

---

# OLAJÁG

---

2022/2. szám

---

**Magazin**

---

**Most szeretnék  
egy új technikát  
megtanulni, a  
subázást, ehhez  
is kapok majd  
segítséget az  
otthonban.**

---

Szabó Judit lakó,  
Mátyás tér  
22. oldal

**Úgy mentünk  
oda, hogy mi  
szeretnék adni,  
de mindeközben  
rengeteget  
kaptunk a  
lakóktól...**

---

Sóki Diána  
Petőfi Irodalmi Múzeum  
13. oldal

**„Nézd az élet  
jó oldalát!”**

---

**Címlapon:  
Soltész Rezső**  
énekes, dalszerző  
4. oldal

fotó: Benkő Sándor



# Tartalomjegyzék

Interjú Soltész Rezsővel.....4



fotó: Éber Zsuzsa

Programok/mini kutatás .....6

Végrendelet készítése .....7

Kommunikáció - Tolerancia..... 10

Kommunikáció - Konfliktuskezelés..... 11

Lélekzengő ..... 12

Interjú - Petőfi Irodalmi Múzeum vezetője,  
Sóki Diána ..... 13

Lakói élménybeszámolók - Zugló..... 14



Lakói élménybeszámolók - Ovisok..... 17

Lakói élménybeszámolók - Csepel ..... 18

Lakói élménybeszámolók - Újpalota ..... 20



Lakói élménybeszámolók - Törökbálint ..... 21

Lakói élménybeszámolók - Mátyás tér..... 22

Zsebinfó okostelefonokhoz - Viber..... 23

Gasztronómia ..... 24



Fotópályázat ..... 26

Keresztrejtvény oldalak ..... 27

# Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt idei második lapszámunk megjelenése alkalmából.

Intézményeinkben felélénkült a közösségi élet. Újraindult a Senior Akadémia, az Óvodai Projekt, lakóink ismét aktívan részt vesznek a seniorsportfoglalkozásokon. Törökbálinti lakóink Solton jártak, és közös gyaloglótúrán vettek részt a solti Országos Gyalogló Idősek Klubjával, június 22-én pedig a solti közösség látogat el hozzánk. Számtalan emlékezetes koncerten és egyéb programon vehettek részt lakóink az elmúlt időszakban, melyről be is számolnak a magazin hasábjain.

Elindult és hamarosan le is zárul a lakói elégedettségi kutatásunk első fázisa, melynek során lakóink segítségét kértük véleményük elmondásában. Szeretném megköszönni, hogy nyitottan, segítőkészen álltak a felkéréshez, hiszen a kutatás eredménye segít majd kijelölni a következő időszak rövid, közép és hosszú távú ter-

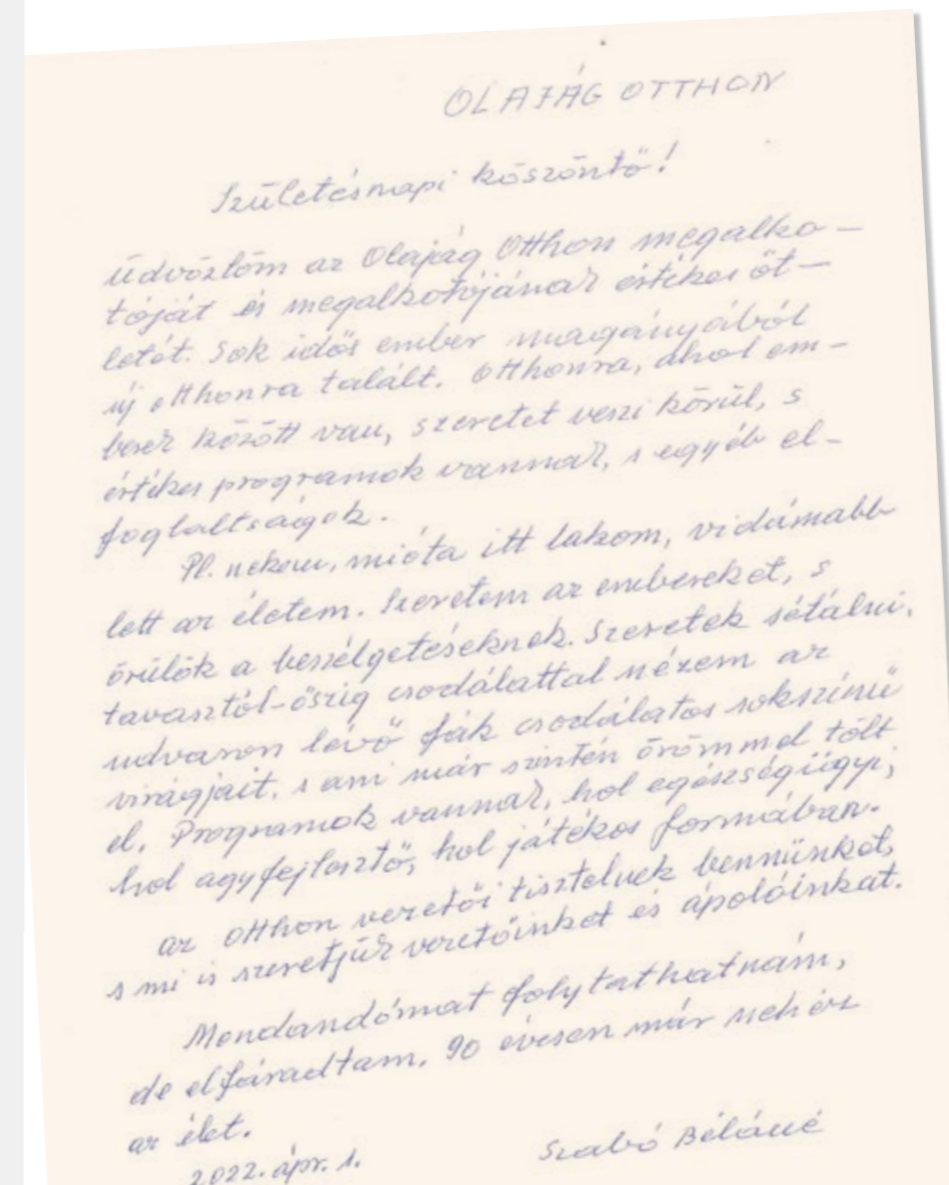
veit. Magunk is kíváncsian várjuk az eredményeket, melyekről Önöknek is beszámolunk majd.

Lapunkban játékra invitáljuk Önöket, egy természetfotó pályázat meghirdetésével, remélem, örömeiket lelik a kihívásban és megörökítik a bennünket körülvevő csodálatos természet egy-egy pillanatképét.

Engedjék meg, hogy kedves lakónk, Szabó Béláné levelét megosszam Önökkel és egyúttal jó egészséget és örömteli olvasást kívánok!

**dr. Szirmai Viktor**

főigazgató





## Soltész Rezsővel



fotó: Éber Zsuzsa

Soltész Rezső 1968 óta van a zenei pályán, ez idő alatt 19 nagylemeze és számtalan kislemeze jelent meg. Több zenei díj és elismerés mellett 2000-ben a Magyar Köztársaság Elnöki Aranyéremmel is kitüntetett énekes, dalszerző, szövegíró volt márciusban a zuglói otthonunk vendége.

