



Idősek Otthona
1112 Budapest
Kamaraerdei út 16.

Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA
XX. évfolyam

3. szám. 2020 december



A tartalomból:

2. oldal :

Rendhagyó karácsony

3. oldal:

Felragyogott

4. oldal

Lucázás, Palacsinta sütés

5. oldal:

Kreatív foglalkozás Rupphegyen

6. oldal:

Mikulás járt Rupphegyen

7. oldal:

Adventi gyertyagyújtás
Rupphegyen

8. oldal:

Vicc sarok

9. oldal:

Csodás mesék

10. oldal:

B vitamin komplex

11. oldal:

Orvosi rendelés

12. oldal:

BUÉK

Otthonhír

Kiadja: Fővárosi Önkormányzat
Kamaraerdei Úti Idősek Otthona
1112 Budapest Kamaraerdei út 16.

Megjelenik: 400 példányban

Telefon: 06-1-309-5780

Felelős kiadó: Havas Pálma
Intézményvezető

Szerkesztő: Joó Gyuláné Ibolya
Tördelési és nyomdai munkák:

Rolling Nyomda Bt.

www.rollingnyomda.hu

RENDAHAGYÓ KARÁCSONY KAMARAERDŐN



2020-ban a pandémia miatt, lakóink egészségének védelmében nem tarthattunk meg sok olyan közösségi rendezvényt, amelyekkel - az eddigi évekhez hasonlóan – szeretnénk volna színesíteni, változatossá tenni az itt töltött napokat.

Különösen nehézé vált az év vége, a karácsony közeledte annak tudatában, hogy elmarad a hagyományos karácsonyi hangverseny és az ünnepi vacsora. Ezért is fogadtuk nagy örömmel a **Budapesti Rendőr-főkapitányság Kórusát**, akik rendhagyó módon, szabad téren adtak koncertet. A műsort lakóink nemcsak a kivetítőkön, hanem a szobáik erkélyéről is követhették.

Az ünnepi műsort *Havas Pálma* intézményvezető asszony nyitotta meg, majd a „C” épület mögötti pódiumon *Karácsony Gergely* főpolgármester, az „A” épület előtt pedig *Gy.Németh Erzsébet* főpolgármester-helyettes mondott köszöntőt. Az áhítatot *Szabó Molnár Bálint* atya tartotta. A főváros vezetőin kívül *László Imre*, Újbuda polgármestere és *Jäger István* rendőr alezredes is részt vett a lakóink számára összeállított karácsonyi ajándécsomagok ünnepélyes átadásán. Az ajándékokat a lakók képviselőiben az Érdekképviseleti Fórum vezetői vették át.



Markotányos Zsuzsa
terápiás munkatárs

Felragyogott

Azt mondják ebben az évben december 21-én új csillagot látunk. Vagy a régit meglátjuk újból, amely több mint 2000 éve ragyog? Észrevesszük, hogy ott ragyog, vagy nem törődünk vele. Mert olyan kilátástalan, reménytelen minden, keresni kell a kiutat. Sok dolgunk van ezért nem érünk rá holmi csillaggal foglalkozni. Nem vesszük észre, hogy a megoldás ott van a szemünk előtt. Hogy tudnánk még valamiben, inkább Valakiben reménykedni? Majd én megoldom, hisz senkiben sem bízhat az ember...

Vagy talán mégis van Remény?

"Mert egy gyermek születik nekünk, fiú adatik nekünk, és az uralom az ő vállán lesz.



Így nevezik: Csodálatos Tanácsadó, Erős Isten, Örökévaló Atya, Békesség fejedelme. Uralma növekedésének és békéjének nem lesz vége... A Seregek Urának féltő szeretete teszi ezt." /Ézs.9:6-7/

"Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött fiát adta, hogy aki hisz Őbenne el ne vesszen, hanem örök élete legyen." /Jn.3:16./ Mert nem azért küldte Isten az Ő Fiát, hogy kárhoztassa a világot, hanem, hogy üdvözljön Őáltala."

