kérded?

- Különben mi a fenétől van az, hogy minden áldott este ezzel a hülye kis kalappal a fejedet vonulsz be az ágyba?

Drága tankönyvek

Mórickával beszélget az anyukája:

- Figyelj, Móricka, megvettem neked az iskolához a tankönyveket. Nagyon drágák voltak, úgyhogy nagyon vigyázz rájuk!

Erre Móricka:

- Ígérem, anya, hozzájuk sem nyúlok!

Sz.A.

Mit jelent pontosan az egészséges életmód?



Manapság oly nagyon felkapott lett azt hangoztatni, hogy „egészséges életmódot folytatok”! Valójában azonban, lehetséges, hogy az illető életmódja mégsem annyira egészséges, mint ahogyan azt az érintett személy gondolja. Vannak olyan emberek ugyanis, akik hajlamosak azt gondolni, hogy egészséges ételek fogyasztásával és némi testmozgás beiktatásával máris egészséges lett az életmódjuk. Ez azonban nem teljesen igaz, mert bár a sport és a táplálkozás tényleg nagyon fontos részét képezi az egészséges életmódnak, ezek mellett van még néhány dolog, amelyre oda kell figyelni annak érdekében, hogy valóban elmondhassuk magunkról azt, hogy egészséges életmódot követünk. Az egészséges életmód alapjaként általában 8 alapelvet szoktak felállítani. Ezek mindegyikének betartása szükséges ahhoz, hogy valaki egészséges életmódot folytató emberré válhasson. A 8 alapelv elemei a következők: megfelelő táplálkozás, rendszeres testmozgás, elegendő

menyiségű vízfogyasztás, a napfény életető erejének mindennapi élvezése, helyes légzéstechnika elsajátítása, mértékletesség az élet minden területén, elegendő pihenés és nyugalom megteremtése, valamint a testi-lelki egyensúly kialakítása is elengedhetetlen alkotórész. Ha szeretnénk egészséges életmódra áttérni, fontos, hogy soha ne egyik napról a másikra akarjuk megváltani a világot. Az életmódváltás egy hosszabb folyamat, amihez fokozatosan hozzá kell szoktatni magunkat s elegendő időt kell adni önmagunk számára. Amikor teljesen kialakult bennünk a testi-lelki egyensúly, akkor már bátran kimondhatjuk azt, hogy egészséges életmódot folytatunk! A táplálkozás egy igen fontos eleme az egészséges életmódnak. Fontos azonban megjegyezni azt, hogy a táplálkozásra nem élvezeti forrásként kell tekinteni. Azért eszünk, hogy éljünk, és nem fordítva, vagyis nem azért élünk, hogy együnk! A táplálkozással az egészségi állapotot

nagymértékben lehet javítani, csupán egy kis odafigyelésre van szükség.

„Ételed legyen orvosságod, és orvosságod legyen ételed” –

figyelmeztetett egykoron Hippokratész is erre a nagy igazságra.

KKK.

Tudtad-e?

A pókháló egy hihetetlenül erős anyag: a vastagságához viszonyítva jóval erősebb, mint az acél. Szakértők szerint egy ceruzavastagságú pókháló kötélen tudna állítani egy Boeing 747 óriásgépet repülés közben. A pókháló sebgyógyító és antibakteriális és antivírus hatású, tehát tisztítja a levegőt a lakásainkban élő pókok vigyáznak az egészségünkre, mert olyan betegséghordozó rovarokat esznek meg, amik kórokozókat terjesztenek. Némelyikük 4000 méter magasban is tudnak repülni, 25 méterre is ki tudják löni a

pókselymüket! Egy keresztespók selyemfonalát akár 50 méterre is ki lehet húzni! pókok olyan állatok, akiktől nagyon sokan viszolyognak, félnek (arachnofóbia) és nem tudják megmagyarázni, hogy miért. Valószínű van ebben valamiféle gyermekkori rossz élmény, vagy genetika – mint ahogy ezt a tudósok mondják. De személyes véleményem ezzel kapcsolatban az, hogy nagyon befolyásolja a pókokhoz való viszonyukat a neveltetésünk, hogy miként reagálnak rá a szüleink – ezt másoljuk és ezt adjuk át gyerekeinknek is.