**A napokban ünnepelte 77. születésnapját, közel 60 éve van a könnyűzenei pályán, rengeteg fellépésen, koncerten van túl. Hogy indult a zenei pályafutása, miért lett zenész, ki inspirálta?**

Hárman vagyunk fiútestvérek. Édesapánk a hadifogságból egy amerikai katona ajándékával tért haza, ami egy hathúros gitár volt, amin megtanult játszani. Itthon pedig néhány dalt eljátszott rajta nekünk - gyerekeknek, akik később házi zenekart alakítottunk. Ez egyébként akkor nagy szenzáció volt, mert az angol zenei forradalom idején, - itt a 60-as évekre gondolkodok - mindenki megőrült a gitárzenéért, ez volt a Shadows, a Beatles, és a Stones ideje, de rengeteg szuper előadó volt abban az időben és ezeknek a dalait játszottuk. Ez hatott rám elképesztő módon és persze ezeken a zenéken

tanultam meg én is gitározni. Valójában az ösztönzött, hogy zene szólalt meg a kezemben lévő gitárral, és még énekelni is tudtam hozzá...

**1981-es Táncdalfesztiválon nagy sikert aratott a Szóljon hangosan az ének című dalával, amit mind a mai napig nagyon sokan szeretnek, ha választania kellene egy dalt, ami legkedvesebb a szívének, ez lenne az? Ez a sláger egyébként, hogy született?**

Igen! Feltétlenül, bár sok slágert írtam, mégis úgy érzem, hogy ennek köszönhetem az összes sikeremet, ez mindennél fontosabb volt a számomra. A születésére úgy emlékszem, hogy fesztivál dalt kellett írnom, aminek a tapasztalatom szerint mások voltak a követelményei, mint ha csak az ember egy dalt ír. Cliff Richarddal léptünk fel egy alkalommal a Pozsonyi Lyra

Fesztiválon, ahol a Power to all my friends című slágerét énekelte, amivel Eurovíziós Fesztivált nyert, ha jól emlékszem Izraelben. Nagy hatással volt rám a dal, de főleg a szerkezete. Ezért az én dalomat is így építettem fel, ami egyértelműen magával hozta a sikert.

**A nyolcvanas években volt az, amikor begondorította a haját, ezt milyen megfontolásból tette?**

Véletlen baleset volt, de meghatározó és ikonikus viseletté vált. Egy görög fodrász ismerősöm, Popov Vasil ötlete volt az egész, amit azonnal meg is valósított. Neki köszönhetem és Aradszky Évának - Laci feleségének, aki megtanított arra, hogy hogyan kell viselni, kezelni ezt a fajta frizurát. A többi már ment simán, hallatlan népszerűsége tettem szert vele.

**Márciusban a zuglói otthonunkban talákozott lakóinkkal egy fellépés alkalmával, hogy érezte magát nálunk?**

Mindig szívesen megyek énekelni az Olajág Otthonokba, mert érzem, hogy milyen szeretettel fogadnak, ami nagyon megtisztelő számomra. Nagyszerű volt most is a hangulat, kiválóan éreztem magam.

**A házasságából két lánya született és unokái is vannak. Van, aki a zenei pályán a nyomdokaiba lépett?**

Nem, ettől hála Istennek megkímélte őket a sors. Ez egy nagyon nehéz szakma, és egyáltalán nem nőznek való. Kiugró tehetségnek kell annak lenni, aki hölgy létére vállalhatja ezt az életmódot, vagy pályát. Persze vannak jó példák, de ezek a ritka kivételek. Szerencsére ettől megkímélte őket a sors, aminek nagyon örülünk az anyukájjal együtt.

**A mai napig nagyon sok fellépése van, emellett a Soltész Reklám Kft. alapítója is, lemezkiadással, lapszerkesztéssel is foglalkozik. Ennyi elfoglaltság mellett hol és hogyan tud kapcsolódni, feltöltődni?**

Néha valóban úgy érzem, hogy sokat vállalkozok, de szerencsére még tudom tartani a tempót. Ezzel együtt örülök annak, hogy tevékeny

életet élhetek, nincsenek üresjáratok, és igyekszem megtalálni a nyugalmamat, olykor kikapcsolódni, feltöltődni...

**A zuglói nagyon jó hangulatú koncerten is elhangzott a Szóljon hangosan az ének c. dal, amiben van egy ilyen mondat: „amig csak élek, énekelek én”. Ezzel kapcsolatban azt mondta, hogy ez a hitvallása is egyben, mert igazán akkor boldog, ha énekelhet. Milyen tervei vannak a jövőre nézve, készül új lemezzel?**

Igen, napokon belül megjelenik a Csillagok című online lemezanyag, aminek a megjelenését a születésnapomra terveztem, de sajnos a Covid közbeszólt, így csak május közepén láthatott napvilágot. A teljes anyag majd egy év múlva áll össze, valamennyi nagyon énekelhető közismert sláger lesz, köztük olyan dalok, mint a „Minden jót Mónika”, a „67-es úton / Csillagok” c. Republic sláger, az „Egy szál harangvirág”, valamint egy elképesztő, majdnem 70 éves dal a „Volare”, amit most teljesen új hangszereléssel énekelek. Remélem sikere lesz.

**Van-e Bakancslistája, ha igen mi az amit még ki kell pipálni rajta, hogy „Igen, ezt az álmodat is valóra váltottam!” ?**

Őszintén bevallom igazából nincs. Szeretnék még sokáig énekelni és aktívan élni az előttem álló éveket. Újabb lemezeket, fellépéseket tervezek és remélem meg tudom valósítani őket.

**Mit üzen az Olajág Otthonok lakónak?**

Nagyon jól éreztem magam náluk, őrizték meg az optimizmusukat és fogadják meg azt a jótanácsomat, amit az egyik legújabb dalommal népszerűsítetek, amit nagy sikerrel fogadtak a legutóbbi találkozásunk alkalmával. Ez egyben a jövő áprilisban megjelenő lemezem címadó dala is. A dalt a YouTube-on már most is megnézhetik - csak be kell írni a keresőbe: „Nézd az élet jó oldalát”.

Gondolom, ebben a néhány szóban minden benne van...

Baráth Emma  
marketing asszisztens

## Kedves Lakóink!



Törökbálinti lakók agyagból készült művei

Márciusi lapszámunkban a programszervezés és az Olajág Magazin kapcsán tettünk fel Önöknek néhány kérdést.

Köszönjük, hogy ilyen szép számban tisztelték meg bennünket véleményükkel, gondolataikkal. Értékes javaslataikat már el is kezdtük beépíteni a mindennapi munkánkba, így ebben a lapszámunkban többek között már olvashatják az új jogi rovatot. Az elmúlt időszak fellépői között is sok ismert művészt köszönthettek, akiket Önök javasoltak, illetve a kirándulások úti céljai között is megjelentek a kért helyszínek, városok.

Kérésükre új foglalkozások is bekerültek a programokba, több otthonunkban járt Lara a póniló, kézműves foglalkozás keretében fazekas mesterrünkkel az agyag megmunkálásának művészetét

sajátíthatják el lakóink Törökbálinton, Zuglóban pedig az irodalom iránti szenvedély jegyében indul foglalkozássorozat. Gyalogló klubjainkat fejlesztjük, ahogy azt Önök is kérték. Senior Akadémiai előadásokat szintén bővítjük a beküldött témákkal, legyen az táplálkozás, vitamin vagy egyéb közérdekű téma.

Kincset érő muníciót kaptunk Önöktől, melyet azzal köszönünk meg, hogy fokozatosan több és több javaslatot építünk be a mindennapokba.

Jó szórakozást kívánunk Önöknek a programokon!

*Szász Krisztina marketingvezető*

## Végrendelet készítés

Lakóink nagy számban kérték, hogy az új jogi rovatunk első témaköre a végrendelet írása, annak aspektusai, az azzal kapcsolatos fontos információk legyenek.

### §

#### Hogyan írjunk érvényes végrendeletet?

Végrendelkezni **írásbeli magánvégrendelettel vagy közvégrendelettel** lehet, illetve kivételes esetben a törvény engedi a szóbeli végrendelet készítés lehetőségét is.