Mégis van remény! Az Erős Isten békét hoz, tanácsot ad, eligazodni e zűrzavaros világban. Ha közel engedem Őt magamhoz, ha uralmat vehet az én életemben is, ha hódolok neki térdre hullva.

"Új csillag tűnt fel az égen a reménység hajnal csillaga..."

Megláttad már az új csillagot?

Óh, én igen. Dicsőség érte Krisztusnak, hogy felragyogott nekem is.

Áldott, békés Karácsonyt kívánok:
Somogyiné Berkes Magdolna
Bánk bán Terápiás munkatárs



Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer négy gyertya.

Olyan nagy volt a csend körülöttük, hogy tisztán lehetett érteni, amit egymással beszélgettek.

Azt mondta az első :

– ÉN VAGYOK A BÉKE!

De az emberek nem képesek életben tartani. Azt hiszem, el fogok aludni.

Néhány pillanat múlva már csak egy vékonyan füstölő kanóc emlékeztetett a hajdan fényesen tündöklő lánggra.

A második azt mondta:

-ÉN VAGYOK A HIT!

Sajnos az emberek fölöslegesnek tartanak. Nincs értelme tovább égnem.

A következő pillanatban egy enyhe fuvallat kioltotta a lángot.

Szomorúan így szólt a harmadik gyertya:

– ÉN A SZERETET VAGYOK!

Nincs már erőm tovább égni.

Az emberek nem törődnek velem, semmibe veszik, hogy milyen nagy szükségük van rám.

Ezzel ki is aludt.

Hirtelen belépett egy gyermek. Mikor meglátta a három kialudt gyertyát, felkiáltott:

-De hát mi történt? Hiszen nektek égnetek kéne mindörökké!

Elkeseredésében hirtelen sírva fakadt.

Ekkor megszólalt a negyedik gyertya:

-Ne féj! Amíg nekem van lángom, újra meg tudjuk gyújtani a többi gyertyát.

– ÉN VAGYOK A REMÉNY!

A gyermek szeme felragyogott. Megragadta a még égő gyertyát, s lángjával új életre keltette a többit.

A remény szikrája ott ég bennünk, csupán lánggra kell gyűjtanunk, s akinek csak lehet továbbadunk- lehet, hogy mesével, lehet, hogy máshogyan...

LUCÁZÁS (DECEMBER 13.)



A lucázás vagy kotyolás, a fiúgyermek házról házra járó, termékenységvarázsló szokása Nyugat- és Dél-Dunántúlon. Többnyire hajnalban, kisebb csoportokban mentek. A házba betérve engedélyt kértek, s ha megengedték, akkor rá-

ültek egy tuskóra vagy szalmára és elkezdtek az éneküket, mely az alábbi szöveggel kezdődött: Luca - Luca kity-kotty, tojjanak a tiktyok, luggyok! (azaz tyúkjaik, lúdjaik), majd termékenységvarázsló és jókívánságmondó szövegekkel foly-

tatódt. Az ének és mondóka után szétszórták a konyhában a szalmát, majd várták, hogy a gazdasszony valami ajándékot (aszalt gyümölcsöt, almát, diót stb.) adjon nekik. A szalmát a gazdasszony a tyúkok alá tette, hogy jobban tojjanak. Ha nem kaptak adományt, fenyegetőztek: Egy csibéjük legyen, az is vak legyen!

Hont vármegyében az un. Luca napi heverés volt szokásban, melynek kezdősorai az alábbiak: Acélt hoztam kenteknek, cin legyen táljuk, vas legyen fazekjuk, ólom legyen kanaljuk! Az ének végén leheveredtek a földre: Így heverjenek a tyúkok! szavak kíséretében. A lucázó fiúknak azért is örültek, mert a hiedelem szerint, ha fiúgyermek érkezett elsőnek a házhoz, szerencse lett a tyúkok körül, ha azonban nő jött volna, a tyúkok nem tojnak és nem kotlanak. Sőt, attól is féltek, hogy egész évben törni fognak a tányérok.

