

---

# OLAJÁG

---

2021/4. szám

---

Magazin

---

**A legszebb  
érzés, amikor a  
lakóknak örömet  
tudunk okozni.**

---

Benő Erika  
nővér, Zugló  
18. oldal

**Nem is gondolná  
az ember, hogy  
ennyiféleképpen  
lehet okos.**

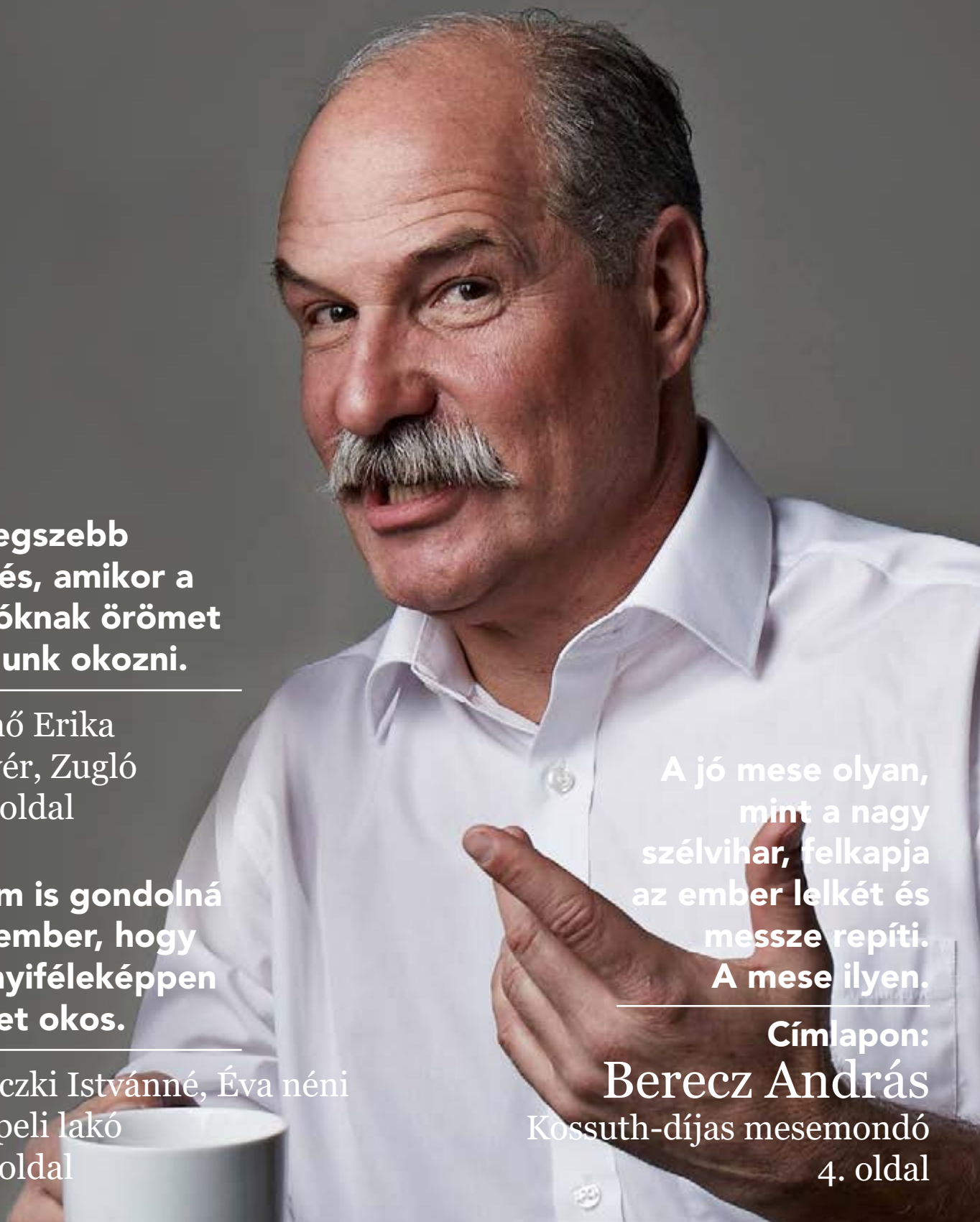
---

Práczki Istvánné, Éva néni  
csepeli lakó  
14. oldal

**A jó mese olyan,  
mint a nagy  
szélvihar, felkapja  
az ember lelkét és  
messze repíti.  
A mese ilyen.**

---

**Címlapon:  
Berecz András**  
Kossuth-díjas mesemondó  
4. oldal



# Tartalomjegyzék

Interjú Berez Andrásal ..... 4



COVID 19 ..... 9

Intézményvezetői gondolatok ..... 11

Lakói élménybeszámolók ..... 13



Programbeszámoló ..... 17



Kultúra ..... 19



Gasztronómia ..... 22



Keresztretjévény oldalak ..... 26

## Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt ez évi negyedik, egyben utolsó lapszámunk megjelenése alkalmából.

Lassan elbúcsúzunk a 2021-es évtől, mely minden tekintetben hozott felfokozott pillanatokot, vidámságot, és kevésbé örömteli eseményeket egyaránt.

Remélem, hogy néhány esztendő múlva, amikor visszaidézzük ezt az évet, a világvárból már csak a pozitív hozadékára, az összefogásra, az egymásra való értőbb, gondosabb odafigyelésre emlékszünk majd. Emlékeink között azonban mindenképpen fennmaradnak a nagy pillanatok, melyeket együtt éltünk meg, és melyek hosszú távon is megváltoztatják az életünket. Az Olajág Otthonok „új ruhába” öltözött, zöld és ezüst színeivel új üzenetet küldött mindenkinek, mely végigkísér bennünket a jövőben. A felújítások, új részlegek, a szebbé vált terek, éttermek, a maradandó élményt nyújtó programok is velünk maradnak. Kívánom, hogy ezekre emlékezzünk majd, hiszen van mit mesélnünk, vannak élményeink bőven és még lesznek is az év hátralévő napjaiban.

Magazinunkban most is sok színes, mosolyfakasztó vagy éppen elgondolkodtató írást olvashatnak. Egyre több lakó és kolléga vesz részt az írásban, így a magazinunk hangja is egyre színesebb. Jövőre is vannak terveink, melyekkel még élvezetesebbé tehetjük majd a saját Olajág Magazinunk lapjainak forgatását, illetve még kellemesebbé, szebbé Lakóink mindennapjait.

Kívánom, hogy az év végi ünnepek jó egészségben, vidámságban, sok beszélgetéssel, örömmel teljenek, de találják meg az elcsendesedés lehetőségét is ebben az időszakban!

**dr. Szirmai Viktor**

főigazgató



## Berecz Andrással



**Novemberben vendégül láthattuk Berecz Andrást a Kossuth-díjas és Magyar Örökség díjas ének- és mesemondó előadóművészt a zuglói intézményünkben.**

1957-ben Budapesten született. Az első dalokat édesanyjától tanulta, aki a híres kunhegyesi táncos, tréfafa és nótafa, Tanka Gábor lányaként sok ilyet tudott. Erdélyben, Moldvában, Felvidéken, Somogyban, Nagykunságban, Nyírségben ... gyűjtögeti a dalokat, meséket, tréfákat.

**Amikor még telefonon egyeztettünk a fellépésről megkérdeztem mi lesz az előadás címe, amire azt mondta: Angyalfütyty.**

Otthon a hasamra ütöttem, hogy valami címet adjak, de mikor beléptem a terembe ahhoz lett kedvem, amit ott mondtam, aminek a Görbeség címet adtam volna. A szögörbítésről szólt, arról, hogy van olyan szó, amit csak mókásan érdemes, van olyan igazság, amit csak tréfásan érdemes az embereknek elmondani, mert különben meg sem hallgatják. Erről szólt az este, mert

hogya tréfásan megkanyarítod, meggörbítgeted akkor az emberek jó ízűen kacagnak, és még véletlenül meg is hallgatják, odahaza meg még esetleg el is gondolkoznak róla.