A végrendelet készítés legegyszerűbb módja, ha a **végrendelkező saját kezűleg írja meg a végrendeletét és azt a végén aláírja**. Fontos, hogy a **géppel írt végrendelet nem számít saját írásnak**, ezért, ha valaki számítógépen írja meg a végrendeletét és azt kinyomtatja, akkor nem csak neki, hanem két tanúnak is alá kell azt írnia.

A tanúnak nem kell ismerniük a végrendelet tartalmát, sőt azt sem kell tudniuk, hogy végrendelet tételénél működtek közre, csupán a végrendelkező személyazonosságát szükséges tanúsítaniuk. Jó tudni, hogy **nem lehet tanú kiskorú (18 év alatti) vagy cselekvőképtelen nagykorú személy**, továbbá az sem, aki **írástudatlan**.

Nagyon fontos, hogy a **tanú, a végrendelkezésben közreműködő személy** (pl. a végrendelet megfogalmazója, leírója stb.) vagy **ezek hozzátartozója javára szóló juttatás érvénytelen**, kivéve, ha a végrendeletnek ezt a részét az örökösök saját kezűleg írta és aláírta vagy a tanú részére szóló juttatás esetén az érintett tanún kívül még két tanú részt vesz a végrendelet megalkotásában.

A több oldalas végrendeletet  **folyamatos sorozámozással kell ellátni és minden oldalát a végrendelkezőnek és a tanúnak is alá kell írnia**. A végrendelet végén a **készítés idejét (azaz a keltezt)** minden esetben fel kell tüntetni!

Ha nem tartjuk be a fenti formai előírásokat, akkor a végrendelet érvénytelen lesz.

#### Mi a közvégrendelet és mikor lehet szóban végrendeletet készíteni?

A **közjegyző előtt tett végrendeletet** közvégrendeletnek nevezzük. Bizonyos személyek kizárólag közvégrendeletet tehetnek, például a **vakok** vagy **írástudatlanok**, illetve a **korlátozottan cselekvőképes kiskorú (14 és 18 év közötti)** személyek.

**Szóbeli végrendeletet** az tehet, aki **életét fenyegető olyan rendkívüli helyzetben van, amely írásbeli végrendelet tételét nem teszi lehetővé**. Ilyen rendkívüli helyzet lehet egy infarktus, közúti baleset következtében előálló életveszély, természeti katasztrófa stb.

A szóbeli végrendelet akkor érvényes, ha a végrendelkező két tanú együttes jelenlétében végakarátát szóban előadja és kijelenti, hogy a szóbeli nyilatkozata az ő végrendelete. Fontos, hogy **amennyiben az örökösök az életét fenyegető rendkívüli helyzet megszűnése után 30 napon belül nem alkot írásbeli végrendeletet, pedig erre lehetősége lenne, akkor a szóbeli végrendelet hatályát veszti**.



## Mi kerülhet a végrendeletbe?

Az örökgyó halála esetére szabadon rendelkezhet a vagyonáról vagy annak egy részéről. Végrendeletünkben **nem kötelező** tehát **a teljes vagyonunkról rendelkezni**, mondhatjuk azt is, hogy csak azt foglaljuk végrendeletbe, hogy a nyaralót a kedvenc unokánk kapja, a többi vagyontárgy tekintetében viszont megfelelőnek tartjuk a törvény szerinti öröklési rendet.

**Végrendeletünket később akár vissza is vonhatjuk**, visszavonásnak kell tekinteni azt is, ha az örökgyó újabb írásbeli végrendeletet tesz.

Arról viszont **nem végrendeletben érdemes rendelkezni, hogy milyen temetést szeretnénk**. A végrendelet jellemzően csak a hagyatéki tárgyaláson szokott előkerülni, addigra viszont a temetés már le szokott zajlani, tehát könnyen előfordulhat, hogy a rokonok csak utólag szereznek arról tudomást, hogy milyen temetési szertartást szerettünk volna.

Az örökgyó végrendeletében egy vagy több örököszt nevezhet. Az örökös bárki lehet: rokon, barát, szomszéd stb. A végrendeletben azonban nem csak arról rendelkezhetünk, hogy ki legyen az örökösünk, hanem arról is, hogy ki ne.

## A kizárás és a kitagadás

Az öröklésből **indokolás nélkül bárkit ki lehet zárni**. A kizárás nem jelenti viszont azt, hogy az illető nem kap semmit, ugyanis, aki a törvény szerint kötelesrészre jogosult (például a gyermek vagy a házastárs), az **a kötelesrészt akkor is megkapja, ha az örökgyó kizárta az öröklésből. A kötelesrész annak a harmada, ami egyébként neki, mint törvényes örökösnek járna.**

Ha azt szeretnénk, hogy az örökös még kötelesrészt se kapjon, ahhoz ki kell őt tagadni. Erre azonban csak szigorú feltételek esetén van lehetőség, kizárólag a törvényben meghatározott okokból.

## A kitagadási okok a következők lehetnek:

- az örökös öröklésre **érdemtelen**,
- az örökös az **örökgyó sérelmére bűncselekményt követett el**,
- az örökös az **örökgyó egyenesági rokonának, házastársának/élettársának életére tört vagy sérelmükre egyéb súlyos bűncselekményt követett el**,
- az örökös az **örökgyó irányában fennálló tartási kötelezettségét súlyosan megsértette**,
- az örökös **erkölcstelen életmódot folytat**,
- az örököszt **végrehajtandó szabadságvesztésre ítélték és a büntetését még nem töltötte ki**,
- az örökös **nem nyújtotta a tőle elvárható segítséget, amikor az örökgyónak szüksége lett volna rá**,
- a nagykorú gyermek **durva hálátlanság** miatt is kitagadható,
- a szülő kitagadható, ha **olyan magatartást tanúsított gyermekével szemben, amely a szülői felügyeleti jog megszüntetésére ad alapot**,
- a házastárs kitagadható a **házastársi köteleseget durván sértő magatartása** miatt is.

## Hol tartsuk a végrendeletet?

A végrendeletet bárhol lehet tartani, azonban gyakori, hogy a titkos helyen dugdosott végrendelet nem kerül elő, mikor szükség lenne rá. Célszerű tehát a végrendeletet olyan helyen tartani, ahol biztonságban van és később meg is találják.

Az ügyvédeknél lehetőség van a végrendelet letétbe helyezésére is, a végrendeletet ebben az esetben a Magyar Ügyvédi Kamara őrzi a **Végrendeletek Országos Központi Nyilvántartásában**. A végrendelet letétbe helyezhető közjegyző irodájában is.

A végrendelet letétbe helyezése azért hasznos, mert a halálunk után a hagyatéki eljárás lefolytatása során a közjegyző automatikusan lekérdezi a nyilvántartásból, hogy maradt-e utánunk végrendelet, tehát így biztosan megtalálják a végrendeletet, nem úgy, mintha otthon egy könyvben vagy fiókban rejtve őrizgettük volna azt.

## Házastársak közös végrendelete

A törvény szerint több személynek ugyanabba az okiratba foglalt végrendelezése érvénytelen. Csupán egy kivétel van: a **házastársak**, az alatt az idő alatt, amíg együtt élnek, **készíthetnek közös végrendeletet is**.

A közös végrendelet **hatályát veszti viszont, ha a végrendelet megtétele után az életközösség megszakad** a házas felek között és az nem is állt helyre a fél haláláig.

Szintén **hatálytalanná válik a közös végrendelet, ha a feleknek gyermeke születik** (akár közös gyerek, akár csak az egyiküké).