F.Sz.

Vízkereszt

Az ünnep tartalma

Vízkereszt az egyik legősibb keresztény ünnep, mely Jézus Krisztus megjelenésének, kinyilvánulásának momentumait kapcsolja egybe:

- A napkeleti bölcsek imádása 8 és korábban, a karácsony ünnepének kialakulása előtt Jézus születése);
- Jézus megkeresztelkedése a Jordánban;
- Jézus első csodája (a víz borra változtatása) a Kánai menyegzőn.

A római katolikus egyházban fő szabályként január 6-án ünneplik. Az ónaptárt használó keleti keresztény egyházak a Gergely-naptár szerint január 19-én tartják, mivel a Julianus-naptár jelenleg 13 nap késésben van a Gergely naptárhoz képest.

A katolikus egyházban a karácsonyi ünnepkör advent első vasárnapjától, a karácsonyi időszak előestéjétől a vízkeresztet követő vasárnapig tart.

Magyarországon a vízkereszt a farsang kezdete.

Az ünnephez számos népszokás kötődik, az egyik legfontosabb, hogy ilyenkor szedjük le a karácsonyfát.

A napkeleti bölcsek

Az evangélium szerint a bölcsek a betlehemi csillagot követve mentek Júdeába, hogy kifejezzék hódolatukat a zsidók újszülött királyának. Betlehemben megtalálták a Gyermecket, akinek aranyat, tömjént, mirhát ajándékoztak.



A napkeleti bölcsekről Máté evangéliuma ír, de nevüket, származásukat, sőt számukat sem említi. A szentírás bölcseknek nevezi őket, csak a középkor óta feltételezték, hogy királyok lettek volna, részben gazdagságuk, részben a 71. zsoltár jövődölése alapján.

Jézus megkeresztelkedése

Amikor Jézus 30 éves lett, Keresztelő János megkeresztelte a Jordán folyóban. Ekkor a Biblia szerint

szózat hallatszott a mennyből és a szentlélek galamb képében leszállt rá. Ezáltal a teljes Szentháromság is kinyilvánította magát az emberiség előtt.

Kánai menyegző

Jézus első csodája a Kánai menyegzőn történt, amikor a vizet borrá változtatta. János evangélista szerint *„Ezzel kezdte meg Jézus csodajeleit a galileai Kánában. Kinyilatkoztatta dicsőségét, s tanítványai hittek benne. „(Jn 2,11).*

A magyar *Vízkereszt* kifejezés a vízszentelés hagyományaira utal.

Szokás volt a szenteltvíz hazavitele, melyhez gyógyító hatást tulajdonítottak.

A víz megszenteléséhez kapcsolódik a házszentelés, vagy lakásszentelés hagyománya amikor a lakásokat is megszentelik szenteltvízzel.

Régebben otthon a szenteltvízzel megittatták az állatokat, hogy ne legyenek az év folyamán betegek, vagy az emberek magukra locsolták, betegségek, rontás ellen. Egyes helyeken a ház földjét is meglocsolták vele, hogy áldás legyen a házon.

Megszentelték vízzel a házakat, az ólakat. A bölcsőre is szenteltvizet hintettek.

A házak megszentelésénél alakult ki az a szokás, hogy a házakra a három napkeleti bölcs nevének kezdőbetűjét vésték fel, így: G + M + B.

V.H.M.

Juhász Gyula: Vízkeresztre

*Jövének távol, boldog Napkeletről
Három királyok, híres mágusok,
Mert hírt hallottak a csodás Gyerekről,
Kiről legenda és jóslat susog.
Ki született szegényen Betlehemben,
Kit megöletne Heródes király
S aranyat, tömjént, mirrhát lelkesedve
Hoz néki Gáspár, Menyhért, Boldizsár!
Szerecsen, indus, perzsa, mind csodálja
A Kisdedet, ki a jövő királya
S a csillagot, mely homlokán ragyog.
Ő édes, kedves. Bájolón gagyog
S egy pintyőkét néz, mely szent szeliden
A Szűz Mária vállán megpihen...*

Hol sírjaink domborulnak...