Palacsinta sütés Rupphegyen

Palacsintasütés Rupphegyen Pala-

csinta sütést szerveztünk telepelyünkön. A beharangozott napon már korán reggel sokan tüsténkedtek a kiskonyhánkban. A lakók gyorsan az első emeleti konyhában termettek a hangok és illatok csalo-



gatták Őket. Lekváros és kakaós palacsintákat fogyaszthattak lakóink vidám zenés hangulat mellett. Jó érzés volt, hogy a fennjáró lakók, ágyban fekvő társaiknak elvitték a frissen kisült palacsintákat. Nagyon vidám, igazán otthonos, jó hangulatú délelőtt volt, amiről a lakók sokáig beszéltek.

Varró-Kiss Andrea
Terápiás munkatárs



Kreatív foglalkozás az advent jegyében Rupphegyen

Idén is heti rendszerességgel kerül sor az adventi kézműves foglalkozásra, melynek célja az ünnepre való hangolódás, a karácsonyi hagyományok felidézése a kreatív gondolkodás fejlesztése és a szociális kapcsolatok erősítése idősek között is mindez a szeretet jegyében.

Az előre bekészített eszközök és alapanyagokból mindenki saját fantáziája alapján kézművesedett.

Öröm volt hallgatni a régi emlékek meséit a karácsonyról, melyek a hagyományokról az egymásra figyelésről és a szeretetről szóltak.

Az egész foglalkozást áthatotta a szeretet!

Varró-Kiss Andrea
Terápiás munkatárs





Hideg idő ellenére is folyamatosan zajlik a mobilizálás és levegőztetés lakóink részére.

A levegőzés fontossága

A levegőzés testileg-lelkileg egyaránt elengedhetetlen feltétele az egészségünknek. A szervezetnek fokozottan szüksége van rá. A friss levegőn való tartózkodás mélyebb, kiadósabb légzésre készítet így javul a keringés, élénkebbé válnak lakóink és az anyagcsere folyamatok is javulnak. Ez által javul a szervezet hőszabályozása így ellenállóbbá válnak a betegségekkel szemben is. A szabad levegőn való tartózkodás a fertőzés elleni véde-

lem szempontjából is kedvező hatású. Különösen a felső légutak fertőzése esetén fontos, hogy levegőre menjünk, mert csak úgy tudja elérni, hogy a kilélegzett levegő helyett baktériummentes levegőt lélegezzon be.

Levegőztetésnél figyelembe kell venni az időjárást és a ruházatot.

Varró-Kiss Andrea Terápiás munkatárs



Mikulás járt Rupphegyen!!!

Lakóink nagy örömmel fogadták idén is a házi mikulást két szarvasát. Szent Miklós hagyományát elevenítettük fel ezen a napon. Miklós Püspök hívei megsegítésére hozzájárult a szegénylányok férjhez menéséhez két zacskó arannyal. Erre a nemes gesztusra emlékezünk, ezért ajándékozunk ezen a napon. „Szegény az eklézsia, maga harangoz a pap.”- tartja a népi bölcsesség, ezért mi is arany helyett egy-egy csoki mikulással tudtuk megajándékozni a lakókat.

A jóságos Mikulás szép szemével erőt és bátorítást adott a lakóknak. Szorgalmas szarvasa vidám énekszóval vidám hangulatot teremtve, örömmel osztotta az ajándékot.

Jövőre újra visszavárjuk a nagyszakállút!!!

Varró-Kiss Andrea
Terápiás munkatárs

Adventi mesék Rupphegyen!