Az **ajándékozás** más jogkövetkezményekkel jár, mint az örökség. Örökölni az örökgyó halálát követően lehet, az ajándékozás viszont még az örökgyó életében zajlik. Az ajándékozás szóban, vagy írásban megkötött szerződés alapján történik, egyfelől ajándékozási nyilatkozatot, másfelől pedig az ajándékot elfogadó nyilatkozatot tartalmaz. Az örökléssel összefüggésben annyit érdemes tudni az ajándékozásról, hogy a kötelesrészre jogosultakat (pl. egyenesági leszármazó, házastárs) nem lehet ajándékozással megfosztani a kötelesrészétől, mert a 15 éven belüli ajándékozás beszámít a hagyatékbba, és, ha más vagyontárgyból nem téríthető meg, úgy a megajándékozott az ajándék értékével felel a kötelesrész megfizetéséért.

---

Annyit talán érdemes még tudni, hogy amennyiben a fellelt hagyatéki érték meghaladja a 300.000 (háromszázezer) forintot, úgy a hagyatéki eljárás lefolytatása kötelező. A lakóhely szerint illetékes Polgármesteri Hivatal elkészíti a hagyatéki leltárt, majd megküldi azt az illetékes közjegyzőnek, aki a hagyatékot átadja az örökösnek. Közeli hozzátartozók illetékmentesen örökölnék. A hagyatéki megszerzésének nincs jövedelemadó fizetési kötelezettsége.

*Dr. Böhm András*

# KOMMUNIKÁCIÓ

## Tolerancia

Volt a Girhes, meg a Buksza. Mindketten alapító téesztagok és jó bor-, sör-, és egyéb alkoholívó emberek. A Buksza traktoros volt, egy Zetor Super 50 nevezetű csodatraktorral járt éjjel-nappal, de leginkább éjjel szeretett, mert amit nem lát a szem, azért nem fáj a szív, ám a ház körül igen jól jön. A Super nevezetű cseh-szlovák csodatraktor leginkább egy dróthalmazhoz volt hasonlatos, mert a Buksza leginkább dróttal szokott javítani, ha drót nem volt, a madzag is jól jött, mert ha valami eltörött, annak a két végét madzaggal is össze lehetett kötni. E szakszerű javítások ellenére a csodamasina üzemelt, bár sokan nem értették miért, néha még világítás is volt rajta.

A Girhes – jelen történetünk főhőse – ekkor már egy IFA típusú tehergépkocsival szórta a műtrágyát nappal, munka után pedig a „Jobb, mint otthon” elnevezésű búfelejtőben öblítette le szorgalmasan a műtrágya csípős porát jófajta sörökkel, borokkal és tömény alkoholokkal.

Bözsi néném eközben odahaza a két gyereket istápolgatta, és bosszankodott erősen, mert a szőlőben igen jött már a gaz, az ólban visítottak a disznók, az ólajtó lógott, tehát adott az Isten elég bajt, a Girhes meg csak nem akart haza találni. Kicsit kapált a szőlőben, megetette a disznókat, az ólajtót majd megcsinálja a Girhes,

az mégiscsak férfimunka. Közben sötétedett, ki-kinézett az utcára, nagyon várta már az ő élete párját, lefektette a gyerekeket, amikor is a sötét utca végén halványan világító lámpa fényénél feltűnt egy tétován botorkáló alak, aki néha eltűnt a lámpa fényköréből – ilyenkor átlendült az utca túlsó, sötét oldalára – aztán visszalendült, és újból láthatóvá vált. Vélhetően ő volt a Girhes.

Bözsi asszony lelkesedéssel szaladt be a házba és örömmel újságolta a gyerekeknek, hogy jön már apátok, nagyon siet, mert az utca mindkét oldalán jön. Közben a Girhes hazaért, többszöri sikertelen kísérlet után eltalálta a bejárati ajtót, és betoppant a konyhába. Bözsi asszony mind a 120 kilójának lelkesedésével azonnal karjaiba kapta párja 70 kilóját, cuppanós csókot nyomott mind a két beesett orcájára. E heves érzelmi felindulás következtében a Girhes azonnal csuklani kezdett, de ez nem zavarta feleségét abban, hogy asztalhoz ültesse, megvacsoráztassa, mosakodni küldje, ágyba fektesse, és elaltassa.

- Majd holnap megkapáljuk a szőlőt apukám, meg a disznóól ajtaját is megcsinálod, de most csak aludjál szépen, mert mindjárt reggel 4 óra lesz, csörög az óra, és minden indul előlről.

## Konfliktuskezelés

A Buksza meg a Girhes, akik közben nászok lettek – a Kisbuzsa elvette a Girhes lányát – és még két vidám cimbor a „Jobb mint otthon” című búfelejtőben mulatták az időt az asztalon nehezen megszámálható mennyiségű sörös üveg és féldecis pohár társaságában. A zenekar vadul húzta, Dodókám ügyesen egy ujjazta nemrégiben beszerzett alig használt orgonáján az Isten véled édes Piroskámat, néhányan példamutatón riszálták magukat a táncparketten, tehát az intézmény előírás szerint üzemelt. 10 óra felé járt asz idő.

Tera néném meg otthon bosszankodott, de igencsak. A kukoricát le kellene morzsolni, a szalmát összerakni, a marhák térdig állnak a ganéjban, nem jól van ez, a Buksza meg csak mulat. Kapta a belinert, magára terítette, és dülva – fülva nekivágott az éjszakának. A „Jobb mint otthon” című búfelejtőhöz érve erőteljesen belökte a vaskeretes üvegajtót, elszántan belépett, és elszántan megállt a függönyön belül. Harciasan körülnézett, az intézmény lassan elcsendesedett, a zenekar is abbahagyta a játékot. Dodókám ezt nagyon sajnálta, mert most próbált megtanulni egy ujjal akkordozni. Tehát csend lett, csak a Buksza beszélt tovább zavartalanul, ma ő fizet, övé a kocsmá.

Aztán neki is feltűnt az intézmény elcsendesülése, ő is az ajtó felé fordult, és ott bizony meglátta Tera nénémet a maga teljes valójában, nem sok jót ígérő tekintetével. A Buksza elmosolyodott, mondhatni, hogy ráncos arcát földöntúli öröm öntötte el, felállt, lassan csoszogva – emiatt a csoszogás miatt nem tudta külső

szemlélő megállapítani a Buksza alkohollal való töltöttségi szintjét – odament Tera nénémhez, és illendően köszöntötte.

- Édesanyja! Hát Te is itt vagy? Miért nem mondtad, hogy jössz? Készítettem volna székét, kikértem volna az italodat. Gyere, ülj le közénk! - Karon fogta a nem várt kedvességtől elalélt Tera nénémet, az asztalukhoz vezette, leültette.

- Mit iszol édesanyja? - kérdezte kedvesen. - Kevertet - nyögte ki Tera néném keservesen, mert erre nem számított. - Ferikém! - vezényelt a Buksza a pincérnek, két kevertet. Ferikém pincér ugrott, hozta a két kevertet, Buksza illendően megemelte poharát az ő élete párja felé, tudta ő hogy mi a jó modor, - Egészségedre édesanyja - mondta, és nagyon kedvtelve szemlélgette az ő élete párját, Tera néném meg csak irult - pirult, mint egy elsőbálos leányzó. - Még egyet édesanyja? - Nem? - Ferikém fizetek.

A Buksza kifizette a fogyasztást, megadta az előírás szerinti 15 százalékos borraivalót, megsimogatta Tera néném fejét, felsegítette, ráterítette a belinert, elköszönt a cimboráktól, karon fogta élete párját.

- Gyere édesanyja, menjünk haza, mert sok még a dolog. Le kell morzsolni a kukoricát, össze kell rakni a szalmát, meg ki kell hordani a trágyát a marhák alól. Még reggelig talán alszunk is egy keveset.

És szépen, csendesesen, kimentek a műintézményből.

*Tanárki József lakó  
Csepel*



## Lélekzengő

Az önéletrajzi könyvem megírásának gondolata már régóta foglalkoztat.