(1848. március 15-re emlékezünk)



1848. március 15-én – az európai forradalmi hullám részeként – Pest-Budán is kitört és vér nélkül győzött a forradalom a nemzeti szuverenitás és a polgári átalakulás jelszavaival („egyenlőség, szabadság, testvériség”). Megszületett a modern parlamentáris Magyarország, és megkezdődött a szabadságharchoz vezető folyamat, amelynek célja a Habsburg-uralom megszüntetése, a függetlenség és az alkotmányos berendezkedés kivívása volt.

A „Pilvax-kör” (többek között Petőfi, Jókai, Vasvári Pál és Bulyovszky Gyula) előző este határozta el véglegesen, hogy a bécsi forradalom nyomán cselekvésre szánja el magát. Március 15-én délelőtt mozgósították az egyetemi ifjúságot, felolvasták a 12 pontot, amelyet később Landerer és

Heckenast nyomdájában a Nemzeti dallal együtt, cenzori engedély nélkül kinyomtattak (így született meg a sajtószabadság).

Mit kíván a magyar nemzet.

Legyen béke, szabadság és egyetértés.

1. Kivánjuk a sajtó szabadságát, censura eltörlését.
2. Felelős ministeriumot Buda-Pesten.
3. Évenkénti országgyűlést Pesten.
4. Törvény előtti egyenlőséget polgári és vallási tekintetben.
5. Nemzeti őrsereg.
6. Közös teherviselés.
7. Urbéri viszonyok megszüntetése.
8. Esküdtszék, képviselőlet egyenlőség alapján.
9. Nemzeti Bank.

10.A katonaság esküdjék meg az alkotmányra, magyar katonáinkat ne vigyék külföldre, a külföldieket vigyék el tőlünk.

11.A politikai statusfogyók szabadon bocsáttassanak.

12.Unio.

Egyenlőség, szabadság, testvériség!

Délután háromkor a Nemzeti Múzeumnál tartottak nagygyűlést, majd a tízezresre duzzadt tömeg a hajóhídon átvonult Budára, ahol a megrettent Helytartótanács életbe léptette a 12 pontban foglalt követeléseket, és szabadon bocsátotta az állítólagos sajtóvétség miatt bebörtönzött Táncsics Mihály újságíró, akit a tömeg diadalmenetben vitt Pestre. Este a Nemzeti Színházban a betiltott Bánk Bán előadásával ünnepelték a forradalom győzelmét.

A szabadságharc bukása után valamennyi társadalmi réteg titokban ápolta március 15-e emlékét, pedig a megtorlás évei alatt nemcsak a forradalom

vívmányainak megemlézése volt tiltott, hanem a Kossuth-szakáll, a piros-fehér zöld szín és a Rákóczi-nóta is.

Az 1867-es kiegyezést követően szabadabbá, de az osztrák–magyar együttműködés érdekében óvatosabbá is vált a megemlékezés. 1898-ban, a fél évszázados évforduló

alkalmából hallgatólagosan elfogadták március 15-e megünneplését, állami ünnepé azonban az 1848-as törvények szentesítésének napját, április 11-ét tették.

Március 15-e 1928-ban vált hivatalos keretek közt megtartott nemzeti megemlékezéssé. A kommunisták az 1950-es években eltörölték (az 1956-os forradalom több ponton felelevenítette 1848 eszméit), majd később újra visszaállították a szigorúan meghatározott keretek közti megünneplését.

A rendszerváltozás után az Országgyűlés nyilvánította hivatalos nemzeti ünnepé az 1991. évi VIII. törvény alapján, amelyet a 2012-es Alaptörvény is megerősített.

Intézményünkben 2020-ban és 2021-ben sajnos a járványügyi korlátozások miatt nem tarthattuk meg a korábbi években megszokott megemlékezést. Azonban 2022-ben, örömeinkre ismét lehetőségünk nyílt a kultúrteremben egy színvonalas műsor keretében feleleveníteni 1848. március 15-e eseményeit, melyre 2022. március 11 – én délelőtt került sor.

R.M.