Az advent a várakozás időszaka. Ahogyan egyre rövidülnek a nappalok, és egyre tovább van sötét, úgy vágyunk egyre inkább a fényre. Hagyományaink része, hogy ebben az időszakban tiszta szívvel készülünk az ajándékozás, a találkozás és az együttlét örömére. Ezt a közös várakozást tesszük még szebbé és varázslatosabbá néhány gyönyörű, szívhez szóló népmesével és legendával lakóink részére

A kicsi dió- Székely mese

Andersen- A fenyőfa

Andersen- A hóember

Andersen- A hókirálynő

Andersen- A kis gyufaáru slány

Andersen- A rendíthetetlen ólomkatona

Bartócz Ilona: Jön a Mikulás

Donászy Magda- Karácsonyvárás

Eliza Beth- Karácsonyi dallam

Garay András- Karácsonyi történet

Varró-Kiss Andrea
Terápiás munkatárs



Adventi gyertyagyújtások Rupphegyen!

A hagyomány szerint három darab lila és egy rózsaszín gyertyát kéne elhelyezni a koszorún. A lila szín a keresztény hagyományban a bűnbánat színe, amit a nagyböjt folyamán szintén előszeretettel alkalmaz több felekezet is.

Az Advent során ugyanis ugyanúgy önmegtartóztatással, bűnbánattal készülnek a keresztények a közelgő karácsonyra, mint tavasszal húsvét előtt. A négy vasárnapból a harmadik azonban kis szünetet jelent az önsanyargatás közepette, ekkor a küszöbön álló ünnep fölött érzett öröm kerül előtérbe. Ezt fejezi ki a rózsaszín gyertya.

Ahogy a színeknek van jelentése az ünnepi koszorún úgy a gyertyák meggyújtásának sorrendje is fontos szerepet tölt be a készülődés időszakában.

Varró-Kiss Andrea
Terápiás munkatárs

14 karácsonyi szimbólum – Tudjuk, hogy mit jelentenek?

Fenyőfa: az örök életet és az áldozatkészséget szimbolizálja. A zöld szín és az, hogy örökzöld fáról van szó, az új élet, az örök élet reményét szimbolizálja. A karácsonyfa Jézus születésével, az életnapot mintázza. Az ágak spirális elrendezése az életspirált jelenti, ezért úgy válasszuk ki, hogy az ágai arányosak legyenek, kiugrások, kihagyások nélkül. Csúcsa is lehetőleg élettel teljes legyen. Mivel a halott élet-spirálnak, a kivágott fának nincs ereje, jobb, ha cserepes, élő fát választunk, amit az ünnepkör után kiültetünk.

Angyalkák: Kék, piros, fehér és lila ruhában, négy vasárnapon át egymást követve érkeznek meg a Földre advent angyalai. Az ő hangjukra figyelmeztetnek az angyalkák. Akik megpillantották a várakozás hetének angyalait, meghallották az általuk hozott üzenetet, azok felkészültek a belső karácsonyra.

Csúcsdíz: többnyire csillag formájú, a jó hír hordozója. Ez az a csillag, ami hírül hozta a keleti bölcsek-

nek, hogy hol születik meg a Megváltó.

Gyertya: a fény szimbóluma. A keresztény szimbolikában Krisztus jelképe. A gyertya megsemmisül, miközben fényt ad, ahogy a Megváltónak is meg kellett halnia. A viasz, a kanóc és a láng a Szentháromság szimbóluma. A hármasság más formában is megjelenik, mint test-lélek-szellem.

Gömb: a teljesség. A bolygók, égitestek és a csillagok, amik az univerzum végtelenségét, törvényeit jelképezik. A bolygók erői hatnak életünkre, meghatározva, de nem determinálva azt. A gömbök színeinek megfigyeltetéséhez a színek jelentéseit vizsgálhatjuk. Olyan színű gömböt válasszunk, amely szín egységben van törekvéseinkkel. A gömbök törékenysége az élet változásaira, mulandóságára figyelmeztet.