Tekintettel arra, hogy konkrét családom nincs, úgy gondoltam, hogy "szellemi gyermekeimmel" (A magyar népi énekiskola ötkötetes tankönyv-sorozatával és a Lélekzengő c. önéletrajzi könyvemmel) méltó emléket állíthatok az utókor számára. Nem titkolom, a könyv megírására konkrétan a korona vírus járvány alatti bezártság lehetőségét kihasználva került sor. Így született meg a járvány végére az önéletrajzi könyv.

A témák időrendi sorrendben követik egymást születésemtől napjainkig. Mivel a népdal szeretetét - alföldi szüleim révén - a génjeimben hordozom, témáim első része konkrétan a falusi élet szépségeit, annak izgalmas fordulóit, szokásait mutatja be. Folytatásként a kibontakozó művészpályám részleteit tárja az olvasó elé.

Bízom abban, hogy a könyv lapozgatása valós jellemrajzot állít rólam, és kellemes szórakozást ígér azok számára, akik érdeklődnek felőlem akkor is, amikor már nem leszek.

*„Addig élek, amíg élek, amíg bennem zeng a lélek”*

Bodza Klára lakó  
Zugló



## Petőfi Irodalmi Múzeum vezetője, Sóki Diána

**A Petőfi Irodalmi Múzeum kollégái rendszeres vendégek a Mátyás téri otthonunkban, ahol a demenciával élőkkel foglalkoznak, de hamarosan a zuglói otthon lakói is megismerkedhetnek velük, ahol egy teljesen más jellegű együttműködés keretében irodalmi találkozót tartanak. Segítségükkel felpozsztítjuk az irodalmi életet az otthonok falain belül és kívül egyaránt. Tartalmas, színes programtervük mindenki számára kínál új információkat, érdekességeket, még akár gyermekkori emlékeket is felidézhetünk egy-egy magyar költőnk, írónk segítségével.**

### Kik alkotják az Ön csapatát?

A Petőfi Irodalmi Múzeum múzeumpedagógus kollégái vagyunk, név szerint: Czékmány Anna, Kádár Anna, Kodolányi Judit és Sóki Diána.

### Miről szól a program?

A demencia program elsősorban az empátiáról, elfogadásról, támogatásról szól, illetve arról, hogyan segíthet a kultúra, az irodalom egy kis örömet vinni azoknak az életébe, akiknek ez a betegség nehezíti a mindennapjait. Az irodalom és az irodalmi szövegek nagyon sok érzést, gondolatot közvetíthetnek az olvasók, hallgatók számára.

### Mi a célja ennek a programnak?

A program célja egyrészt, hogy a közös tevékenység során tárgyak, történetek, zene és kézműves tevékenység segítségével pozitív élményt nyújtsunk a demenciával élő lakók számára. Másrészt fontosnak tartjuk megmutatni, hogyan tudja egy múzeum támogatni azokat az egyéneket és intézményeket, ahol demenciával élőket gondoznak.

### Milyen jellegű foglalkozásokat tartanak az idősothonokban?

A foglalkozások során a múzeumot szeretnénk közelebb hozni a lakók számára. A Petőfi Irodalmi Múzeum gyűjteményében nagyon sok

izgalmas tárgyat találhatunk, amelyek leginkább emberi életutakról, szokásokról, döntésekről és kapcsolatokról mesélnek számunkra. Éppen ezért mi is ismert alkotók élettörténetéből és az ő tárgyaik történetéből indulunk ki egy-egy foglalkozás során. Olyan szerzőkkel "találkozhatnak" a résztvevők, amilyen Petőfi Sándor, Jókai Mór, Arany János, Ady Endre. Az ő életük izgalmas, néha humoros, máskor inkább elgondolkodtató részletein keresztül beszélgetünk és alkotunk közösen.

A program leírása a honlapunkon:  
<https://pim.hu/hu/demencia-program>



### Mik az eddigi tapasztalatok?

Eddig a Mátyás téri otthonba látogattunk el, ahol nagyon jó tapasztalatokat szereztünk. Úgy mentünk oda, hogy mi szeretnénk adni, de mindeközben rengeteget kaptunk a lakóktól, akik személyes történeteiket, emlékeiket osztották meg velünk. Szeretettel fogadtatásban volt részünk, ezért számunkra is feltöltő élmény volt a találkozás.

Baráth Emma  
marketing asszisztens



## „Szóljon hangosan az ének!”

Soltész Rezső fellépése a zuglói otthonban



Soltész Rezső a zuglói hallgatóság társaságában  
fotó: Éber Zsuzsa

Márciusban, a tavasz beköszöntével került sor otthonunkban Soltész Rezső nagy sikerű fellépésére. Nagy örömmel köszöntöttük a művészt, akit mindannyian régről jól ismerünk, hiszen emlékszünk a Corvina együttesre, amely 1968-ban a Ki mit tud? után alakult meg az ő vezetésével. Az 1981-es Táncdalfesztiválon pedig a „Szóljon hangosan az ének!” című slágerével aratott nagy sikert. Ezt a dalt természetesen ez alkalommal is elénekelte nekünk.

Közvetlen modorával és megnyerő egyéniségével ezúttal is mindjárt meg tudott szólítani bennünket. Soltész Rezsőt színes és sokoldalú egyéniségnek ismerjük. Negyven év alatt tizenkilenc nagylemeze jelent meg eddig, foglalkozik lapkiadással és rendezvényszervezéssel is.

Pályafutásának fontos mozzanata volt, hogy 2000-ben átvehette a Magyar Köztársaság

Elnökének Aranyérmét, példamutató, kiváló művészi tevékenységéért és az értelmi fogyatékosok jobb társadalmi beilleszkedéséért folytatott tevékenységéért.

Ez az este mindannyiunk számára szép emlék marad, mert mindenki úgy érezhette, hogy a művész személy szerint csak rá figyel, csak neki énekel. A műsor befejezéseként, mintegy üzeneként és jótanácsként mindannyiunk számára – melyet igyekszünk megfogadni – Soltész Rezső elénekelte a Brian élete című vígjáték 2021-ben általa feldolgozott betétdalát, melynek címe ez:

**„Nézd az élet jó oldalát!”**

*Dr. Steinmann Henrikné lakó  
Zugló*

## „Állj meg, kislány...!”

Csonka András a zuglói Olajág Otthonokban



Csonka András és hallgatósága

Otthonunkban június elsején Csonka András régen várt fellépésével köszöntöttük a nyarat, melyre az újpalotai és törökbálinti otthonokból is érkeztek lakók. Örömmel üdvözlöttük a művészt, akit mindannyian régről jól ismerünk. Emlékszünk arra, hogy még a „Família Kft” idején, ő vezette a sorozat klubjaként is működő éjszakai rádióadásokat a Petőfi adón, egy évtizeden át az RTL Klub Reggeli magazinműsorában hallhattuk őt műsorvezetőként, és emlékszünk rá a „Szombat esti láz” című táncos show műsorából is, melyet 2006-ban megnyert Keleti Andrea oldalán. Sikeres színpadi fellépései mellett több

lemeze is megjelent, a leghíresebb talán 2001-ben, amelynek címadója a „Ding Dong” című dal volt. Ezt a slágert természetesen ez alkalommal is elénekelte nekünk.

Tavaly Csonka András megkapta a rangos Szenes Iván Művészeti Díjat, amelyhez mindannyian gratulálunk! Reméljük, továbbra is láthatjuk, hallhatjuk majd a rádióban, televízióban és a színpadon, talán újra a mi otthonunkban is!