Az Angyalfütyty egyébként egy CD, amit 4 éve készítettem, amely a táncok kialakulásáról szól. Az történi, hogy egy angyal, akit nyakon vernek, megsarkallnak, lerepül az égből és az ámulattól egy kis lik támad a száján. Csodálkozik, hogy mi ez a nagy zuhanás, mert a szárnyasoknak a zuhanás az érdekes, nekünk szárnyatlanoknak

meg a repülés. Ámul, bámul és ahogy fejjel lefelé zuhan, nem akarja, de muszáj fütyülnie, mert ahogy hull, a sok levegő szalad a száján be és fütyül. Ezt meghallják az emberek. Akkor lépnek egyet félelemből, hogy ez a boldogság, ha rájuk esik, agyonveri őket. És azt hiszi az ember, hogy most hull alá az angyal, így aztán irány vissza, kettő erre, kettő túl, félelemből, önvédelemből és így kialakul a csárdás. Az angyalfütyty meghozza a táncmuzsikát és kihozza az emberekből a táncot. Ezzel a mesével azt kívánom mindenkinek, hogy ami az égből zuhan és az ember megijed tőle, valahogy tudja azt is a javára fordítani.

**A sokoldalú előadóművésztől azt olvastam, hogy korábban a festőművészet is megérdekelte, illetve jogi pályára is készült. Ez hogy történt?**

A képzőművészethez mindig vonzódtam, gyermekkoromban sokat rajzoltam és dicsértek érte a tanárim. Egy-egy jó kép előtt sokáig elidőztem. Amíg az a kép nekem nem „beszél”, nem nagyon tudtam onnan eljönni. Mindebből annyi maradt rám, ha mesét mondok képeket látok magam előtt, nem a szöveget jegyzem meg, hanem az eseményeket képek formájában. Ez ad nekem biztosságot, a kép vezeti a szavaimat. A jogi egyetem néhány barátságot adott, azt is inkább a laktanyában, mint az egyetemen, mert oda ritkán tettem be a lábam, s hamar ott is hagytam. Édesapám azt mondta: „Fiam legyél ember. Édesapám, hát, hogy kell embernek lenni? Hát úgy édes fiam, hogy elmegy a jogi egyetemre”. A kedvéért megtettem, de hamar rájöttem az a pálya nem nekem való.

**Honnan indult a népmesék, népdalok iránti szeretete?**

Édesanyám a híres kunhegyesi táncos, Tanka Gábor lányaként olyan szellemi közegben nőtt fel, ahol ajándékba kapta az elbeszélés és a tréfa tudományát, aki gyermekkoromban minden nap mesélt nekem. Édesapám nagyon sokat fütyörészett. Azóta sem láttam-hallottam embert

úgy fütyülni. A szája szegletiből. Ragyogó szemmel, figurásan, cifrán. Ezekkel a kunhegyesi dalokkal a fülemben mentem Erdélybe is népdalokat, történeteket, meséket, legendákat gyűjtögetni. Az éneket nem kottából, hanem szájról tanultam, legjobb mestereim, egyben jó barátaim, szinte rokonaim lettek ezek a nagy öregek, akiktől tanultam.

**A mese fontosságát mutatja a felnőtteknek szánt meseterápia is. Ön szerint hogyan segít a mese a felnőtteknek?**

Ezzel a kérdéssel igazból én nem értem rá foglalkozni, hogy hogyan segít, én azt tudom, hogy aki mesét hallgat, az elragadtatásban részesül. Tehát szinte kilép a testéből, elszáll, beköltözik mások sorsába, akár állatokéba, madaréba, táltosparipába, fának képes változni, hullámmzó tenger lesz belőle... Hatalmas utazás a mesehallgatás, és az a szép, hogy miközben utazol saját magaddal találkozol, mert a jó mese az olyan, hogy megmozgatja a fantáziát, a hétköznapiokból kirángat, csak azért, hogy végül is saját magaddal találkozz. Szembesülj magaddal, megemelje a fejedet ha szomorú vagy, orrodra koppintson ha nagyon fenn hordod.

**Van e kedvenc mese írója?**

Igen, Lázár Ervin és Benedek Elek.

**Hol és hogyan gyűjti össze a meséket, amiket előad?**

Többnyire magányos és gyalogos gyűjtő voltam és vagyok ma is. Sok utat tettem meg úgy, hogy a jó dalosok, mesélők el is szállásoltak, ennem-innom adtak, titkaikat mesélték. A legszebb gyűjtés, amikor személyesen találkozok egy jól beszélő, jól mesélő emberrel. De nem is mindig mesélőktől gyűjtök. Egyszerűen csak szeretem hallgatni az embereket. Ha az ember ilyen közelségbe kerül és nincs útítárs, akaratlanul nyelvet, ízlést tanul. Ráadásul ezt a falujárást fiatal korom óta művelem, fogékony korban vált szenvedélyemmé. Gyűjteni nem csak híres



mesélő emberektől lehet, elég egyszerűen utazni és hallgatni kell a sok embert. Felkeresni a magyar nyelvterület peremét, ahol még hallani valami érdekeset. De építkezéseken, buszon, itt-ott a fővárosban is olyan vidám és gyökeres beszédek röppennek fel, hogy lehetetlen nem oda hallgatni. A másik gyűjtési terület a könyvtár. A papírra odanyomva szép fekete betűkkel hallgatnak csendesen a nagyszerű mesék. Jó lehetőségnek tartom ezeket levenni, megtanulni, ahol túri, vagy érte kiált esetleg élőbeszéddel megoltani, életet lehelni beléjük.

**Beszéljünk kicsit a családról is, feleségével közösen négy gyermeket nevelnek, akik már mind felnőttek. Ön mit adott útravalóként a gyerekeinek?**

Erről őket kellene kérdezni, mert én magamat adtam nekik. Az, hogy az István táncol, énekel, furulyázik, vőfélykedik az abból lett, hogy a vacsora asztalnál mi megmaradtunk mindig. A vacsora elfogyott, de előkerültek a jó történetek, a megfigyelések, a tréfák, abból ének lett, abból furulya, ütőgardon, majd pedig tánc. Körülbelül ez volt mindig a forgatókönyv. Ezt én nem azért csináltam, hogy ők tanuljanak, hanem

mert nekem ez esett jól, nekem egyebem sincs, csak ez és ez így menet közben mindegyik gyerekre ráragadt. Hogy ők ezekkel foglalkoznak, nekem nem megfontolásaimból fakadnak, hanem egyszerűen a lényemből. Azzal tanítottam amit különben is műveltem.

Látszólag legmesszebb Misi került, aki zongorázik, de ő is előbb a gyimesi népzenevel foglalkozott, előbb ütőgardonozott, utána hegedült. És ma ahogy zongorázik, a Bartók játékában is hallom a népzene, tehát hogy ő azon nőtt föl. Svájcban most az Anda Géza Nemzetközi Zongoraversenyen azért lett ő kiemelt Bartók játékos, mert lehet hallani, hogy e mögött a zene mögött valami egyéb is van. Ez pedig a magyar népzene.

A legkisebb gyermekem Marci, ő mintha a filmművészet felé kezdene tapogatózni, hát lássuk meg hogy ott mi alakul, de ez még elég képlékeny. De énekel velem szívesen, szoktunk is fellépni együtt. A lányom, három unokám édesanyja, ő is nagyon szépen énekel, de őt a színpadra nem tudom felcsalogatni, ő a hétköznapi életben énekel és nevelgeti az unokákat.



**Van kedvenc étele? Gyerekkorából milyen ízekre illatokra emlékszik?**

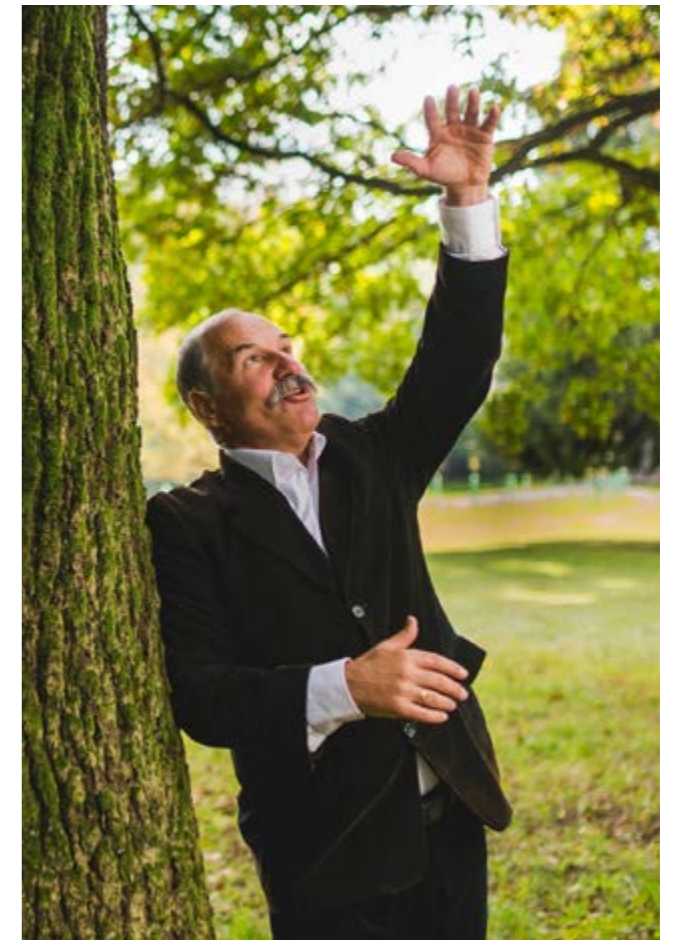
Az illatos vasárnapi húsleves emléke, mellette a Szabad Európa rádió, vagy a főtt húsokhoz készült egres- és meggy mártás, azt olyan finoman tudta édesanyám készíteni, hogy amíg élek a nyelvemen itt marad. Azóta is keresem ezeket az ízeket, de a titkát az édesanyám magával vitte.