Színek

Arany: a Nap mint férfi princípium, továbbá a gazdagság színe.

Ezüst: a Hold mint női princípium, továbbá az odaadó, tápláló anya színe.

Piros: a termékenység, az élet és halál, továbbá a bűn színe.

Fehér: a tisztaság, az ártatlanság színe.

Zöld: a remény, az élet színe.

folytatás a következő oldalon

Angyalhaj: a titok, a megfoghatatlan szimbóluma. Az angyalhaj finomsága és fátyolszerű átlátszósága azt a misztikus hangulatot erősíti, ami karácsony misztériumát körbelengi. Azt jelképezi, hogy nem láthatunk, nem értjük meg mindent. Ehhez alázat és hit szükségeltetik. A jászol szalmájának – a kis Jézus derékaljának – analógiája. Sokan ezért angyalhaj helyett szalmát hintenek a fára.

Girlandok: különböző színű girlandok fonják be az életfát, akár a kígyó. Ők emlékeztetnek bennünket az „eredendő bűnre”.

Szaloncukor: az édes íz az égiek ajándéka. A finomság emeli az ünnep hangulatát. Ez a modern kori szokás nem tartozik szorosan a hagyományos szimbólumokhoz, mégis elengedhetetlen része lett a karácsonyfa-díszítésnek.

Dió és alma: a „Tudás fája”, az „Életfa”. Az eredendő bűnre a tudás megszerzésére emlékeztet bennünket a fára kötött alma. Bibliai szimbólum szerint az a tudás, amit Isten eltiltott: bűn. „Semmit ne tegyél, amit Isten nem áldott meg!” A dió is bölcsesség-jelkép. Az emberi agyhoz hasonlatos mintázatú, a picike dió magjában ott rejtőzik a hatalmas fa lehetősége, de ennek a fának emberöltő – vagy még annál is hosszabb idő – kell, hogy bőven termőre forduljon. A dió a jövőndő nemzedékbe vetett hitet is jelképezi. Az aranyalma és az aranydió a fénylő bölcsességet hozza el hozzánk.

Apró figurák, mézeskalács díszek: kicsiny játékszerek különböző anyagokból a gyermekkor csodáját, az önfeledt örömet, játékoságot tanítják nekünk. Figyelmeztetnek az ajándékozás, az örömszerzés a másokra való odafigyelés fontosságára, úgy, hogy közben mi is örülhetünk.

Csillagszóró: a betlehemi csillag kicsinyített utánezata. Az a fényes csillag, ami megmutatta a Megváltó születési helyét, olyan szimbólum, ami a reményt és a jó hírt testesíti meg. A csillagszóró kicsi csillagai ezt a reményt és derűt elevenítik fel.

Gyertya: (égősor) A gyertya a három sík, a test, a szellem és a lélek, vagyis a viasz, a kanóc és a láng, a szent háromság üzenete, a fiú megszületése, a fény megérkezése. A gyertya fénye nem nyomhatja el a szellem fényét. Az égősor jelentése ugyanez.

Csengettyű: A kis harangocska jelzi, hogy „megérkezett az angyal”. Hangja hozza meg a karácsony hangulatát sok családnál. A pogány kultúrákban démonűző hatást tulajdonítottak a hangjának. A csengettyű hangja rezgésbe hozza a levegőt, ezzel jó energiákat teremt. A megtisztítás rituáléjában játszik szerepet, akár csak a tűz elemű jelképek, mint a gyertya és a csillagszóró.

Varró-Kiss Andrea
Terápiás munkatárs

VICE SÁROK

Jean, tud maga vezetni?

Igen, uram.

Akkor vezesse be a pincébe a villanyt!

Jean! Vigye le az ágyamat a pincébe!

Miért uram?

Mert mélyen szeretnék aludni.

Jean, hallotta, hogy tegnap elütöttek egy

kéményseprőt?