*Helter Lajosné lakó  
Zugló*



## Zugló

### Tóth Éva és Leblanc Győző a zuglói otthonban

Április hónapban különleges zenei élményben volt részünk. Leblanc Győző és felesége, Tóth Éva látogatott el hozzánk és adtak nagy sikerű koncertet. Leblanc Győző neve a mi generációnk számára ismerősen cseng, hiszen már 1975-től az Operaház magánénekesese volt. Emlékszem arra, hogy Puccini „Pillangókisasszony” című operájában tenoristaként hallgathattam őt.

Leblanc Győző a nyolcvanas évektől sokat turnézott külföldön. Tizenhárom éven át rendszeresen fellépett Amerikában, ahol népszerű és igényes operettekben szerepelt. A hazai közönségnek időközben rendezőként is bemutatkozott, Kálmán Imre, Kacsóh Pongrác, Lehár Ferenc műveit állította színpadra.

Feleségével, Tóth Éva operettprimadonnával napjainkban is sokat vendégszerepelnek külföldön: Amerikában, Ausztráliában, Kanadában és Izraelben.

Természetesen Magyarországon is sokféle vállalnak fellépést. Örülök, hogy most hozzánk is eljöttek gondosan válogatott repertoárjukkal, kedves és közvetlen egyéniségükkel, mint az igényes magyar zene nagykövetei. Nagyon köszönjük ezt a szép délutánt a művészeknek, és mindazoknak, akik segítségével létrejöhett ez a nagyszerű produkció!

Apostol Andrásné lakó  
Zugló

### Tavaszi kreatív foglalkozások a zuglói Paskál Otthonban

Márciusban és májusban ismét kreatív kézműves foglalkozásokra került sor a C épület lakóinak részvételével, melyeket Ság Annamária képzőművész, Art coach vezetett.

A foglalkozások kávézás és kellemes beszélgetés mellett, jó hangulatban folytak. A résztvevők a saját színvilágukat, egyéni ötleteiket is beépítették az elkészült művekbe.

Márciusban színes papírvirágokkal díszített képereteket készítettek a lakók, volt aki a foglalkozásra családi fényképekkel érkezett, melyeket rögtön fel is ragasztott az elkészült keretre.

Májusban pillangókkal, színes szalagokkal díszített függődísz készült, amely - mivel az akasztóra pár csepp levendulaolaj is került - a szekrényben is beakasztható, vagy a lakásokhoz tartozó erkélyt díszítheti.



Batáry Ildikó

„Nagyon örültünk, hogy ilyen kreatív foglalkozás is van, már nagyon vártuk, mert a bezártság, a karantén után jól esett közösen alkotni.

Úgy ügyeskedtünk, mint a gyerekek, forgó függődíszet csináltunk az erkélyre.”

Pócsai Andrásné, Kovács András Lajosné

## Gyereknapi Bagoly csoporttal Újpalotán



Újpalotai lakók az óvodásokkal

A Micimackó Óvoda Bagoly csoportját hívtuk meg hozzánk gyereknapi. Finom gyümölcstállal, isteni limonádéval vártuk őket. Volt bőven görögdinnye, alma, uborka, répa, szőlő. Jókat beszélgettünk a cserfes kisgyerekekkel. Aztán „kreatívkodtunk” egy kicsit: színes papírvirágot készítettünk velük néhány lelkes lakónk közreműködésével. Nagy sikere volt a célbadobós játéknak, majd közösen játszottunk, mozogtunk egyet. Mi is és ők is nagyon jól szórakoztunk. Sokáig integettünk nekik, amikor indultak vissza az oviba. Szeptemberben újra találkozunk!

Leskó Ildikó  
programszervező

## Ovis program Zuglóban

A zuglói Meseház Óvoda és az Olajág Otthonok együttműködésével létre jött a GENERÁCIÓK EGYÜTT program-sorozat. A gyerekek a lakókkal havonta találkoznak egy előre megtervezett foglalkozáson. A kezdeményezéssel a fiatalok és idősek közti generációs különbségeket szeretnénk áthidalni, valamint alkalmat teremteni a két korosztálynak, hogy ismerkedjenek egymással, tanuljanak egymástól és jól érezzék magukat együtt. 2 év után újra meghívott vendégeink voltak a kis ovisok. A köszöntők után az idősek és az óvodás gyerekek megismerkedhettek az ülőtánc tornával, amit itt a lakók nagyon szeretnek. A gyerekek, nagy érdeklődéssel utánozták a tornagyakorlatokat: együtt szedtük az almát a, HEJ-HAJ szavak is ékesen csendültek fel menetelés közben. Valamint még a közös program keretében a gyerekek és az idősek együtt színezték a mandalaalmákat, ami nagy sláger volt. Büszkén mutogatták a kész munkájukat, amit elajándékoztak az időseknek. A hangulat nagyon jó volt, házi nápolyival és teával kedveskedtünk mindenkinek....

Csécsi Zsófia  
programszervező, Zugló



Zuglói lakók és a Meseház óvodásai



## Klezmerész koncert a csepeli otthonban



**Török Judit** – ének, **Gordon Teodóra** – klarinét, **Bánki Lénárd** – gitár,  
**Moharos Katalin** – basszus, **Garai Péter** – dobok, ének

17 év a klezmer zene világában nem kevés idő. Ennyi éve alakult meg a magyar Klezmerész együttes, akik azóta is a klezmer zenei kultúra elkötelezett közvetítői és megjelenítői, miközben jó barátokká is lettek...

Idén áprilisban nekünk is megadatott a lehetőség, hogy egy koncertjükön keresztül betekintést nyerhessünk a zsidó folklór különleges és szerteágazóan gazdag zenei világába.

Előadásukban a világ legkülönbözőbb tájairól származó klezmer dallamok csendültek fel, ám minden dallamban, minden énekben megjelent a klezmer zenére annyira jellemző dinamika és öröm, amit a hangszerekkel és az énekkel kiválóan be is mutattak.

A klezmer zene változatos világának igazi gyöngyszemei hangzottak el a koncerten, mint a Lule-lule, melynek gyökerei a zsidó és a cigány kultúrákba nyúlnak vissza. Az Ale Brider orosz, lengyel, litván kötődése újabb szín volt a palettán, vagy a Zug far vus különleges és érzelmeteli hangzásvilága Garai Péter előadásában.

Ráadás számként hangzott el a koncert végén a Hava Nagila és a Hevenu shalom a lehem is, mely dallamok már mindenki számára ismerősek voltak, vidám és csillogó tekintetek, öröm és taps kísérte mindkét zeneszámot.

*Sztanev Zsolt*  
programszervező

## Senior Akadémia Csepelen



Dr. Jászberényi József és csepeli lakók

Rég várt alkalmon vehettek részt a csepeli otthon lakói június harmadikán, Dr. Jászberényi József előadásával hivatalosan is újra indult a Senior Akadémia.

Júniusi előadásunk egyszerre volt bevezető és évről-évre, lévén, hogy az akadémia alkalmazkodik az iskolai időszakhoz.

Ezen az előadáson az érdeklődők a négyféle immunrendszerünk fontosságáról hallhattak, megtudhattuk, hogy idős korban milyen fontos az aktív mozgás, a vitaminok, a lelki feltöltődés és a belső erőt adó hit.

Az előadás után többen kérdést is feltehettek, majd az alkalomhoz méltóan beszélgetésre invitáltuk a megjelenteket egy kis finom, vitamindús gyümölcsválogatással, egészséges rostos üdítővel.

Az előadáson közel ötven lakónk vett részt, sokan majdnem egy órát még maradtak az előadás után is beszélgetni.

*Sztanev Zsolt* programszervező



## Újpalota

### Lara, a póniló

Lara nevű „mini paci”  
eljött hozzánk gyógyítani.  
A lelkünket megnyugtani,  
arcunkra meg mosolyt csalni!  
Csöpp kis póniló - ó mily drága,  
csak derekamig ér a lába.  
Feje búbján piros masni, mely elárulja nemét,  
homlokán sörényfonat, mi díszíti küllemét.  
Simogatást nyugton tűri,  
az embereket biz’ szereti!