Ellátottaink alkotásai



Márton Zsuzsanna: Afrika (vegyes technika, akvarell papír, A/3, 2020
November 10.)

A cirkuszban

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy tűzoltó. Hat gyereke volt. A felesége artistanő volt. Addig járt a tűzoltó a cirkuszba, amíg beleszeretett az artistanőbe. Az artistanő nagyon szép volt. Emíliának hívták. Ezt a történet az ötvenes években történt. Ezt a történetet a szüleimtől hallottam. Arra is emlékszem, hogy Emília tanította nekem az első héber betűt, a maci betűt. Körülbelül két éves voltam. Szüleimmal jó barátságban voltam. Akkor mondták a szüleim. Emília ebéd után, mikor már felébredtem, mutatott nekem egy könyvet és azt mondta nekem: Ez a könyv az imakönyv, ebből tanulunk majd. Naptára is volt, öröknaptár. Az öröknaptár elő könyv az Eszter könyve volt. Sokáig őriztük. Mikor felnőttem, jelentkeztem a Rabbiképzőbe, a Bérkocsis utcába. Az első jelentkezésemre azonnal felvettek. Most be kell fejeznem, mert jön az ebéd most $\frac{3}{4}$ 11 van. Jön az ebéd 11 órakor van.

Szencz Etelka
Szentgotthárd
2021. október 2.
Életképek

Józsa Károly: Látomás

Azt álmodtam egyszer éjjel,
száguldoztam erős széllel,
igen messze, távol sodort,
mélysötétben elkóborolt.

Ám feltűnt egy pici fénypont.
Szélparipám odaosont,
mit láttam ott jaj Istenem!
Előbukkant a tanyám.

Azt álmodozom, szívem dobbant,
Hajópadlón lábam koppant.
Szemem előtt sok kép lebeg.
Kezem, lábam beleremeg.

Gyereksereg, iskolapad,
Kedves emlék bőven akad.
Régi helyén a nagy tábla,
újra látom, égnek hála.

Szorzó tábla sorra kerül,
az arcomra mosoly derül.
Klári néni felém mutat,
Ő a lámpás utat kutat.

Szél ereje lassan enyhült,
Felébredtem, minden eltűnt.
Álom volt csupán semmi más,
Csak egy gyönyörű látomás.

Szencz Etelka: Ébredés

Ma ½ háromkor ébredtem fel.. Még ilyenkor nem szabad lámpát felkapcsolni. Az ágyban elmondtam az összes áldást, amit tudok; tornáztam is úgy, ahogy azt a gyógytornász tanítja. Most már háromnegyed öt van. Szentgotthárdon élek. 2 combnyaktörésem volt, azért vagyok itt a Szakosított Otthonban. A szobatársaim nagyon aranyosak, Lüsikét szeretem a legjobban. 78. évében van. Józsi ápoló ma az éjszakás, 5 órakor benézett a szobába. Ma 2021. október 3.van vasárnap. A szüleim nagyon hiányoznak. Édesapám először úriszabó volt, mikor abbahagyta megkérdezte tőlem, nem akarom-e a szakmát megtanulni. Kezembe adta a szabó ollóját, meg se bírtam emelni olyan nehéz volt. A reggeli kakaó és fonott kalács lesz. 6 órakor lesz a váltás. Az Édesapám mindig azt mondta nekem, mi összetartozunk, mint fogaskerekek és könnyes lett a szeme. Sokat tanult addig, amíg főügyész lett a Fővárosi Bíróságon. Ő tanított tovább.

Szencz Etelka
Szentgotthárd
2021. október3.
Életképek

Valójában mikor is van farsang és mi az a farsang farka?

Farsangi multságok

A farsangról legtöbbünknek a farsangi bál és az a mennyei szalagos fánk jut eszébe. Gyerköceinknek lázasan keressük ilyenkor a farsangi jelmezeket, aminek a beszerzése vagy elkészítése olykor komoly kihívást jelent, főleg, ha csemeténknek speciális igényei merülnek fel a beöltözéssel kapcsolatosan.

Ha már ennyit készülünk a farsangra, talán többünket érdekel, hogy mégis milyen hagyományai vannak ennek az időszaknak.

Hallottatok már a *farsangi fánk történetéről*? Vajon milyen finomságot készítenek ilyenkor Angliában? És hogyan köthetjük össze a farsangi készülődést egy kis angol gyakorlással? Ezekre és további hasonló kérdésekre mind-mind választ kaphattok lentebb.

Valójában mikor is van farsang és mi az a farsang farka?

Vízkeresztkor (január 6-án) kezdődik el a farsang időszaka, amely egészen hamvazó szerdáig tart. Ezt az időszakot a vidám lakomák, bálók, multságok jellemzik.

A farsang csúcspontja a karnevál, hagyományos magyar nevén a „farsang farka”. Ez a farsangvasárnaptól húshagyó keddig tartó utolsó három nap, amely egyben télbúcsúztató is. Számos városban ekkor rendezik meg a híres karnevált, pl. riói karnevált, velencei karnevált. Magyarországon pedig ekkor kerül megrendezésre a farsang legnevezetesebb eseménye, a mohácsi busójárás.

Miről szolt régen a farsang a magyarság körében?

A farsang a párválasztás időszaka volt, egyben fontos esküvői szezon, mivel a húsvéti böjt időszakában már tilos volt esküvőt tartani. A falvakban a legények szervezték a bálakat. A lányok rokonaik közvetítésével bokrétát adtak a kiszemelt legénynek, aki a farsang végén (farsangvasárnapkor) nyilvános színvallásként a kalapjára tűzte. A báli szezon és táncmultság lényege az eljegyzés volt.

Farsanghétfőn (a farsang farkának középső napján) tartották az asszonyfarsangot. Ezen a napon a nők korlátlanul ihattak, nótázhattak, férfi módra mulattak.

Sz.A.

Nagy Károly : Nőnap

*Akármilyenek is vagytok, nélkületek
nem bíránk: kedves és vadóc fajtátok
nagyon hiányozna: férfi – szédületet
hányszor hoztátok ti rendbe? Szidalmatok
szintén elkel, sok csalafinta Rózsika!
És mennyi minden munka fér dolgos ujjatokba,
mennyi fáradtságtól mentitek fel a férfinép
kényelmes fürge és izmos vállú hercegét!
Butácskák, gonoszkák is tudtok lenni, asszonyok,
de rosszkozást felülmúl, ha pizsmogásotok
kacajjá változik! Mosolyogj! Csillogó – szemed
lány női hangodat harangoznák mielőbb!*

2022. február 20.



Változások a gondnokok fogadó órájában

Cziráky László	Hónap utolsó csütörtök 9 óra
Jánosi Tamás	Előzetes bejelentkezés alapján
Flamisch Rozália	Hónap utolsó csütörtök 9 óra
Glanz Zsuzsanna	Hónap utolsó péntek délután 14 óra
Jánosiné Vari Edit	Előzetes bejelentkezés alapján
Lantos Andrea	Hónap utolsó péntek 14 óra 30 perc
Szepesiné Fuisz Erika	Hónap utolsó csütörtök 9 óra
Takó Ágnes	Hónap utolsó csütörtök 9 óra
Vadász Tímea	Hónap utolsó péntek 14 óra
Varró Erika	Hónap első csütörtök 15 óra
Závecz József	Hónap utolsó csütörtök 9 óra
Záveczné Janzsó Mária	Hónap utolsó csütörtök 9 óra

József Attila: Tavasz van! Gyönyörű!

*Tavasz van, tavasz van, gyönyörű tavasz,
A vén Duna karcsú gőzösökre gondol,
Tavasz van! Hallod-e? Nézd, hogy karikázik
Mezei szagokkal a tavaszi szél.*

*Jaj, te, érzed-e? Szerető is kéne,
Friss, hóvirághúsú, kipirult suhanás.
Őzikém, mondanám, ölelj meg igazán!
Minden gyerek lelkes, jóízű kacagás!*

*Tavasz van, gyönyörű! Jót rikkant az ég!
Mit beszélsz? korai? Nem volt itt sose tél!
Pattantsd ki a szíved, elő a rügyekkel –
A mi tüdőnkől száll ki a tavaszi szél!*