Hát ez rettenetes! Már a háztetőn sincs

biztonságban az ember!

Mi volt ez a csoszogás, Jean?

Kiment a cipője a divatból, uram.

Vizsgálják a rendőrök

Behívják az elsőt és kérdezik tőle:

Barna és cipőfűzője van, mi az?

Gondolkodik a rendőr, majd rávágja:

Cipő!

Nagy ujjongás a teremben - átengedik.

Megy ki, kérdezi tőle a másik, hogy mi volt. Elmondja a megoldást a másiknak.

Az is bemegy és megkapja a kérdést:

Falon van és ketyeg. Mi az?

Mire a rendőr megkérdezi:

És fűző nincs benne?

Nincs!

Akkor szandál...

Miért eszi meg a rendőr a lottószelvényt?

Mert rá van írva: eheti.

A rendőrhöz odavisznek egy gumibotot:

Biztos úr, ez nem a magáé?

Nem, az enyém elveszett.

Ki tudja nekem megmondani, hogy mikor jó a fáról

leszedni a gyümölcsöt? - kérdi a tanító néni. A kis

Gazsi jelentkezik:

Amikor nincs otthon a szomszéd!

Kik voltak a legboldogabbak a Földön?

Ádám és Éva.

Miért?

Mert nekik nem volt anyósuk!

Hallom, letartóztatták a férjedet.

Igen. Az idén túl korán kezdte meg a karácsonyi bevásárlást.

Hogyan? Hiszen már majdnem Karácsony van!

Úgy értem, mielőtt még az üzlet kinyitott volna...

A csodás mesék



Minden népnek kialakul a népmese-kincse. A mesélők évszázadokon keresztül mondják történeteiket. Azok a részletek, amik nem hatnak a hallgatókra, lekopnak, elmaradnak. Így egy erős hatású, esszenciális szöveg marad fenn. Olyan fordulatokat, hi-edelmeket, viselkedési sémákat tartalmaz, ami annak a népnek a kollektív tudatalattijára jellemző. A magyar népmesék ezért vannak ennyire erős hatással ránk.

Már a kezdő sorok is csodásak: „Hol volt, hol nem volt...” Ez és az ehhez hasonló fordulatok egy különös világba helyeznek bennünket. Csak hagyni kell magunkat, hogy a mesék elvarázsoljanak. Nem koncentrálni, és a mese tartalmát, fordulatainak lehetetlenségét ellenőrizni, hanem ellazulni, követni a mesélőt, hagyni a szimbólumokat, hogy hassanak

ránk. A mesék segítségével visszahelyezkedhetünk egy gyermeki állapotba, ahol egyszerre vagyunk két világ (a realitás és az elképzelt fantáziavilág) polgárai.

A mese kétpólusú. A jó és a rossz erősen elválik egymástól. A mesék segítik az életben való eligazodást is. A gyermekeknek teret biztosítanak arra, hogy megtanulják mi a jó és mi a rossz. A jó mindig elnyeri jutalmát, a rossz pedig méltó büntetését. Meggyőződésem, hogy az élet igazságosságába vetett hit élethosszabbító hatású. Sajnos láttam egészen fiatal embert, aki vitalitását, életkedvét veszítette egy trauma miatt. Többé nem tudott hinni az élet igazságosságában és súlyosan megbetegedett.

„Életbátorság” – mondja Kádár Annamária. A sok szorongást legyőzve a szegény ember legkisebb gyermeke elindul, szembeszállva gigantikus erővel megpróbál győzni, érvényt szerezni az igazságnak.

Viszi magával a hamuban sült pogácsát. A mi hamuban sült pogácsánk (amikor nekivágunk az önálló életnek) a képességeink, készségeink, a minták és a jó gyakorlatok, amiket szüleinktől kaptunk.

A mesehősnek meg kell küzdenie a sárkánnyal. A mindennapi embereknek is ez a feladata. Sokszor saját



magunkat, a belső démonainkat kell legyőznünk.

A mesék igazságos végkifejlete örök biztatás nekünk, embereknek. Végül mindig a jó győz, legyen akár ő a legkisebb, a leggyengébb.

Azok a történetek, amiket átélünk, amik érzelmileg megérintenek bennünket, hatással vannak a későbbi viselkedésünkre. Biztatnak és mintát adnak számunkra.

Internetet használó kedves lakóinknak jó szívvel ajánlom a Kádár Annamária pszichológussal készült youtube videókat. Amellett, hogy nagy tudáson és kutatáson alapuló közlések, rendkívül szórakoztatóak, sokszor hangos nevetésre készítenek. Fenti írásomban az életbátorsággal, az önerővel és a belső démonokkal kapcsolatosan leírtak is a szakember megfigyelései.

Németh Éva



KÖSZÖNTŐ

*Ezúton szeretnénk
azokat a kedves
lakókat
köszönteni, akik a
közelmúltban
ünnepelték a
születésnapjukat.*



"Élni való minden élet,
Csak megadnak hű maradj
Veszteség nem érhet téged,
Hogyha az leszel, ami vagy."
(Goethe)

B-vitamin komplex

Mindegyikük egyaránt úgynevezett vízben oldódó vitamin, közös jellemzőjük, hogy a szervezet nem képes őket sokáig tárolni, ezért a rendszeres bevitelükről, pótlásukról folyamatosan gondoskodni kell.

Ideálisan a napi egyedi igényt fedezi a bevitt mennyiség. A vitaminok nem hasznosuló része a vizelettel távozik a szervezetből. Ezen oknál fogva a táplálékkal bevitt túladagolás veszélye csekély, viszont a hiánytünetek, hiánybetegség megjelenése a nem elégséges bevitel miatt reálisan előfordulhat.



B-vitamin típusok és a legjellemzőbb élelmiszer-források, melyek tartalmazzák őket:

B-vitamin típus:

B1-vitamin	(tiamin)
B2-vitamin	(riboflavin)
B3 vitamin	(nikotin sav)
B5 vitamin	(pantoténsav)
B6-vitamin	(piridoxin)
B9 vitamin	(folsav)
B7 vitamin	(Biotin)
B12- vitamin	(cianokobalamin)

Táplálék források:

sörélesztő, teljes kiőrlésű gabonák, húskok, tej, máj, zöldségek, dió
sörélesztő, sötétzöld leveles zöldségek, tejtermékek, húskok, hal
sörélesztő, teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, húskok, hal
sörélesztő, minden élelmiszer
sörélesztő, húskok, teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, tojás
sörélesztő, teljes gabonák, gyümölcsök, zöldségek, tej, húskok
sörélesztő, máj, vese, tejtermékek, tojás
sörélesztő, állati eredetű élelmiszerek,(mikroorganizmusok)



Számos felsorolt élelmiszer egyszerre több B-vitamint, vagy mindegyiket egyaránt tartalmazza, mely komplex hatásuk kialakítása szerint ideális, mivel a legtöbb B-vitamin az élelmiszernek energiává történő átalakításában vesz részt.

Pótlásukról is együttesen célszerű gondoskodni, ahogy a teljes értékű táplálékban is együttesen fordulnak elő. Külön valamely B-vitamin pótlása abban az esetben lehet indokolt, ha az egyedi élethelyzet szerint a vitamin egyedi, specifikus hatására van szükség.

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

PÉNZTÁRI NYITVA TARTÁS: KAMARAERDŐ

Hétfőtől-csütörtökig: 7.30-14.00-ig
Péntek: 7.30-12.00-ig
Telefonszám: 06-1-309-5784,
06-1-309-5754

PÉNZTÁRI NYITVA TARTÁS: BÁNK BÁN

Hétfő-csütörtök: 7.30-14.00-ig
Péntek: 7.30-14.00
Telefonszám: 06-1-203-2894

PÉNZTÁRI NYITVA TARTÁS: RUPPHEGY

Hétfőtől-csütörtökig: 7.30-14.00-ig
Péntek: 7.30-14.00-ig
Telefonszám: 06-1-246-2818

BÜFÉ NYITVA TARTÁS: KAMARAERDŐ

Hétfő-péntekig: 7.00-12.30
Szombat: 7.00-12.30-ig

BÜFÉ NYITVA TARTÁS: RUPPHEGY

Kedd: 9.00-13.00-ig
Csütörtök: 9.00-13.00-ig

Orvosaink rendelési helye és ideje:

KAMARAERDŐ

Dr. Szalay Gábor helye: „A” épület Ambulancia
Intézményi orvos

Hétfő: 9.00-12.00-ig Kedd: 9.00-12.00-ig
Szerda: 9.00-12.00-ig Csütörtök: 9.00-12.00-ig
Péntek: 9.00-12.00-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter: Kedd: 8.00-12.00-ig

Dr. Balogh Erika: helye: „A” épület Ambulancia
Csütörtökön: 10.00-12.00
Foglalkozás- Egészségügyi rendelés

Dr. Kovács László András:
Bőrgyógyász szakorvos
Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett
napon
Promobil ortopédiai szakrendelés
Előre egyeztetett időpontban.

RUPPHEGY

Dr. Marosvári Márta Szerda: 9.00-13.00-ig

Dr. Darnói Tibor:
Csütörtök: 9.00-13.00-ig Kedd: 9.00-13.00-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter: Kedd: 7.00-8.00-ig

Dr. Kovács László András:
Bőrgyógyász szakorvos
Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett
időpontban.

BÁNK BÁN

Dr. Nádory Éva

Szerdán: 12.00-15.00-ig
Péntek (páratlan héten): 11.00-14.00-ig
Péntek (páros héten): 12.00-15.00-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter:
Kedd: 12.00-14.00-ig

Dr. Kovács László András:
Bőrgyógyász szakorvos
Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett
időpontban.

Tóth Árpád Ferenc: Szórom a mákot

**Luca, Luca széke
elkészül-e végre?
Édesapám faragja,
kész már minden darabja.
Össze kéne rakni!
Minek még faragni?
Türelmetlen gyermekek
várják már az ünnepet.
Karácsonykor éjjel
félve nézek széjjel.
Szórom, szórom a mákot,
nagyon-nagyon vigyázok.
Éjfélkor felcsendül,
hálaének zendül.
Minden hívő énekel,
szentmisével ünnepel.
Felállok a székre,
Luca-, Luca-székre.
Templomajtok, nyíljatok!
Boszorkányok, fussatok!**

JELES NAPOK DECEMBER

December 1. Vörösmarty Mihály születésnapja

December 5. A Talaj Világnapja

December 6. Erre jár a Mikulás!

December 11. Márton Gábor születésnapja

December 13. Luca napja

December 16. Kodály Zoltán születésnapja

December 21. Téli napforduló

December 24. Szenteste

December 25. Karácsony

December 26. Karácsony másnapja, István napja

December 28. Aprószentek napja

December 31. Szilveszter



Duduj Szilvia: Köszöntsük az újévet!

Szilveszter alkalmából az jutott eszembe,
Mi lenne, ha neked is jönne egy kis szerencse?

Búcsúztassuk együtt az ősztendőt,

S ünnepeljük együtt a sok jót, a jövőt.

Ünnepeljük meg azt, hogy egészségben élünk,

Ünnepeljük meg, hogy van akit szeressünk.

Gondoljuk végig ezt a régi évet,

Jövőre kívánjunk minden jót és szépet!

Éjfélkor millió sok pezsgődugó pukkan,

Petárda is szép számban: milliányi robban.

Poharainkat egymással összekoccintjuk

És mindenkinek boldog új évet kívánunk!