Kedvence a répa, alma,  
Alig győztük adni neki, úgy falta!  
Aki az állatokat szereti,  
látványa boldogságot nyújthat neki!  
Sokan voltunk gyönyörködni,  
gyerekkorunk felidézni!  
Lara máskor is ide tévedj,  
láttad, mennyire kedvelünk téged!  
Apró patáiddal jöjj vissza kertünkbe,  
Hozzál élményt, örömet szívünkbe!

*Szalkai Jánosné Zsuzsa, újpalotai lakó*



Lara a póniló, gazdája Szarkáné Szigeti Adrienn és lakóink

## Törökbálint

### Köszönjük Magyarországot!

A május hónap beköszöntésével eljött a várva várt kellemes tavaszi idő is.

Lakótársaim és magam is örömmel fogadtuk, hogy intézetünk vezetősége egy vidám zenés musical és operett délutánra invitált minket „Tavaszköszöntő” címmel. Az előadás nagyon szórakoztató volt, az elhangzott ismert és fülbemászó dallamok, derűt csaltak lakóink arcára. Természetesen a két fiatal, csinos és tehetséges előadó, Horváth Mónika színésznő és Karányi Péter

énekes - táncos - színész megnyerő egyénisége, gyönyörű hangja elvarázsolt bennünket.

Az ismert dallamokat időnként - természetesen az előadók biztatására - velük együtt énekeltük.

Az egy óra hamar elszaladt, még szívesen hallgattuk volna őket, abban bízva, hogy lesz szerencsénk még máskor is hozzájuk. Fájó szívvel búcsút vettünk tőlük.

*Kollár Mihályné lakó  
Törökbálint*



Karányi Péter énekes - táncos - színész

Kellemes összejövetelen jártunk Anyák napja másnapján, mely egyben egy Tavasz-köszöntő program is volt. Az épületet már kellemes virágdíszbe öltöztött, ez a műsor annak megkoronázása volt.

Lassan, lassan gyülekeztünk, és mire észrevettük megtelt az ebédlő a sok érdeklődővel.

Az előadók mindent megtettek, hogy a kedvünkbe járjanak. Neoton és Máté Péter számokkal kezdték a műsort, majd általunk is ismert operett darabokkal folytatták. Nem csak a gyönyörű hangjukat élvezhettük, hanem aranyos táncbetétekkel fűszerezték a programot.

Hangulatunkat igyekeztek fokozni azzal, hogy közénk jöttek és bevontak bennünket az éneklésbe. Mi vastapssal igyekeztünk a hálánkat kifejezni.

Meglepetésként a mentálhigiénés csoport tagjai saját készítésű ízletes virslis falatkákat és finom üdítőt varázsoltak az asztalokra. Az igyekezetnek meg volt az eredménye, mert ha rövid időre is, de visszajöttek a fiatalkori emlékek.

Köszönjük ezt a szép délutánt!

*Burucs Gyuláné és Hevesi Istvánné lakók  
Törökbálint*



## Majális Mátyás téren

A legutóbbi nagy rendezvény, amin részt vettem, a Majális ünnepség volt. Általánosságban véve is minden program tetszeni szokott, de ez azért is volt különleges számomra, mert a Dobos József Középiskola diákjai jöttek hozzánk segídekezni. A gyerekek vidám sürgés-forogást hoztak a mindennapjainkba, még júniusban ismét jönnek hozzánk.

Az ünnepnap részeként délelőtt tavaszi fejdísz készítettünk, ami nagyon tetszett mindenkinek. Sokan voltunk, egyszerre hét asztalnál folyt a munka, nagyon jó volt a hangulat és élveztem a díszítést. Négy diák és két szociális munkatárs segített nekünk kézműveskedésben, akik körbe jártak mindenkihez, de nekem ment egyedül is. A fejdíszemre sokféle színt és formát választottam, hogy vidám és színes legyen a végeredmény. Volt rajta csillag, virág, pillangó és falevél minta is, amelyeket hajtogattam, vágtam és ragasztottam. Szeretek alkotni, mindig részt veszek ezeken a foglalkozásokon is. Most szeretnék egy új technikát megtanulni, a subázást, ehhez is kapok majd segítséget az otthonban.

A program, ebéd után folytatódott a kertben, a fák árnyékában. Nagyon szeretem a kertet, gyakran vagyunk kint különböző foglalkozásokon, ma például itt társasjátékoztunk. No, de visszatérve a Majálisra, mire kiértünk az ebédről, a diákok jóvoltából gyönyörű színes szalagokkal díszített fa várt ránk, nagyon hangulatos volt.

A koncert fellépői Szécskay Szomszéd Ildikó és lánya, Szécskay Hanna volt. Nagyon szeretem a zenét, rendkívül élveztem a koncertet, legjobban az tetszett, hogy bevontak bennünket a műsorba, és együtt énekeltük a régi slágereket, magyar nótákat, táncdalokat, aki tudott, táncolt is. Hanna bemutatta nekünk a Handpan nevezetű különleges ütős hangszert, amelynek

formája egy UFÓ-ra emlékeztet, a hangja pedig igazán különleges, éteri.

A diákok, amíg mi szórakoztunk, mennyei bográcson paprikás krumplit főztek számunkra. Finom fűszeres volt, sok virslivel és kolbásszal, ahogyan szeretem, még repetáztam is. Majd az evés után, jól esett az üdítő is.

Az élményekkel és a paprikás krumplival eltelve dőltünk hátra, és még a délután hátralévő részében a többiekkel beszélgetve élveztük a finom májusi levegőt.

Ezúton is szeretném megköszönni az Olajág Otthonnak ezt a szép napot, a jó szervezést, és a középiskolás diákoknak a kedveségét, vidám munkáját.

Szabó Judit lakó  
Mátyás tér



Szabó Judit

## Zsebinfó okostelefonokhoz

### Mi is a Viber?

A Viber egy ingyenesen letölthető alkalmazás, az internet segítségével felhívhatjuk ismerőseinket, ingyenesen tudunk szöveges üzeneteket küldeni, illetve hanghívásokat kezdeményezni.



### Letöltése és telepítése Androidos telefonra

Keressük fel a **Google Play** áruházat és keressünk rá a **"Viber"** kulcsszóra. A találatok közül értelemszerűen válasszuk a Viber programot. A következő oldalon érintsük meg a zöld **TELEPÍTÉS** gombot



### Regisztráció lépései

1. A telepítés végeztével kattintsunk a **MEGNYITÁS** gombra. Olvassuk el az Üdvözlést, majd nyomjunk a Tovább-ra. A következő lapon meg kell adnunk a telefonszámunkat. Az ország hívószámát automatikusan meghatározza (+36), így a következő sorban már csak a telefonszámunkat kell megadnunk körzetszámmal. Pl.: 201111111. Katt a Tovább gombra.
2. A Viber ellenőrzésként kiírja a telefonszámunkat, amely nem a Magyarországon megszokott módon lesz elválasztva (+36 201-111-111), de ettől ne ijedjünk meg, jól fog működni az alkalmazás. Amennyiben a szám helyes, katt az **OK** gombra.
3. A Viber üzenetben küld egy 4 jegyű kódot, amelyet meg kell adnunk az aktiváláshoz
4. Aktiválás után már használhatjuk is az alkalmazást.
5. A regisztrációt követően máris tudjuk használni a programot. A Viber megvizsgálja a telefonunkban elmentett névjegyeket és megjelöli azokat, akik szintén regisztráltak már a Viber-re, ebből fogjuk tudni, hogy kikkel tudunk ingyenes üzenetváltásokat, illetve hívásokat kezdeményezni.