A gyerekeim már nagyok, s az élet mindenfelé elszólitja őket. Mikor hazajönnek az egyik telefonál, a másik ír, a harmadik ledőlt mert éjszaka talpon volt, de amikor az ebéd illata föltekeredik a kuckókba, jönnek ám elő, mint fényre a bogárkák. Az asztal körül alakulnak ki a legvidámabb beszélgetések. A feleségem igen jól főz. Más, mint amelyet otthon ettem. Édesanyám jó zsíros ételeken tartott, a feleségem könnyebb, olajos konyhán. Legutóbb a rántás nélküli leveseket szerettem meg, erdélyies, savanykás fajtákat. Jó kosztom vagyok, szeretem a konyhát, de még jobban, amit a terített asztal a lelkekkel művel. A mesékben a mennyország is terített asztal, ahol a lelkek hosszú kanalakkal egymást etetik.

**Mivel tudja kipihenni magát, szabadidejében mit csinál szívesen?**

Magammal régóta össze vagyok zárva, szeretek egyedül lenni. Sokan azt gondolják, hogy reggeltől estig társas lény vagyok, pedig több időt töltök az erdőben mint közösségben. Ott tudok felfrissülni. Nekem a mesék csiszolásához, az új témákhoz, vagy ahhoz, hogy meglássam egy mesén belül micsoda lehetőségek rejlenek, keltenek a magányos séták, a gyűjtéseken kívül ott szedem össze az érzéseket, gondolatokat.

Shakespeare-t olvasok, ő a nagy tanítómesterm. Kutatgatok mindig új témákban. Ezen kívül most a filmezés az új szenvedélyem. A novemberi napfényben vettem fel szitakötőknek nász-táncát, a facebook oldalamra szoktam feltenni kisfilmeket, sok benne a természetmegfigyelés, pl. A hangyák életét szoktam filmezni. Ez több mint kikapcsolódás, ez egy szenvedély, sőt már beépítettem a munkámba is ezeket.



**Most mi a helyzet a színházzal, hiszen a Nemzeti Színházban is láthatja a közönség.**

Még most is mennek az előadások, nem tudom a jövő mit hoz, de általában havonta két szülő előadásom van és a harmadik a Csiksomlyói Passió szokott lenni, abban vándor vagyok és nagyon hálás szerep. A leghálásabb az ördög meg a vándor szerepe, a vándor mindig bolondosakat mond, a komoly történetben mondjuk úgy ő az egyetlen egy derűs szereplő, egy világos és humoros hang ellenpontként ebben a komoly történetben.

**Ennyi elfoglaltság mellett hogyan tartja fitten magát?**

Legtöbbit kirándulni szoktam, tavaly március óta a Dunában is megfürdök ilyen 7-9 fokban, ez például segít.



## Kedves Lakók!



### Ön szerint milyen a jó mese?

A jó mese olyan, mint a nagy szélvihar, felkapja az ember lelkét és messze repíti. A mese ilyen. Ahhoz ellenben, hogy ez a mesén keresztül megvalósuljon, jól meg kell keresni az alkalmat, mert a figyelmetlenség egyre nő a világban. Az igazi mese képes közösséget faragni bármilyen helyzetben. A mesemondás egyszemélyes színház, mert, ha valaki mesét mond hatalmas drámák zajlanak, amit egyetlen ember csinál a szemével, kezével, mindenével. Színház a javából.

### Mit üzen az Olajág Otthonok lakóinak?

Én üzeni..., ahhoz kicsi ember vagyok. De azt üzenem nekik, hogy köszönöm, hogy ilyen szépen, értően meghallgattak engem. Az idősebb nemzedék még tudott egymásra figyelni, mert nem temette be a telefon ezt a képességüket. Nem úgy nőttek fel mint a mostani fiatalok, hogy még udvarolni is úgy udvarolnak, hogy egymásnak az okostelefonon képeket mutogatnak, hanem jóízű beszélgetésekből fakadtak a kapcsolatok, a szerelem is, az udvarlás is.

Nekem életem legnagyobb élményei a szép esték, ahol emberekkel le tudtunk ülni és ki tudtam várni, hogy a másik is valami szépet és lényegeset mondjon.

Ezért esett itt nekem nagyon jól köztük lenni, mert ez a tulajdonságuk nem tudott megromlani, még az idő sem rongálta meg. Ahogy mellé tudnak ülni és hallgatni. Az volna jó, ha a fiatalok ezt valahogy megtanulnák és valami különös szerencse folytán az ölükbe hullna ez a tudomány.

Azt üzenem, hogy ezt őrizték meg, tudjanak élni vele, ha lehet ne hagyják el magukat, találkozzanak emberekkel és figyelmesen, kedvesen legyenek egymás örömeire.

*(Az előadás Szatmáry Kristóf képviselő úr és a Polgári Összefogás Kerületünkért Alapítvány támogatásával jött létre.)*

*Baráth Emma  
marketing asszisztens*



**Év végéhez közeledünk, egy nem akármilyen év végéhez. 2021 immár a második Covid-esztendő a közelmúlt történetében, és sajnos várhatóan nem az utolsó. Mégis 2021 már a megkönnyebbülés, a megoldás esztendeje lett!**

Az orvostudomány történetében még soha nem dolgoztak ki olyan rövid idő alatt használható és eredményesen működő vakcinát egy korábban nem ismert vírus ellen, mind a Covid-19 esetében. Külön öröm és büszkeség számunkra, hogy e különleges új típusú oltás az un. mRNS vakcina felfedezésében és kidolgozásában az egyik legnagyobb érdem egy magyar tudósé, Karikó Kataliné, aki a 2021-es esztendő egyik legtöbbet emlegetett, emblemikus személyévé vált a világnak.

Óriási megkönnyebbülés volt valamennyiünk számára, amikor a múlt esztendő szorongásai, az otthonainkba is bebetörő járvány drámai pillanatai és a védekezés érdekében elrendelt, de sok-sok szenvedést, elszigeteltséget okozó karanténhelyzet után már januárban, az

elsők között jutottunk hozzá a Pfizer vakcinához. Az oltás érkezését követően ismét kinyíltak a valódi, és a képzeletbeli kapuk, újra szabaddá vált az élet, és a kapcsolat szeretteinkkel.

Biztonságot és megnyugvást adott, hogy otthonaink lakói szinte teljes létszámban kérték az oltásokat, sőt mára a legtöbben már a harmadik oltást is megkapták. Az eredmények kétségbevonhatatlanok. Az oltások második fordulóját követően szinte egyáltalán nem volt súlyosan beteg covidos intézményeinkben. Előfordult, hogy egy-egy oltott lakó is elkapta (leginkább kórházban, vagy éppen külföldi utazása során) a Covid-19-et, de mindannyian könnyen, különösebb nehézségek nélkül jutottak túl a fertőzésen.



## Ám figyelem!

Így az esztendő vége felé közeledve és a negyedik hullám közepén fontos tudnunk a következőket. A Covid-19-es világjárvány még nem múlt el. Ma is sokan megfertőződhetnek, megbetegedhetnek és meghalhatnak, de közöttük elenyésző számban találunk oltottakat! Sajnos Magyarországon egyelőre nem rendelkezünk pontos adatokkal, de a külföldi hatóságok tájékoztatásai és a Magyarországon is terjedő hírek egyértelműen azt igazolják: e negyedik hullám tényleges áldozatait az oltatlanok.

De a könnyebb megbetegedések is elkerülhetők, sőt elkerülendők! Tartozunk magunknak és családunknak, barátainknak, de az ismeretlen embertársainknak is azzal, hogy a fertőzések további terjedése, az oltatlan 40 százalék egészségének megőrzése, a kisebb, de mégiscsak kellemetlen betegségek megelőzése érdekében betartsuk a szükséges és csak minimális kényelmetlenséget okozó előírásokat. Hordjuk tehát a maszkot, tartsuk a távolságot, figyeljünk továbbra is a higiéniára, szellőztessünk sokat, mossuk és fertőtlenítsük kezeinket! Megéri a néhány másodperces művelet, a fokozott figyelem, hiszen így megőrizhetjük eredményeinket és szabadságunkat a negyedik hullám idején.

*Dr. Breuer Katalin és Bencze-Lendvay Erzsébet  
szociális szakmai igazgatók*



Karikó Katalin (graffiti)

## Intézményvezetői gondolatok

### Kedves Lakóim!

Újra eltelt egy esztendő....

Év végéhez közeledve mindannyian számvevést készítünk magunkban, hogyan sikerültek terveink, mit hozott és mit vitt a lassan tovatűnő esztendő. Nem volt könnyű év a 2021-es, de nem volt a legnehezebb sem. Küzdöttünk a vírussal, mely rendkívüli helyzetet teremtett életünkben, de sok minden újat is megtanított nekünk. Ebben az évben is igyekeztünk kollégáimmal, minél színesebbé tenni a mindennapokat. Rengeteg új programlehetőséggel bővült a palettánk, melyek közül a legkedveltebb a Bingó és a táncterápia volt. Mindig nagy öröm látni és hallani, amint minden résztvevő nagy izgalommal keresi az eldugott számokat, vagy ahogyan a táncterapeuta utasításait figyeli. Ezt a lendületet szeretnénk a jövő évben is folytatni, hogy minél színesebb, örömtelibb legyen az együtt töltött idő.

Végezetül engedjék meg, hogy Aranyosi Ervin soraival kívánjak egy nagyon Boldog Új Esztendőt mindenkinek!

” *Hadd kívánjak szebb új évet!*

*Gondolkodó képességet!*

*Félelem nélküli léte!*

*Vidámságot, egészséget!*

*Hadd kívánjak boldogságot!*

*Igazságot és jóságot!*

*Hétköznapi bölcsességet!*

*Minden rossz itt érjen véget!*

....

*Hadd kívánjak boldogságot!*

*Minden ember legyen áldott,*

*s méltón, szeretetben éljen,*

*az eljövendő szép, új évben!”*

*Oláh Csilla intézményvezető, Mátyás tér*

### Év végi -új év indító gondolatok

Kedves Lakóim!

Ismételten magunk mögött hagyunk egy szép, de nem könnyű évet. Sok köszönet jár azért a fegyelmezett és megértő közreműködésért, amit Önöktől kaptunk ebben az évben is, és amely segítségével közösen küzdöttünk az életünket, egészségünket veszélyeztető vírussal szemben.

Életünk során sok mindent meg kell tanulnunk és sok mindenhez kell alkalmazkodnunk, ez a túlélésünk záloga. Megtanultunk egy egészség tudatosabb, óvatosabb életet élni, amelyre az elkövetkező időkben nagy szükségük lesz. A tanulás és tapasztalás mellett nagyon fontosak azok a tényezők is, amik boldogságot és örömet adtak a mindennapokban. A biztonság, az egészség, a család, a barátok és az ismerőseink, a szerető emberi kapcsolatok. Az intézményünk fejlődése, megújulása, mely során ebben az évben is gazdagodtunk egy ebédlő felújítással, és egy korszerűen felszerelt ápolási részleggel, valamint megújultunk a megjelenésünk arculatának tekintetében is. Mindezen változások az Önök kényelmét, jó érzését és jobb ellátását hivatottak biztosítani.

Kívánom mindenkinek, hogy az elkövetkező évben is találjon örömet, szeretetet, nyugalmat. Mindehhez kívánok mindenkinek sok erőt, jó egészséget, és reménytelit Új Évet!

*László-Szerémi Ágnes intézményvezető,  
Újpalota*

### Kedves Lakók!

Az év vége legszebb ünnepeink időszaka. Olyan ez, mint amikor a tál cseresznyét eszegetve, a legszebb és legfinomabb szemeket hagyjuk a végére.

Az év kezdete pedig mindig egy picit a megújuláshoz kapcsolódik. Kívánok Önöknek milliónyi örömteli pillanatot az év lezárásához, és sok erőt, egészséget, életerőt a megújuláshoz az újévben! Szeretettel!

*Bocz Renáta intézményvezető, Csepel*



### Kedves Lakóim!

Közeledik az év vége, közeleg a karácsony, a szeretet és a fény ünnepe. A sok nehézség után, amit a vírus okozott, remélem nagy sóhajjal, felszabadultan várják az ünnepet és reménnyel telten készülnek az Új Évre.

Nem tekintünk visszafelé, csak előre. Vagy mégis? Idézzük fel a régi ünnepek hangulatát a fenyő, az alma és fahéj illatát. Jusson eszünkbe az ártatlan gyermekkor, amikor nagy izgalommal vártuk az ajándékokat, néha titkon kerestük is őket és a gyerekek örömmel, és áhítattal várták a hanukai ajándékokat.

Nosztalgiazzunk egy kicsit, idézzünk fel boldog pillanatokat. A gyertya lángja és a hanukia fényei, melyek bevilágítják a családi otthonokat és a fenyő illata melegítse fel a lelküket.

Most a Hanuka és Advent első vasárnapja egy napra esik, szívük minden melegével gyűjtsák meg együtt a fény és a szeretet gyertyáit.

*Dóczy Erika Judit intézményvezető, Zugló*

### Kedves Lakóim!

Az idei évet az Olajág Otthonokban a dinamizmus, a megújulás jellemezte. Lakóinkban, dolgozóinkban is a tenni akarás buzgott. Intézményi oldalról ennek ékes bizonyítéka a tavasz óta tartó arculatváltás. Év vége közeledtével kicsit elcsendesedünk, de kívánom,

hogy ebből a lendületből 2022-re is minél többet át tudjunk menteni. Meghitt ünnepeket kívánok mindenkinek!

*Pálvölgyi Mónika intézményvezető, Zugló*

### Kedves Lakók, kedves Kollégák,

Nagy szeretettel köszöntöm Önöket, Benneteket a közelgő ünnepek alkalmából.

Lassan a végére érünk egy korántsem könnyű évnek, amely sok mindenre megtanított bennünket. Az új ismeretek részévé váltak az életünknek, tanuljuk, hogy így is teljessé és tartalmassá tehetjük azt.

Az otthonunk igazi ereje a családi és szeretettel teli hangulat, melyet minden nap érezhetünk, mikor belépünk a kapun. Sok figyelemmel és szeretettel fordulunk egymás felé, az év minden egyes napján.

Örömmel tölt el, hogy Lakóink otthonuknak tekintik az intézményt. Köszönettel tartozom azért, hogy a lehetőségeikhez képest nap, mint nap hozzátesznek a közösségi élethez, és a lakókörnyezetük szebbé tételéhez. Hálás vagyok, hogy azt érezhetem Kollégáimon, nemcsak a munkahelyüknek tekintik ezt az intézményt, hanem felelősséggel, türelemmel, fáradtságot nem ismerve, lelkesen, tisztelettel tekintenek minden elkövetkező napra.

Kívánom, hogy az ünnepek teljenek mindenki számára nyugalomban, békességben, és szeretetben.

Az újévre sok egészséget és örömben gazdag élményt kívánok mindenkinek, hiszen nagyon jól tudjuk, hogy ezeknél nincs fontosabb. Ami elmúlt, jó szívvel engedjük el, és higgyünk benne, hogy valami sokkal jobb jön helyette. Hiszem, hogy együtt teszünk az otthonot otthonná!

Szeretettel:

*Hárosi Gabriella intézményvezető, Törökbálint*

# Mátyás tér

## A Mátyás téri manók

Nehéz választani a sok program közül, több is nagyon tetszett, pl. A táncterápia, a bűvész show, a kutyaterápia, a Petőfi Irodalmi Múzeum munkatársainak foglalkozása, és még sorolhatnánk.



A legutóbbi, számomra emlékezetes program alkalmával erdei manót készítettünk, amellyel az ősz sokszínűségét idéztük meg. Az évszakhoz igazodva, színes kartonokat és faleveleket használtunk, de nem akármilyen faleveleket! A zöld, a vörös és a sárga minden létező árnyalatában pompáztak a színek, valamint izgalmas volt a formák és méretek különbözősége is.

A manó orrocskájának és sapkájának színét kiválasztottuk, majd a foglalkozást vezető megajzolták a mintát, amelynek segítségével kivágtunk - ezzel is ügyesedvén. Ezt követően, saját elképzelésünk szerint nagy-nagy szakállat ragasztottunk falevelekből a manóknak, így készült a sok-sok Rumcájsz szakáll, majd helyére

került a nózi, és művünkre a koronát föltéve a sapka is, amelyet szintén levelekkel díszítettünk.

Végig jó hangulatban telt a foglalkozás, a nap ragyogóan sütött le ránk, szép háttérzene szólt, mindenki örömmel válogatott a színes levelek között, és formálta a saját manóját. Az alkotás folyamatához hozzájárult két hozzátartozó is, akik nagy lelkesedéssel és alkotókedvvel segítettek szereteteiket a munkában. Annak a művét, aki nem akarta felvinni szobájába a manócskáját, kihelyeztük a közös helyiségekbe, így ha ránéz valaki, kicsit megszínesedik a lelke.

*Dr. Oláh Katalin lakó, Mátyás tér*



## Csepel

### Agy-alap-ismeretek a csepeli otthonban

Az Agy-alap-ismeretek tudományos témájú, ismeretterjesztő programsorozat, melynek során az ismeretek átadása teljesen közérthető nyelvezeten történik. Nagyon érdekes, nagyon érdekfeszítő tények hangzanak el az agy működéséről különböző témákban. Hogy mindenkinek érhető legyen, az elhangzottak alátámasztásra kerülnek képekkel, illusztrációkkal, akár grafikonokkal, melyeket az előadó vagy körbead nekünk, vagy táblára rajzolva szemlélteti a folyamatokat.



Az előadásokon volt már szó az álmok kialakulásáról és azok jelentéséről, az emlékek képződéséről, a hosszú és rövidtávú emlékezet különbségeiről, a memória fejlesztéséről, és így tovább. Nekem leginkább az az előadás tetszett, amikor az intelligencia fajtáiról volt szó. Nem is gondolná az ember, hogy ennyiféleképpen lehet okos.

Beszélggettünk az agyat érintő betegségekről is, mint a Parkinson-kór, az Alzheimer-kór vagy a Sclerosis Multiplex. Szó esett arról is, hogy a demencia hogyan alakul ki, és hogy hogyan lehet késleltetni vagy lassítani a folyamatát. Sajnos én is éritett vagyok, mivel nekem agyembóliám (stroke) volt, ezért különösen érdekelt,

hogyan képesek az idegsejtek újrászervezni önmagukat. Érdekelt, hogy az egyik agyfélteke hogyan veszi át a másik szerepét.

Szóval számomra nagyon hasznosak voltak az elhangzottak, és bárki, aki figyelt, az sokat profitálhatott az előadásokból. Tetszett, hogy az előadó nagyon fel volt készülve, tudott válaszolni a feltett kérdésekre, még ha nem is vágta közvetlenül az előadás témájába. Sok olyan dolgot hallottam, amit korábban még nem, ezért összességében nagyon meg vagyok elégedve az eddigi előadásokkal.

*Práczi Istvánné, Éva néni csepeli lakó*

## Törökbálint

### „Csodapók” Törökbálinton

Nem igaz, hogy a csak a Vízipók a csodapók!

Jelentem, hogy nekünk a törökbálinti otthonban 5 fő aranyérmes csodapókunk van! Név szerint Margó, Eta, Zsuzsa, Kata és élükön Nórika. Ők a mentálhigiénés - szocos csoport tagjai.

Tudott tény, hogy a nevetés fiatalít, s ők mindent megtesznek azért, hogy ne öregedjünk olyan gyorsan. Jó hangulatban a közérzetünk is jobb. A mi kedves „csodapókjaink” ezért mindent megtesznek. Összejöveteleinken a jó hangulat megteremtése mellett hol friss lecsót, hol finom ízletes paprikás krumplit főztek, vagy mint ezen a héten rétest sütöttek nekünk. Receptjük szerint tele pocakkal könnyebb az élet, s így a jókedv és a gondtalan nevetés!

A süti elfogyasztása után Activity-t játszottunk, ami sok vidám percet jelentett számunkra. A szavak elmutogatása és kitalálása, bőven adott alkalmat vidámságra.

„Csodapókok”! Köszönjük a kedvességeket!

*Erényi Gabriella törökbálinti lakó  
(a törökbálinti lakóközösség nevében)*





## Törökbálint

### Tökös délután a törökbálinti otthonban

Október 31-e Halloween, ősi kelta hagyományokból kialakuló autentikus ünnep. A kelták hite szerint a holtak szellemei visszatérnek ezen az éjszakán. Az élők ettől félve beöltöznek különféle álcázó maskarákba, hogy összezavarják a szellemeket.

Elsősorban az angolszász országokban tartják, de a 900-s évek óta Észak-Amerikában is. Bár megosztó ünnep, de ma már az egész világon alkalmazzák az eredeti népszokásokat. Ezek kiegészültek vidám, gasztronómiai bolondozásokkal, töklámpások faragásával, jelmezes kéregetéssel. Eljutottak Magyarországra is, így az Olajág Otthonba is a bulizós, játékos hangulatú szokások.

Mi sem akartunk lemaradni, és örömünkre a szociális csoport tagjai egy kedves bolondos délutánnal leptek meg minket. Nem faragtunk vicces tekintetű töklámpásokat, hanem a gasztronómiai élményre koncentráltunk. A gondolatból az asszisztensek egy finom sütőtök partit kerekítettek. Vidáman majszoltuk el a nagy

szakértelemmel készített sütőtök darabokat. Mindenki kedvére ehetett, repetázni is lehetett. Végül egy koccintással zártuk le a gasztronómiai részt és jöhetett a mulatás. Felhasználtuk az alkalmat arra is, hogy meghallgassuk új lakótársaink bemutatkozó történeteit.

Mindegyikük arról beszélt, hogy jól érzik magukat nálunk, köszönetet mondtak a beilleszkedésüket segítő lakótársaknak és szociális asszisztenseknek. Mindnyájan jó érzéssel hallgattuk őket, örültünk és köszöntük a szervezőknek, hogy egy ilyen kedves délutánnal leptek meg minket.

*Hevesi Istvánné törökbálinti lakó*

## Újpalota

### Egy kellemes délután

A Bánkút utcai programok közül, amiken részt szoktam venni, talán a legutóbbi teadélutánról írnék pár sort. Mire megérkeztünk a helyszínre, szép terítéssel fogadott minket Ildikó. Kész volt a finom, illatos tea, hozzá az édes és sós ropogtatnivaló is.

Teázgatás közben, ha valamilyen alkalom van, akkor arról megemlékezünk. Általában verseket, történeteket olvas fel a programszervezőnk. Mi lakók is készülünk. Van, aki saját versét olvassa fel, van, aki el is tudja szavalni kedvencét, vagy csak elolvassa, amit hozott. A neves költők, kedvenc versek sokasága mindig elindítanak egy beszélgetést, egy történetet bennünk. Sok megható, tanulságos, vagy mulatságos történet hangzott már el itt, a tea mellett! Én nagyon szeretem a verseket, sokat is hozok belőlük. De

a végére mindig tartogatok néhány viccet, tréfás mondást, amit időközben gyűjtögetek erre az alkalomra. Szívesen jövünk ide lakók, mert vidám, jó hangulatú összejövetel ez. Egy kicsit kizökkenünk az egyforma hétköznapiokból, megfeledekezünk egy rövid időre a nyavalyáinkról. Mindig kapunk valami új élményt, egy szép versen keresztül, vagy kacaghatunk egy jó vicc miatt. Én ezért szeretem ezt a programot.

*Balassa Jenőné Jutka lakó, Újpalota*

## Zugló

### 100 százalék buli

Maderspach Zoltánnal

2019-ben találkoztunk először Zolival, mikor kollégánk ajánlására és javaslatára zenélni hívtuk a Paskál Otthon szilveszteri bulijára. Mint mindig, most is nagyon kíváncsiak voltunk a zenész első fellépésére, vajon hogyan fogadja a publikum? Nem gondoltuk akkor, hogy ezzel az első alkalommal hosszú, immár évek óta tartó munkakapcsolat, sőt barátság veszi kezdetét.



Aztán, amikor megérkezett, szívélyes megjelenésével és profi felszerelésével rögtön eloszlatta minden aggodalmunkat. Bemutatta feleségét Évát, aki azóta is minden alkalommal elkíséri, és nagyon jó kapcsolatot alakított ki lakóinkkal.

Aztán lassan helyére kerül minden, az óriási hangfalak állványon, mikrofonok, szintetizátor, a keverő, hangulatvilágítások és a sok-sok zsinór. A táskából elővesz Zoli egy színes molinót is „RETRÓ BULI ZOLIVAL” című felirattal, amit ügyesen felerősít jól láthatóan az ablakok fölé.

Felcsendülnek az első dallamok, Zoli énekel, kellemes hangja betölti a termet. A lakóink egyre nagyobb figyelemmel hallgatják. A lassabb, érzelmesebb számok után gazdag repertoárjából előkerül a rock and roll is. Megjelennek a bátor első táncos párok, akiket követnek a többiek. Zoli mindig együtt él a közönséggel, figyeli hangulatukat, így alakítja a muzsikát, ebben felesége is segítségére van. Amikor gitárját is elhozza, a felhangzó örökzöld melódiák különleges hangulatot teremtenek.





„Budapesten születtem, 1951-ben. Korán megmutatkozott a zene iránti érdeklődésem. Zenélni akartam tanulni, ezért nagyapám vett nekem egy gitárt. A Csepei Tibor Zeneiskolában tanultam zongorázni és gitározni.” - mesélte Zoli, mikor leültünk beszélgetni az egyik műsora után.

Az első számnak a végére már tudtuk, jó döntés volt, hogy meghívtuk. Szembetűnő, hogy az elsőt követő immár tíz alkalom után sem fogyatkozott meg a lakók létszáma ezeken a rendezvényeken, a program iránti érdeklődők létszáma szinte minden alkalommal száz főre emelkedik.



Zoli zenés estjei remek lehetőséget nyújtanak az új és a régi lakóinknak az ismerkedésre, kapcsolatok építésére, amire nagy szükség van. Nagyon fontos az is, hogy - ahogyan tapasztaljuk és látjuk - dolgozók és lakók közötti kapcsolat is elmélyül ezeken a táncesteken.

„A legszebb érzés, amikor a lakóknak örömet tudunk okozni. Ez a délutáni zenés mulatság pedig tökéletes arra, hogy a napi vagy az életben lévő gondokat, terheket egy kicsit el tudják felejteni. Az pedig nem vitás, hogy a táncolás nem csak nekik, de nekünk nővéreknek is egy remek kikapcsolódás és sok vidámságot hoz mindenki életébe.” (Benő Enikő nővér)

Reméljük, hogy a jövőben még sokszor láthatjuk és hallhatjuk Zolit, amint mosolyt, vidámságot, emberséget hoz otthonunkba mindannyiunk - lakók és dolgozók - örömére.

*Csécsi Zsófia, Balogh Péter programszervezők,  
Zugló*

## Ünnepeljünk együtt!



**Év végéhez közeledve mindenki a maga módján készülődik az ünnepekre. Gyerekkorból hozott, magunk építette családi hagyományok, vallási szokások, sőt a divat is szerepet játszik ezekben az ünnepekben.**

Visszatekintve már a 16. században megtaláljuk az ünnep (karácsony) gyökerét, de mai formájában igazából csak a 19. században terjedt el Németországból kiindulva, szinte az egész világon. Alapjaiban, a keresztény kultúrában Jézus születéséhez kötődik. Ennek a megünneplése, az erre való felkészülés időszaka Adventtel kezdődik, az első gyertya meggyújtásával. A végét január 6-a, Vízkereszt jelöli.

Az adventi koszorú hagyományosan négy gyertyával készül, aminek színei jelentőséggel bírnak. A legrégebbiek négy színből álltak: az első gyertya fehér volt, mely a legfontosabbat, a békét jelentette. A másodikként a kéket gyújtották, ami a hitet, a harmadik a piros a szeretetet, a negyedik pedig a zöld volt, ami a reményt volt hivatott szimbolizálni. Később -ami ismeretebb is - a három lila és egy rózsaszín gyertya volt a koszorún. Itt a lilák a bűnbánatot, a rózsaszín pedig az örömet jelképezik. Aki hagyományos koszorút szeret, ezt a fajtát választja. A legmodernebb változatok igen mutatósak, színben harmonizáló, szép külsejűekkel

gyönyörködtetnek bennünket. Azért rajtuk is megmaradt a négy gyertya. Érdekes egybeesés a zsidó vallással, hogy ott is év végére esik a Hanuka (a Fény) ünnepe, ahol az ünnep beköszöntével minden nap eggyel több gyertyát gyújtanak meg a kilencágú Hanukián. Ezek a hideg téli estéken a gyerekek ajándékot kapnak, együtt van a család, sokat játszanak.

Advent után, december hatodikán a gyerekek által nagyon várt Télapó, a Mikulás látogat el hozzánk, sok finom édességet, virgácsot hoz a csomagjában. Rénszarvasok húzta szánjáról köztudottan kéményen keresztül jön (angolszász területen), vagy az ajtó előtt, illetve az ablakban hagyott megtisztított cipőkbe helyezi csomagjait. A rosszcsontok virgácsot kapnak, de pl. Olaszországban szenet raknak a tasakba helyette. Tudományosan bizonyított tény azonban, hogy ezektől még egy gyerek sem javult meg!

Az év legszebb ünnepe a karácsony. Ezt az ünnepet is sokféleképpen tartják világszerte.



Ausztráliában nyolc kenguru húzza Téalapó szánját, az ajándékozás vízkeresztkor történik. Mivel ott ilyenkor van nyár, műfenyőt állítanak, aztán az ünnepi ebéd után úsznak egyet az óceánban. A finneknek karácsonykor Joulopukki (Téalapó) hozza az ajándékot, nálunk a Jézuskától várják, Spanyolországban a napkeleti bölcsek teszik a fa alá a csomagokat. A pravoszlávoknál az ajándéokra egészen vízkeresztig várni kell, ugyanis naptáruk szerint akkorra esik a karácsony. Nálunk szentestére díszítik fel a fát, a család együtt ebédel, vacsorázik, a fa alatt sorakoznak az ajándékok. Az ünnep többi napján a tágabb család és a barátok jönnek össze. A közös étkezéseknek, együttléteknek fontos szerepe van. Az ünnepi étkek köréből nem hiányozhat valamilyen halétel, a diós/mákos bejgli sem. Amerikában már adventkor feldíszítik a fenyőfát, úgy várják az ünnepet. Ott az elmaradhatatlan fogás a pulyka.



Ilyenkor a zsidó családoknál is szerepel az étlapon a hal, valamint a diós és a mákos sütemények sora.

Akármerre tekintünk a világban, ennek az ünnepnek kapcsán, megállapítható, hogy a legeslegfontosabb mindenhol a családi együttlét, a közös étkezés, a közös játék, a beszélgetések, a baráti találkozások öröme. A lényeg, hogy a szeretetről, az együttlétről szóljon! Aztán már szinte mindegy, hogyan hívjuk és hogyan tartjuk az ünnepet.

December végén az egész évet lezáró szilveszter köszönt ránk. A pezsgő elmaradhatatlan kelleke ezen ünnepnek. Koccintunk éjfélkor, hogy boldogabb évünk legyen, lencsét eszünk az év első napján, hogy biztosítsuk a gazdagságot. (Ez bizony sajnos legtöbbször csak vágyálom marad!) Egyesek fogadalmat tesznek. (Arról nem ismerünk statisztikai adatokat, hogy a spicces állapotban tett ígérek megvalósulási aránya ténylegesen hogyan alakul.)

A mi lencseevési szokásainktól akadnak azért merészebb/furcsább dolgok is. Messzire nem is kell mennünk: a dánok éjfélkor régi cserépedényeket törnek össze nagy hanggal barátaik, szeretteik ajtaja előtt. Minél hangosabban csinálják, minél nagyobb a törmelékkupac, annál több lesz a szerencse a háznál.

Olaszországban vigyáznunk kell az éjfél utáni sétálással, mivel ott komolyan veszik, hogy meg kell szabadulni minden rossztól, ezért sok mindent kidobálnak az ablakon. Nem ritka ilyenkor az sem, hogy egy kenyérpírító, vagy egy lyukas lábas landol az utcán. Egy kiszuperált régi TV-re nem is merek gondolni! Hitük szerint így helyet tudnak csinálni a jó dolgoknak.

Talán a kubai éjféli séta kellemesebb lehet, ott ugyanis csak megtöltött edényekből locsantanak ki vizet az utcára, mert ezzel kiöntik a rosszat a házból. Az észtekkel például jó lehet szilveszterezni. Hagyományaik szerint hét, kilenc vagy tizenkét fogást kell végigenni. Minél többfélét esznek, annál több szerencsére számíthatnak az újévben. A brazilok ha tehetik, fehérbe öltözve kimennek a tengerpartra, meglovagolnak hét hullámot és feldíszített kis papírhajókat bocsátanak vízre, hogy az Istennő



kegyeit elnyerjék. Ha nem sodródik ki hajójuk, akkor kívánságaik meghallgattattak. Japánban gereblyével húzzák ajtajuk felé a szerencsét, egy spanyol városkában (valahol Valenciában) csak piros alsóneműt viselnek szilveszterkor. És igen, bármilyen a hőmérséklet, csak abban jönnek-mennek az utcán.

Az angolok szokásainak megfelelően a fagyöngy alatti csók kötelező, amely biztosítja, hogy egy évig biztosan együtt maradnak a párok. A távoli Fülöp-szigeteken 12 féle gömbölyű gyümölcsöt kell szedni és enni,

hogy minden hónap bőséget hozzon. A legtöbben még ehhez pettyes ruhát vesznek fel, aminek aprópénz van a zsebében. Így biztosítják a teljességet és bőséget az otthonukban. Szilveszterkor tulajdonképpen mindenki azt szeretné, hogy az előttünk álló év jobb legyen az előzőnél. Több jószággal, örömmel, még több szeretettel. Tegyük meg mi is mindent a magunk módján azért - a hagyományokat persze megtartva - hogy jövőre jobb legyen.

Kellemes ünnepeket és boldog újévet kívánok mindenkinek!

*Rácsné Leskó Ildikó programszervező*



## Reformköreték



Lakóink kérésére Sevaracz Csilla dietetikus szakemberünk érdekes tényeket, fontos ismereteket oszt meg cikkében a reformköreték kapcsán.

Étlaptervezések során igyekszünk újdonságokkal bővíteni a lakók számára kínált ételeket. Így találkozhatnak az étlapon a reformköretékkel. Sokan tudják, hogy milyen a hajdina vagy a köles, de nagyon sok kérdés szokott ezekkel kapcsolatban az ételmezés felé érkezni. Aki pedig nem ismeri, nem biztos, hogy ki fogja próbálni, ameddig nem tudja pontosan, hogy mi az az idegen név, ami például a Majorannás tokány mellett szerepel. Itt az idő, hogy a kérdésekre sokan választ kapjanak!

### Árpagyöngy

Más néven gersli. Legtöbbször a sólet alapanyagaként, vagy a töltött káposzta hozzávalójaként ismerik. Az árpagyöngy egy búzaféle, mely a hideg időt is nagyon jól viseli, a Himalája 4000 méteres magasságában is megterem. Hazánkban a nyugati országrészben termesztik főként. Hántolt formában hozzájuk kereskedelmi forgalomba, méret szerint osztályozva. Sokféleképpen használhatjuk a konyhánkban az árpagyöngyöt: leves betétjeként, édes kásának gyümölcscsel dúsítva, párolva pörkölt vagy egyéb húskételek mellé, zöldséggel dúsítva köretként, de megreformálhatjuk a klaszikus ételeket is a használatával. Rizs helyett a töltött paprikába is kipróbálhatjuk, saláta alapanyaga is lehet, illetve árpamalátából készül a pótkávé is, amely természetesen koffeinmentes kávépótló. Főzés előtti éjszaka érdemes beáztatni, így könnyebben puhul, de főzési ideje kétszer olyan hosszú, mint a rizsé.



Az árpagyöngy energiatartalma **359 kcal, 10 g fehérjét, 2 g zsiradékot, 73 g szénhidrátot és 20,7 g élelmi rostot tartalmaz 100 grammja**. Vitaminok közül megtalálható benne a **B1-, B2, B6-vitamin, niacin**, ásványi anyagok közül jelentős a **vas-, kalcium-, és káliumtartalma**. Magas rosttartalma miatt növeli a jóllakottságérzetet és segíti a jó emésztést.

### Barnarizs

A barnarizs nem egy külön rizsfajta, hanem a mindenki által ismert fehér rizs egy olyan formája, ahol a hántolási és fényezési folyamatok kimaradnak. A barnarizs esetében a pelyvás héj alatti csírárt és korpát meghagyják, így hosszabb lesz a főzési ideje, viszont tápanyagdúsabb rizshez juthatunk. A barnarizs hátránya, hogy mivel magasabb a héjnak a zsírtartalma, ezért rövidebb az eltarthatósági ideje, mint a hántolt, fényezett társának, a fehér rizsnek. Barnarizst használhatjuk bármelyik megszokott ételünkbe fehér rizs helyettesítésére, viszont számolni kell az elkészítésnél azzal, hogy duplája a főzési ideje, mint a fehér rizsnek. Boltokban már lehet kapni előgőzölt barnarizst, ennek a főzési ideje nem olyan hosszú, körülbelül 25-30 perc. Köretként, zöldségekkel dúsítva a legismertebb talán a felhasználása, de töltött káposztában is helyettesíthetjük a fehér rizst barnarizzsal, de érdemes előtte megfőzni, hogy véletlenül se ropogjon a fogunk alatt a töltetlékben.



A barnarizs energiatartalma **372 kcal, 7,8 g fehérjét, 2,2 g zsiradékot, 78 g szénhidrátot és 10,2 g élelmi rostot tartalmaz 100 grammja**. Vitaminok közül jelentős a **B1-, B5-, és B6-vitamin** tartalma, ásványi anyagok közül számottevő a **foszfor, kálium, cink és vastartalma**. Az árpagyöngyöz hasonlóan, magas rosttartalma növeli a jóllakottságérzetünket.

### Bulgur

A bulgur nem más, mint durum-búza töret. A közel-keleti konyha egyik fontos alapanyaga. A már érett durum-búza szemeket hántolás után előfőzik, gőzben megpárolják, megszárazítják és rizsszem nagyságúra vagy annál kisebb darabokra törik. Hőkezelés során a kivált és letapadt keményítőt lekoportatják róla szárítás után, ezért nem tapadnak össze a szemek főzés közben. Szintén köretként a legnépszerűbb, főzési ideje a fehér rizsével nagyjából azonos. Lehet dúsítani zöldségekkel, rizs helyettesítőjeként is jól működik, különböző töltetek is készíthetők belőle, de salátaként is el szokták készíteni.



Energiaszámja **100 grammra** vonatkoztatva: **342 kcal, 12,3g fehérje, 1,3g zsír, 75,8g szénhidrát, 12,5g rost**. Jelentős a **B1-, B3-, és B6-vitamin** tartalma, valamint említésre méltó **cink, foszfor, kálium és magnézium** tartalommal bír a bulgur. Magas rosttartalma miatt székrekedés kezelésére is alkalmas, illetve előszeretettel használják fogyás elősegítésére, mert növeli a jóllakottságérzetet.





### Hajdina

A hajdina Ázsia középső, mérsékelt égövi részén honos. Közép-Európába a középkorban a hódító mongol és török népek segítségével jutott el, majd tengeri kereskedelem útján érkezett meg Velencébe, Dél-Tirolba és Dalmáciába. A hajdina álgabona, ami annyit tesz, hogy botanikailag nem tartoznak a gabonafélék családjába, de lisztes magja miatt a gabonafélékhez hasonlóan hántolva, őrölve használjuk fel ételleinkhez. Természetesen gluténmentes alapanyag, azonban más gluténtartalmú gabonákkal való tárolás során esetlegesen szennyeződhet. Az összes reformköret közül a legdominánsabb, legmarkánsabb ízvilággal rendelkezik, ezért a hajdina talán a legkevésbé kedvelt reformköret. Párolva, zöldségekkel dúsítva köretként fogyasztják leggyakrabban, készülhet belőle édes vagy éppen sós kása, levesbetétként vagy klasszikus ételleinkben felhasználva, pl.: sóletben is fogyasztják.

Magas élelmi rosttartalma miatt a bélmozgás növelésén, a bélben való tartózkodási idő lerövidítésén keresztül jól alkalmazható székrekedés étrendi kezelésében, vagy a bélrendszert érintő daganatos megbetegedések megelőzésében. Magas **metionin** tartalma miatt krónikus májbetegségekben, a máj elzsírosodási folyamatának megelőzésében jótékony hatású. **100 grammja 343 kcal-t, 13,3 g fehérjét, 3,4 g zsírt, 61,5 g szénhidrátot és 10 g rostot** tartalmaz. Magas **E-, B1-, és B2-vitamin** tartalma, valamint **kalciumot, magnéziumot és káliumot** tartalmaz.

### Köles

A kölest Ázsiában és Afrikában több mint 4000 éve ismerik. Az egyszerű kölesnek az őshazája Kína volt. A betakarított kölesnek kb. 85%-át emberi fogyasztásra használják fel, a fennmaradó 15%-ot takarmányozásra, ipari célra és vetőmagnak. A hazai táplálkozásban a köles háttérbe szorult a kukorica és kenyér terjedése során, de napjainkban újra reneszánszát éli. A köles is egy álgabona, természetesen gluténmentes, magas rosttartalommal bír. Emberi fogyasztásra hántolt formában alkalmas. Rendszeres fogyasztása májbetegségekben, gyulladásos állapotokban jótékony hatású lehet metionin-, cisztin- és ciszteintartalma miatt. Fogyasztása köretként, felfújtként vagy kásként a legelterjedtebb, de szoktak belőle hamis túrógombócot is készíteni. Semleges ízének köszönhetően egyaránt készíthető belőle sós és édes étel is. 2-3x mennyiségű vízzel/folyadékkal érdemes felönteni a készülő kölest és megfőzni 15-20 perc alatt.



Magas **vas-, fluor-, foszfor-, cink-, magnézium és kalcium** tartalma van, vitaminok közül megtalálható benne nagyobb mennyiségben a **B1-, B2-, B6-vitamin, illetve a niacin. 100 grammjában 371 kcal, 11 g fehérje, 3,9 g zsír, 70,6 g szénhidrátot és 21,7 g rost van.**

### Kuszkusz

Ez a reformköret kivételesen nem egy növény, hanem egy gyúrt, apróra reszelt tésztaféle. Ahol az emberek nem boltba járnak az alapanyagért, ott sok munkával készítik el a kuszkuszt. Házilag kemény búzadarából gyúrnák, sodorják, vizezve és sózva, kevés olajjal összedolgozzák, gőzölik, majd morzsolják, végül napon szárítják. Ezek után készíthető belőle ínycsiklandozó étel. Jellemző alapanyag a marokkói-, algériai-, és izraeli konyhákban. Készülhet belőle húsos, halas vagy zöldséges ragu, nyers zöldségekkel keverve salátaként is felszolgálják, és édességként sem okoz csalódást, pl. aszalt gyümölcsökkel. Itthon előgőzölt kuszkuszhoz tudunk leginkább hozzájutni, amivel nincs más teendőnk, mint kétszeres mennyiségű forrásban lévő vízzel felöntjük, lefedjük és hagyjuk, hogy a gőz tegye a dolgát, 5-10 perc alatt elkészül.



**100 g** száraz kuszkusz **376 kcal-t, 12,8 g fehérjét, 0,6 g zsírt, 72,4 g szénhidrátot és 5 g rostot** tartalmaz.

E rövid ismertető után pedig reméljük, hogy kedvet kapnak ahhoz, hogy az étlapon az ezeket a köreteket tartalmazó menüsorokat is kipróbálják. Garancia arra nincs, hogy kinek melyik köret fog a legjobban tetszeni, de a puding próbája az evés.



Sevaracz Csilla  
dietetikus





**Kedves Lakóink,**

Szeretnénk Önöket meglepni néhány extra fejtörővel, de most is csak az utolsó oldalon lévő keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet nyereményjátékunkban részt venni. Jó szórakozást kívánunk!

T I T J G Ó T G E D Á L A S C ~~V E R É B~~  
P U L Y K A Y S C Á L A K A K A Z S J É  
F H T É L I Á L O M R T Ü Z I F A C C C  
A S Z Á N K Ó K O Ő Z E N G V E N A I J  
G S Z U N N Y A D G Y U B Y U Á T N U R  
Y A Y N O S C O K P Ó N T M L E K Y R B  
Z Ú Z M A R A L D O J H E Ó E E C O S L  
K R I A E X N E Z S Í D H F F Ó A Y E Á  
S D R B Y C G K É D N Á J A C P H L M M  
Y N É K Ö K Y É R Y Q V A R É U L E Y P  
Ó P A Z S Ó A F C A G K Ó R U S L H L A  
S Í T A L P L Ö U R G N J N B M O E E F  
H Ó K I F L I P G F Z Y Ö R F M I P S Ű  
S Z E G F Ű S Z E G T P O Y I L D Ó A Z  
A H Y L Á K P É R E S C V G G E C H M É  
E Q E K Z Ö R Ö K Z Ö L D J R A X J Z R  
R É N S Z A R V A S P Z E B L Z F E I L  
X M K R I S T Á L Y A B É X G É J H S G  
Z M M B U N D A I V L A G A L L I S C E  
S E L Y M E S Z A L O N C U K O R I C L

- |            |              |             |                  |            |
|------------|--------------|-------------|------------------|------------|
| AJÁNDÉK    | ANGYAL       | BEJGLI      | BUNDA            | CINKE      |
| CSALÁD     | CSERÉPKÁLYHA | CSILLAG     | CSIZMA           | DÍSZ       |
| ÉBRED      | ÉJSZAKA      | FAGY        | FAGYÖNGY         | HÓEMBER    |
| HÓGYÓLYÓ   | HÓKIFLI      | HÓLÁNC      | HÓPEHELY         | JÉG        |
| KALÁCS     | KOCSONYA     | KÓRUS       | KÖKÉNY           | KRISTÁLY   |
| LÁMPAFÜZÉR | LUCFENYŐ     | ÖRÖKZÖLD    | ŐSZAPÓ           | PÖFÉKEL    |
| PULYKA     | RAGYOG       | RÉNSZARVAS  | RÉPAORR          | SELYMES    |
| SELYMES    | SÍTALP       | SZALONCUKOR | SZÁNKÓ           | SZEGFÚSZEG |
| SZUNNYAD   | TÉLIÁLOM     | TÜZIFA      | <del>VERÉB</del> | ZENGVE     |
| ZÚZMARA    |              |             |                  |            |

**Ez évi negyedik lapszámunkban is négy, különböző nehézségi fokú Sudoku megfejtésére hívjuk meg Önöket.**

**Játékszabály:** a 9x9-es tábla összes sorába és oszlopába írja be a számokat 1-9-ig úgy, hogy minden szám csak egyszer szerepeljen soronként vagy oszloponként. A nagy négyzettrács további 3x3-as négyzeteiben is csak egyszer szerepelhet egy szám.

6	9		5	3	2		8	
			9	7			6	
		1	4					
4	6						8	
	3			2			1	
	5						3	7
				8	1			
	4			1	5			
8	6	3	9		5		4	

				2				9
		1		8				4
2	3		4					8
	4	7	5					9
6		2				4		5
	9			4	1	3		
	2			9		6	3	
9			8			2		
7			1					

				7				
1						2	3	
	8	6		4		9	1	
		3	5	2	6			
5	6						9	2
			1	3	9	6		
	1	8		5		4	6	
	5	9						8
				9				

	9			3	2			
		8						4
		2	8		7			3
	4	1	5	7		9		
9								1
		3		9	8	7	4	
2			7		1	3		
1						5		
			3	6			1	

**Tisztelt hozzátartozók!**

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

- Józsefváros:** 06 1 303 2884
- Újpalota:** 06 1 414 3300
- Csepel:** 06 1 278 1800
- Törökbálint:** 06 23 515 300
- Zugló:** 06 1 555 0600



**IMPRESSZUM:**

Felelős kiadó: dr. Szirmai Viktor  
Kiadó: Olajág Otthonok  
OAP: 0014  
Szerkesztő: Szász Krisztina  
Tördelte: Olajág DTP - Nagy Gábor  
A kiadó és a szerkesztőség címe: 1154 Budapest, Bánkút utca 67-69.  
Telefon: 06 1 510 0010  
E-mail: [ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu](mailto:ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu)