### Viber használata szöveges üzenet küldése

Üzenetek küldéséhez nyissuk meg a Névjegyek menüpontot, majd érintsük meg a partnerünk nevét.

További részletek:

<https://www.mobilefanatics.hu/viber-letoltese-utmutatassal/>





# Cseresznye és meggy

A nyári idényt megnyitó gyümölcsök közé tartozik a cseresznye és a meggy. Színük egészen a világos pirostól a majdnem feketéig terjedhet. A korai cseresznye akár május közepén is megjelenhet, de az intenzívebb ízekre vágyóknak várniuk kell még legalább egy hónapot.

## Történetük

A cseresznye őshonos a Kárpát-medencében, de a több ezer éves adatok alapján Nyugat-Ázsiában, Szibériában és Kínában is hosszú múltra tekint vissza. Vadon élő fajtákat megtalálni a mai napig az Ibériai-félszigettől egészen Skandináviáig, melynek elterjesztésében a madarak is aktívan részt vettek. A cseresznye latin neve egyébként (*prunus avium*) magyarul annyit tesz: madárcseresznye, mely arra utal, hogy ez a gyümölcs a madarak kedvelt csemegéje.

A meggy a cseresznye másik faja, melyet a görögök már i.e. 300 körül is ismertek. Kutatók szerint a gyümölcs Észak-Iránban és Türkmenisztánban őshonos, más vélemények szerint viszont a Fekete-tenger és a Kaszpi-tenger mellékéről származtatható a meggy igazi elődje, a *prunus acida*. Meggyszárból

## Beltartalmuk

A cseresznye 100 grammjában átlagosan 63 kcal, 0,8 gramm fehérje, 0,7 gramm sav és 14 gramm szénhidrát található, továbbá gazdag A-, B- és C-vitaminokban, ásványi anyagok közül pedig megtalálhatóak benne a foszfor, kalcium, kálium és magnézium. Nyersrost tartalma 100 grammra vonatkoztatva 0,4 gramm, C-vitamin tartalma pedig 8 mg. Serkenti az anyagcserét, elősegítheti az ízületekben esetlegesen lerakódott húgysav eltávolítását, továbbá tisztíthatja a bőrt.

A meggy 100 grammjára vonatkoztatva 52 kcal-át, 0,8 gramm fehérjét, 1,4 gramm savat, 11 gramm szénhidrátot és 0,3 gramm nyersrostot tartalmaz. 0,3 mg A-vitamint, 10 mg C-vitamint tartalmaz, ásványi anyagok közül pedig jelentős a foszfor, kalcium, kálium és magnéziumtartalma. A meggy fogyasztása elősegítheti az emésztést, serkenti tudja idegeink és veséink működését, valamint segíthet az erek tisztításában, antioxidáns tartalmának köszönhetően pedig erősíti szervezetünk védekező rendszerét.



fotó: Brooke Lark

tea készíthető, melynek jótékony hatása lehet a szív működésre és a vérnyomásra.

Magyarország meggytermesztésben a világ-ranglista hetedik helyén áll.

Érdeemes szedés vagy vásárlás után minél hamarabb elfogyasztani a cseresznyét és a meggyet, mert szedés után rohamosan romlásnak indulnak a gyümölcsök. A nyomódott és felkarcolt héjú gyümölcsök még inkább hajlamosan a romlásra, így ezeket érdemes elsődlegesen elfogyasztani, akár lének vagy lekvárnak elkészíteni.

A cseresznyét leginkább befőtt formájában lehet tartósítani, a meggyet pedig érdemes fagyasztani is a befőzés mellett, így télen is lehet készíteni belőle gyümölcslevest vagy süteményt.



fotó: Anna Pyshniuk

## Recept

*Sevaracz Csilla dietetikus*

### Fahéjas-meggyes turmix



#### Hozzávalók:

- 150g meggy
- 100 ml/víz/natúr joghurt/tej/növényi tej
- 1 csipet fahéj
- 1 teáskanál cukor/ ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer
- 0,5 teáskanál citromlé.

#### Elkészítés:

A hozzávalókat egy mérőpohárba vagy magasabb falú edénybe tesszük és botmixerrel összemixoljuk, vagy ha van a háztartásban turmix gépünk, akkor csak egyszerűen beletesszük a hozzávalókat és egy gombnyomással elkészítjük az italt. Hűtve néhány napig fogyasztható.

Jó étvágyat!

**Források:** tudatosvasarlo.hu, Rodler Imre- Tápanyagtáblázat



# Fotópályázat



fotó: Tóth Szabolcs Győző

Az Olajág Otthonok lakói számára fotópályázatot hirdetünk, természetfotó témában. A pályázaton bármely elektronikusan vagy nyomtatott formában beadott - lakói névvel, otthon megnevezésével ellátott - művet elfogadunk. A beadott fotókból vándorkiállítást szervezünk. A kiállítások alatt, a képekre leadott szavazatok alapján kerül kiválasztásra az első három helyezett fotó, melyek készítői egy-egy finomságokból álló ajándécsomagot kapnak.

A pályázat keretében leadott képeket a [www.olajagotthonok.hu](http://www.olajagotthonok.hu) oldalon is megjelentetjük.

A pályaművek leadási határideje **2022.08.01.**, papír alapú képeket a helyi programszervezőnek kérjük átadni, elektronikusan beküldésre kerülő képeket a [marketing@olajagotthonok.hu](mailto:marketing@olajagotthonok.hu) e-mail címre szíveskedjenek küldeni. **Egy pályázó egy képpel nevezhet.**

Jó fotózást kívánunk!

Szász Krisztina  
marketingvezető

Ez évi második 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.

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

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

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

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

## Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

Józsefváros:	06 1 303 2884
Újpalota:	+36 20 333 8338
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)





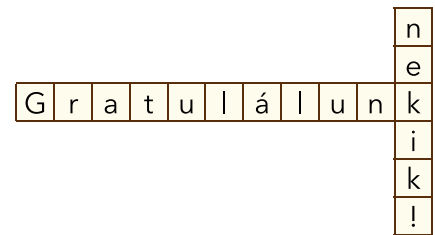


Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal lesz gazdagabb.

**Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!**

**A 2022/1. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:**

- Halmos Tamásné - Törökbálint
- Kisné Balogh Mária - Mátyás tér
- Tarr Istvánné - Újpalota
- Visky Éva - Csepel
- Demeter Istvánné - Zugló



<p><i>Nyári reggelen vidáman kelek, ébred már a ház. A Nap már fenn ragyog, e néhány szép napot használd jól ki hát. Ilyenkor útra kél nyaralni minden ember, hagyd most a gondokat, és indulj el. És hogyha kérdeznek, csak annyit mondj, „.....” (Soltész Rezső: Nyár van újra)</i></p>				VÍZIJÁRMŰ	ORFALU HATÁRAI!	GRAVITÁCIÓS ÁLLANDÓ	ILLATSZERFA	NORMÁLIS ELOSZLÁS	
				1					E
				VEGYJEL ARANY		ÖTVEN RÓMÁBAN		MÉTER	
				ENERGIA MÉRTÉKE		TV, RTV (OLASZ)		LENDÜLET JELE	PÁROS FÚGA!
	2	FRANCIA UTCA	ÍZESÍT		NITROGÉN VEGYJELE	UTCA, RÖVIDEN			
		RÓMAI EZER		... RIDGE (USA)	HAVASI ROMÁN				
FÉMPÉNZ			TANTÉTEL						
			NYÚLFAROK!						
RUTÉNIUM VEGYJELE			VULKÁNI KÖZET			OMÁNI AUTÓJEL	SIEMENS, RÖVIDEN		
		KELVIN			EGYIK VÉRCSOPORT				
D				INDA					

Név:

Intézmény: