



Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA

XXI. évfolyam 4. szám

2021. április

TARTALOM JEGYZÉK

2. oldal:

Bemutakozás

3. oldal:

Horoszkóp

4. oldal:

Dudó bohóc
kerti party

5. oldal:

Húsvéti ünnepség
Kamaraerdőn

6. oldal:

Budapesti tavaszi
fesztivál

7. oldal:

Kerekasztal beszélge-
tés

8. oldal:

Érdekképviselő

9. oldal:

Viccsarok

10-11. oldal:

Egészség a testnek és
léleknek

12. oldal:

Jeles napok



A húsvét a keresztény világ egyik legnagyobb ünnepe. Jézus feltámadását ünneplik mindenhol a templomokban.

A történet szerint két nappal előtte, pénteken feszítették keresztre őt a római katonák. Azzal gyanúsították, hogy forradalmat indíthatott volna a tanításaival, és hogy ő akart lenni a király. Ezért csúfságból töviskoronát tettek a fejére; kezét, lábát odaszegezték a kereszthez, és a feje fölé odatűzték egy papírt, amin ez állt: I.N.R.I. – Iesus Nazarensis, Rex Iudaeae. Magyarul: Názáreti Jézus, Júdea királya. Szegény meg is halt néhány órán belül. A családja zsidó szokás szerint eltemettette: egy barlangot ásva a domboldalba az Olajfák hegyén, és egy nagy, nehéz kővel takarták be a sírt. Lévén, hogy másnap szombat volt, és olyankor a tízparancsolat szerint pihenni kell, a családja és a tanítványai csak vasárnap mentek ki megint a sírhoz. De mit találtak ott! Üres volt a gödör! Egy angyal állt mellette és azt mondta a gyászolóknak: „Nincs már itt, mert feltámadt!”

Mikor van húsvét? A március 21-e utáni első telihold után következő vasárnap húsvét. Onnan tudják, hogy akkor volt, hogy a Biblia szerint az ekkor ünnepelt zsidó Peszach első napján tartóztatták le Jézust. Az úgynevezett Utolsó Vacsora alkalmával Jézus és a tanítványai a Peszach előestéjén szokásos Széder estét ünnepelték meg, megtörve az élesztő nélkül sült kenyert (maceszt), és megitták az előírt több pohár bort.

Nagyon sok nyelven ma is úgy hívják a húsvétot, hogy Paszcha (görög, orosz), Pascua (spanyol), Páscoa (portugál), Pasqua (olasz), Paque (francia), Påsk (svéd), Páske (norvég), Paste (román). Több európai nyelven a teuton (norsze) Óstra istennő ünnepének a neve ragadt a húsvétra: Oster (német), Easter (angol). Az istennőt szimbolizálta a tojás és a nyuszi, ez utóbbit Németországban kezdték el újra húsvéti szimbólumként használni az 1800-as években, és onnan terjedt el ma már a világon mindenhol.

BEMUTATKOZÁS



Lichtner Dorina vagyok, jelenleg az ELTE Pszichológia mesterképzés Klinikai- és Egészségpszichológia szakirány hallgatója. 2018 óta az ELTE Kortárs Segítő Csoport aktív tagja. 2020 január óta az Illyés Sándor Szakkollégium és újonnan az ELTE Személyiség, Egészség és Érzelemszabályozás Kutatócsoport tagja. 2019-ben a Helsinki Egyetemen tanultam, ahol megtapasztaltam a testi egészség, a természetközelség, relaxáció (szauna) és az én-idő jelentőségét a mindennapi életben.

Ennek megfelelően fő érdeklődésem a test-lélek kapcsolata, az egészség és érzelemszabályozás témaköre. Úgy gondolom, hogy a test-lélek kapcsolata a relaxációs technikák mentén tapasztalható meg, ezért ilyen jellegű gyakorlatokkal vegyítve dolgozom. Beszélgetések során a teljes elfogadást, hitelességet, a biztonságos közeg megteremtését tartom szemem előtt, hogy ezáltal közösen gondolkozhassunk, segíthessek új szemszöget, perspektívát nyújtani.



Ott Erzsébetnek hívnak, 2019 nyarán végeztem az Eötvös Loránd Tudományegyetem klinikai és egészségpszichológia szakirányán okleveles pszichológusként. Egyetemi éveim alatt több helyen gyűjtöttem önkéntesként értékes tapasztalatokat. A Kortárs Segítő Csoport tagjaként egyetemistáknak nyújtottunk egyéni életvezetési tanácsadást és pszichoeducációs programokat, ezenkívül évekig önkénteskedtem egy segélyvonalnál, ami szerencsejátékosoknak és hozzátartozóiknak nyújt segítséget. A munka és szervezetszichológia világába is belekóstoltam egy kis vállalat gyakornokaként, de akkor már éreztem, hogy inkább a klinikai pszichológia felé húz a szívem. Egyetem után egészen idén márciusig dolgoztam egy fogyatékosotthonban az autista osztályon a lakók fejlesztőjeként. Itt megtanultam, hogy a sikerhez hosszú idő, türelem és sok apró lépés vezet. Szakmailag és emberileg is sokat adott ez a hely, de úgy éreztem, közel két év után váltani szeretnék, így érkeztem meg ide. Jelenleg a Magyar Pszichodráma Egyesületnél képződöm, melynek módszereit és elveit a saját munkámban is szívesen alkalmazom.

Legkevésbé a fiataloknak fontos a szelektív hulladékgyűjtés

A kutatásból kiderült, hogy sajnos a jövő generációja gondolkozik legkevésbé zölden. A Z generáció (16-20 évesek) harmada nem tartja fontosnak a környezetvédelmet és a hulladékot sem gyűjti szelektíven. A Baby boom generáció (51-69 évesek) viseli leginkább szíven Földünk sorsát, 98%-uk fontosnak tartja a környezetvédelmet, és 94%-uk a hulladékot is válogatja. Az Y (21-35 évesek) és az X generáció (36-50 évesek) is kiemelkedően zölden gondolkozik, de a veteránoknak (70+ évesek) már csak 71%-a szelektál és 23%-uk szerint a környezetvédelem sem fontos.



Horoszkóp



Kos (március 21 – április 20) havi horoszkóp

Egy ideje már halogatsz valamit, görgeted magad előtt a problémát, így viszont nem jutsz ötről a hatra. Állj végre a sarkadra, és kezdj el cselekedni, ne a következményektől félj!

Bika (április 21 – május 20) havi horoszkóp

Egy ideje már gondolkodsz a következő lépésen, és most végre úgy érzed, hogy meg is találtad azt, amit tenni szeretnél. Ha készen állsz, akkor vágj bele a kalandba, és ne hagyd, hogy bárki is az utadba álljon!

Ikrek (május 21 – június 21) havi horoszkóp

Még el sem kezdődött valami, te máris azon gondolkodsz, hogyan fogod felhasználni azt, amit ebből megszerezhetsz. Vigyázz, mert nem biztos, hogy ez a hozzáállás messzire visz!

Rák (június 22 – július 22) havi horoszkóp

A többségre bízod magadat, és elfogadod, hogy az általuk kijelölt irányba haladjatok. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne állnál készen a saját érdekeid képviselésére is adott esetben.

Oroszlán (július 23 – augusztus 23) havi horoszkóp

Bármennyire igyekszel is, nem fogsz tudni mindenkivel egyetérteni, és nem tudsz mindenkit a magad oldalára állítani. A legjobb, amit tehetsz, hogy tiszteletben tartod az álláspontjukat, és mész tovább a saját utadon.

Szűz (augusztus 24 – szeptember 23) havi horoszkóp

Igyekszel tiszteletben tartani minden véleményt, de úgy érzed, van olyan helyzet, amikor muszáj felemelni a hangodat. Ne hagyd, hogy valakit igazságtalanság érjen, miközben te elfordítod a fejedet.

Mérleg (szeptember 24 –

október 23) havi horoszkóp

Meglepő híreket hallasz valakiről, és emiatt kicsit átértékelheted azt is, amit róla gondolsz. Ne hagyd, hogy ez a dolog túlságosan befolyásoljon, és ne feledd, a végső ítélet magadnak kell meghoznod.

Skorpió (október 24 – november 22) havi horoszkóp

Úgy érzed, hogy hagyta kicsúszni az irányítást a kezedből, és most rosszul érzed magadat a dolgok alakulása miatt. Ne aggódj, ez a hónap lehetőséget teremt neked arra, hogy ismét felvedd a fonalat, és te tartsd majd a gyeplőt.

Nyilas (november 23 – december 21) havi horoszkóp

Igyekszel egyenesben maradni, de ebben a hónapban sok olyan dolog jöhet, ami megpróbálhat eltéríteni az eredeti céljaidtól. Ne hagyd magadat

eltántorítani, tartsd észben, hogy miért indultál el!

Bak (december 22 – január 20) havi horoszkóp
Tudod, hogy van egy feladat, ami rád vár, és azt is, hogy most már nem halogathatod tovább. Menj elébe az eseményeknek, és mutasd meg, hogy mire vagy képes, ha elszánod magadat.

Vízöntő (január 21 – február 19) havi horoszkóp
Nagy lépésre szántad el magadat, és most ennek a következményeivel is számolnod kell. A többsége kellemes kötelezettséget jelent majd, de lesz olyan is, amikor meg kell majd védened a döntésedet.

Halak (február 20 – március 20) havi horoszkóp
Végre sikerül valamit lezárnod, túllépned a kérdésen, és ez egyúttal azt is jelenti, hogy tudsz a fontosabb teendőkre koncentrálni. Ne hagyd, hogy ez a fajta békesség gyorsan elillanjon.

Április

Az év negyedik, 30 napos hónapja a Gergely-naptárban. A hónapot Mars kedveséről, Venusról nevezték el, Venust ugyanis Aperirének is hívták. A név a latin aperire szóból származik, melynek jelentése „megnyitni” – ez valószínűleg utalás az ekkor kinyíló természetire. A 18. századi nyelvújítók szerint az április: nyílonos. A népi kalendárium Szent György havának nevezi.



Tóth Árpád : ÁPRILIS

Április, ó, Április,
Minden csínyre friss!
Faun-bokáju, vad suhanc,
Újra itt suhansz!
Vásott cigánykereked
Porozza a tereket,
Repül a szemét,
Levegőbe parazsat
Hintegetsz és darazsat,
Illatot s zenét!

Némely ingó és rügyes
Ág végére már
Küldöd: kússzék az ügyes -
Katicabogár,
Mint árbócra egy piros,
Pettyes zubbonyú,
Fürge lábú és csinos
Kis matrózfiú!
Kémleli a láthatárt:
Mennyi fény! Mi az?
S zümmög zengő, napba tárt
Szárnyakkal: tavasz!

Dudó bohóc és a kerti party

Tavaszi napsütés nem is kellhet több ahhoz, hogy elgondolkodjon azon az ember, hogy kint kéne valami jó kis programot csinálni. A zenénél pedig kevés dolog van, ami jobb, legfeljebb egy kis étel és ital, de ez sem lehet akadály. Ezen a gondolat felbuzdulva, gondoltunk egy nagyot vagy legalábbis egy elérhető, és beszélgetést kezdeményeztünk Borbély Györggyel, ismertebb nevén Dudó bohóccal. Az ötlet az volt mindkét fél részéről, hogy eljön hozzánk és az A épület előtt egy kellemes kis zenés délutánt töltsünk együtt.

Nagy volt az öröm, hiszen lassan már nem is emlékszünk, hogy mikor volt utoljára összejövetel és zene. Ennek meg is volt az eredménye, hiszen sokan lejöttek. Ki kíváncsiságból, ki azért, mert régi jó ismerősként köszönthette a fellépőt és volt olyan is, akit a szép idő csalt ki és úgy érezte kár volna visszamenni és ott



hagyni a jókedvű társaságot.

Hallhattunk sok ismert és ismerős dalt, melyet együtt énekelhettünk. Volt olyan, aki táncra perdült és természetesen olyan is, aki csak csendesesen hallgatta végig a vidám táncdalokat. Ha valaki megéhezett vagy megszomjazott a nagy mulatozásban lehetősége volt egy kis pogácsa és szörp fogyasztására, melyet a konyha készített lakóink számára.

Összességében nagyon jó hangulatban telt a délután és csodálatosan jó érzés volt látni a sok boldog és vidám arcot, mikor a koncert után beszélgetve, nevetgélve sétáltak vissza szobáikba.

Húsvéti Ünnepség a Kamaraerdőn



Lakóotthonunkban 2021.04.01-én csütörtökön 10 órakor került megrendezésre a húsvéti ünnepség, mely a keresztény világ legnagyobb ünnepe. Ilyenkor Jézus feltámadását ünneplik szerte a világon. Mindezen túl a tavasz, az állandó megújulás eljövetele is az ünnepe. A megemlékezésben két la-

kónk is aktívan részt vett, egy-egy verssel örvendeztettek meg minket.

A húsvét héber eredetű szó: pészáh. A szó elkerülést, kikerülést jelent, és arra utal, hogy a bárányvérrel megjelölt zsidó házakat a halál angyala elkerülte. Számos európai nyelvben a húsvét ebből a szóból származtatható.

A hétfői locsolkodás

alapja a víz megtisztító és megújító erejében vetett hit. Bibliai eredete is van ennek a szokásnak: a Jézus sírját őrző katonának a feltámadás hírére ujjongásban kitörő asszonyokat igyekeztek lecsendesíteni úgy, hogy lelocsolták őket.

A meglocsolt lányok és asszonyok tojást ajánlódzkodnak. A tojás a legrégebb húsvéti eledel egyike, de az életnek, az újjászületésnek archaikus jelképe is egyben. A kereszténységben a feltámadás szimbóluma lett. Krisztus úgy törte fel feltámadáskor a sziklasírt, miként a kifejlődött madár az őt fogva tartó tojás héját – szól a hasonlat. Eredetileg csak pirosra festették. Ennek egyik lehetséges oka, hogy a régi korokban a piros színnek védő erőt tulajdonítottak, bár vannak olyanok, akik szerint a piros szín Jézus vérére emlékeztet minket.

A húsvéti nyúl jelképe Németországból ered, nálunk csak a polgárosodással, a XIX. század folyamán honosodott meg. A legenda szerint Ostarának, a germán is-

tenőnek volt egy színes tojásokat tojó madara, amelyet a gyermekek szórakoztatása kedvéért nyúllá változtatott. Így kapott helyet a különböző kultúrkörökben a furcsa nyuszi, amely fészket rak, és azt tojásokkal tölti meg.

Vojnits Gabi
terápiás munkatárs

Devecsery László:

Húsvéthétfő
hajnalán

Húsvéthétfő
vízöntő:
vidám ez, nem
kesergő.

Jönnek fiúk
csapatban,
vidám verssel
hajnalban:

Kiskertemben
jártam én,
szép virágot
láttam én:

meglocsolom,
megöntözöm,
kedves szóval
felköszöntöm.

Húsvéthétfő
hajnalán
örüljön sok
kicsi lány!



Budapesti Tavaszi Fesztivál



A Budapesti Tavaszi Fesztivál 1981-es indulása óta a főváros kulturális életének egyik meghatározó programsorozata. Az elmúlt 40 évben számtalan esemény tette fel a világ kulturális térképére a magyar fővárosban szervezett rendezvényeket. A koronavírus-világjárvány sajnos nem teszi lehetővé, hogy 2021-ben is megrendezzék a koncerteket, kiállításokat, színházi be-

tivál nyitónapján, 2021. április 9-én a főváros vezetése gondolt azokra az idős emberekre is, akik egészségük érdekében hónapok óta el vannak zárva családtagjaiktól. A fővárosi fenntartású idősotthonok lakói a fesztivál jelképévé vált tulipánból készített csokrokat és az eseménysorozat szép pillanatait megőrző dvd-ekből, könyvekből összeállított ajándécsomago-



mutatókat, de a Fesztivál szervezői április 9. és 18. között online formában elérhetővé tettek egy exkluzív válogatást az elmúlt évek nagy sikerű bemutatóiból.

A Budapesti Tavaszi Fesz-

kat vehettek át. A Kamaraerdei úti székhelyintézményben Gy. Németh Erzsébet főpolgármester-helyettes adta át lakóinknak az ajándékokat.

M.Zs.

A Budapesti Fesztiválzenekar

A Budapesti Fesztiválzenekar külföldön és hazánkban is az egyik legismertebb magyar szimfonikus zenekar.

Zenei igazgatója Fischer Iván karmester, aki Kocsis Zoltánnal együtt alapította a zenekart 1983-ban. Nemzetközi sikerüket mutatja, hogy sok külföldi koncerthelyszín és zenei fesztivál állandó vendégei között jegyzi őket.

A Fesztiválzenekar fontos küldetésének tartja, hogy a zene gyógyító ereje elérje azokat is, akik már nehezebben mozdulnak ki, hogy egy koncertet végighallgassanak. A Kamaraerdei Idősek Otthonában már évek óta vendégül láthatjuk a tagjaikból alakult néhány



fős kamaraegyütteseket, akik muzsikájukkal megörvendeztetik lakóinkat.

Ez év április 12. különleges nap volt a kamarakoncertek sorában is. A Fesztiválzenekar „Aranykor” koncertsorozata keretében hétfő délután 2 órakor nemcsak a Kamaraerdei Úti Idősek Otthona székhelyén és a 2 telephelyén csendültek föl a muzsika hangjai, hanem a főváros fenntartása alá tartozó hat másik budapesti idősotthonban is.

A Kamaraerdei úti székhelyintézményben a Szőke Zoltán, Berecký Dávid, Nagy Zsombor, Szabó András kürtművészek által alakított kvartett adott hangversenyt.

M.Zs.



Kerekasztal beszélgetés

Beszélgetés alkalmával lehetőség nyílt a találkozásra Gy. Németh Erzsébet Főpolgármester helyettes nővel és az új Igazgató nővel a „C” épület könyvtárában. Közvetlen beszélgetés folyt. Az igazgató nő beszélt a 3 hónap alatt elvégzett és rendezett hiányosságokról, s eredményekről (étkezte-

tés, parkrendezés, munkaerőhiány, mosatás, stb.), további tervekről és lehetőségekről, melyekkel szebbé és boldogabbá teszik az otthonban élő emberek életét. Beszélgettünk a koronavírus helyzetről, állapotról. Már több, mint egy éve csak telefonon tudtunk beszélni szeretteinkkel,

ami nagyon fájó a lakók számára. Az igazgató nő ezt is megoldotta, amit nagyon szépen köszönünk! Külön köszönjük a dolgozók áldozatos és hősies munkáját.

Tudom, minden kezdet nehéz. Nehéz megszokni az újat, ami eddig nem volt, s a régi szokásokat elfelejteni, az újakat el-

fogadni. Sikerülni fog, mert a Kamaraerdei Otthon a mi otthonunk és a dolgozóinak családtagjai vagyunk. Érezzük, hogy értünk dolgoznak. Az érdekképviselők pedig munkájukkal segítenek, s támogatják az Intézmény dolgozóinak munkáját.

Szabó Józsefné,
Rózsika néni lakó

Érintésmentes látogatás

Tudjuk és ismerjük az elmúlt, lassan másfél év történéseit. Sajnos azt is, hogy ez milyen megszorításokkal és nehézségekkel bír az életünkben.

tes látogatás bevezetése. Sok szervezést és odafigyelést igénylő munka folyt a háttérben ahhoz, hogy 2021. április 6-án intézményünkben is el-

még hozzá nagyon nagy lépés. Igaz, hogy még nem ölelhetik meg egymást, de már nem csak egy hang a telefonban a gyermek, unoka, testvér



Sokszor nagyon nehéz és kilátástalan a helyzet, de fontos arra gondolnunk, hogy mindannyiunk biztonsága és egészsége a legfontosabb és az, hogy ha elmúlik ez az egész, akkor ismét mind együtt lehessünk. Az enyhítések egyik lépése volt az érintésmen-

kezdődhesen a látogatók fogadása. A szabályok szigorúak, de betartásuk fontos ahhoz, hogy továbbra is találkozhatson minden hozzátartozó a nálunk élő családtagjával. Még mindig nem az, amire mindenki tiszta szívéből vágyik, de egy lépés,

vagy barát, már nem csak egy kép egy videó hívás alkalmával. Most már ott ül, integet és boldog. Mindketten boldogok és igaz, hogy a maszk és a plexifüggöny még elválasztja őket, de lelkes mindenki.

Juhász Gyula:
Egy régi nőnek

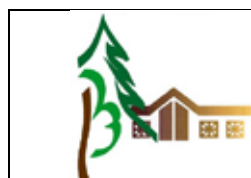
A múltak májusába
Eljössz-e még velem?
A múltak májusába,
Mely csupa szerelem.

Az én holt ifjúságom
A legszebbik halott,
Az én holt ifjúságom
Vígán föltámad ott!

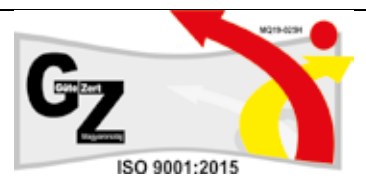
Az én tűnt édenkertem
Csupán neked terem.
Az én tűnt édenkertem
Az első szerelem.

Kányádi Sándor:
Rajz rigóval

Ákombákom
levelek a fákon.
Limb-lomb susogó,
alatta ül nagyapó..
Mellette élete párja,
néznek együtt föl a fára.
Fejük fölött a rigó
azt füttyüli: élni jó.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉRDEKKÉPVISELET

Intézményünkben működő Érdekképviseleti Fórum tagjainak névsora

Berbuch Miklósné (Petra) elnök	tag	A / 310. szoba
Józan Jánosné (Judit) elnök-helyettes	tag	A / 219. szoba
Szabó Józsefné (Rózsika)	tag	A / 220. szoba
Réder Márta	tag	A / 407. szoba
Kinczel Andrásné (Julika)	tag	C / 007. szoba
Papp János	tag	C / 222. szoba
Szűcs Ilona	tag	C / 203. szoba
Timmel Erika	tag	C / 006. szoba
Nagy Ágnes	hozzátartozók képviselője	
Lakatos Éva	intézmény képviselője	
	(telefon: 06-1-3095-890 / 1789 mellék)	
Dr. László Imre	fenntartó képviselője	
	(e-mail: laszlo.imre@ujbuda.hu)	

Ellátottaink panaszaikkal, sérelmeikkel, problémáikkal, észrevételeikkel, javaslataikkal fordulhatnak az Érdekképviseleti Fórum tagjaihoz.

Budapest, 2021.04.12.

Havas Pálma
Intézményvezető

VICCSAROK

Mi van a macska fején?



Cirmos cica hai
BIKUCI.HU

- Mit ért volna el a Magyar válogatott a VB-n, ha kijutott volna?
- ???
- Az első visszajövő gépet.

A tanár felelteti Móríckát Archimedes törvényéből.

- Mi történik, ha beleülsz egy kád teli vízbe?
- Megszólal a telefon.

Egy fiatalember gyónni megy a paphoz.

- Atyám, én vétkeztem.
- Mi a vétked, fiam?
- A hiúság bűnébe estem. Naponta többször belenézek a tükörbe, és csodálom magam, hogy milyen szép vagyok.

A pap megfordul, és ránéz a fiúra:

- Ez nem bűn fiam, csak egyszerű tévedés.
- Doktor úr, valami nagyon ketyeg idebent, mióta bevettem az új altatót, amit ajánlott.
- És hogy vette be?
- Ahogy mondtam, lefekvés előtt, egy órával.
- Jean, szaladjon előttem egy égő gyertyával.
- Miért, uram?
- Fényűző szeretnék lenni.

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-ig
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: 7.00-16.00
Szombat: 7.00-12.00-ig

BÜFÉ NYITVA TARTÁS:

RUPPHEGY

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

Egészség a testnek és a léleknek

Orvosmeteorológia

A Balkán-félsziget felett kialakult légörvény a magasban enyhe levegőt szállít fölénk, így az időjárás-változásokra különösen érzékenyen reagálónál meleg front hatásai tapasztalhatók. Többek között fejfájás, teljesítőképesség-csökkenés, vérnyomásváltozás tapasztalható, de akár ingerlékenyebbé is válhatnak.

Pollenjelentés



Mi is az a pollen?
A pollen bizony nem más, mint a virágos növények mikrspórája, hímivarsejtje, mely nélkülözhetetlen a növények szaporodásához. Ezeket a sejteket a növényről vagy a rovarok, vagy a szél szállítja. A rovarok általában a színes virágú növényeket látogatják. Ezeknek a növényeknek a pollenjei nehezek, nem alkalmasak arra, hogy a szél messzire szállítsa őket. Az ilyen növény pollenére érzékeny ember csak igen közeli kontaktus esetén lesz tünetes. Az allergiás betegre igazán veszélyes

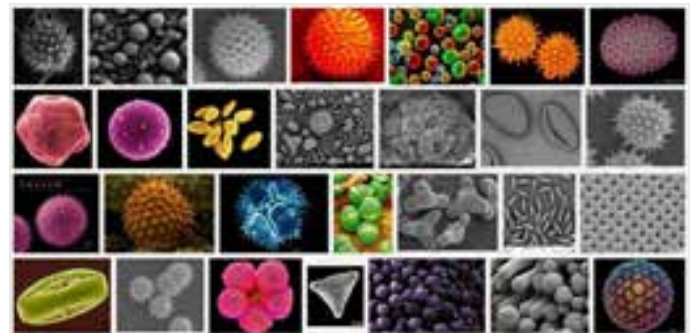
pollen többnyire nem színes, viszont könnyű, így a szél messzire szállítja.

A pollenek igen aprók, szabad szemmel nem láthatók, de mikroszkóppal könnyen elkülöníthetők az egyes fák, virágok, gyomnövények különböző pollenjei. A pollenek nagy része, elsősorban a szélbeporzású növényeké allergén hatású. Elsősorban fehérje tartalmú vegyületeket (antigéneket) termelnek, amelyek a fogékony embereket érzékennyé teszik, bennük ellenanyag termelése

sét indítják el, amelynek eredményeként allergiás tünetek, megbetegedések alakulnak ki.

Az allergia az emberi szervezet megváltozott reakciója, amelynek során a szervezet – az egyébként ártalmatlan anyagokkal szemben is – ellenanyagot termel. A légutakat betegítő allergiák közé soroljuk a szénanáthát, az allergiás náthát, a kötőhártya-gyulladást és a hörgő asztmát. Mindegyikre igaz, hogy kialakulását belélegzett allergének okozzák. Legismertebbek: a virágpor, a penészgomba, a házi poratka és az állati szőr. A pollenek főként a szé-

nanátha kellemetlen tüneteiért a felelősek, de bőrgyulladást is okozhatnak. Az allergiás betegségek legnagyobb hányadát a különböző növények virágpollenjeiben, azaz hímivarsejtjeiben lévő fehérjék váltják ki. Mivel az allergiát okozó pollenek nagy része igen könnyű, a légáramlatok segítségével terjednek szét a levegőben. A szaporítóanyag a légutakon keresztül jut a szervezetbe, enyhe vagy súlyos panaszokat okozva. A kora tavasztól június végéig virágzó fák pollenjeire lényegesen kevesebb ember érzékeny, mint az egyéb növényi vagy környezeti allergénekre. A virágzá-



si idő fajtánként változó, azonban a keresztallergia kialakulása miatt tartós panaszokat is okozhat.

Egyes kutatások szerint az egész világot érintő éghajlatváltozás is felelős azért, hogy egyre több a pollenallergiás. Összefüggést figyeltek meg ugyanis a klímaváltozás, a levegőben szálló pollenek (virágporok) és az allergiás esetek előfordulása között. Úgy tűnik, hogy a szén-dioxid-koncentráció nem csak az időjárásra van hatással, hanem növekedése jelentősen megelékníti a pollentermelést is. Üvegházi

kísérletek azt mutatták, hogy azok a növények, amelyeket megemelt szén-dioxid-mennyiségnek tettek ki, nemcsak jobban nőttek, hanem számottevően több virágot is termeltek. Jóllehet a felerősített UV-B-sugárzás valamelyest ismét korlátozta a pollenmennyiség növekedését, de összességében a gyarapodását serkentő aspektusok kerültek túlsúlyba – hangsúlyozzák a kutatók.

A pollen allergia a fejlett országokban igen elterjedt, általában a lakosság 10-20 százaléka szenved benne. Magyarország sajnos ebben a tekintetben az „élmezőnyben” foglal helyet.

Pontos adatokat ugyan nem ismerünk, már csak azért sem, mert sokan nem veszik kellően komolyan a szénanáthát, s enyhébb tüneteikkel nem is fordulnak orvoshoz, de a kétmillió főt biztosan meghaladja számuk, s valószínű, hogy néhány éven belül a lakosság felét érinti majd a probléma.

A pollenallergiában szenvedő számára ezért nem csak az időjárás előrejelzés, hanem a pollenekkel kapcsolatos előrejelzés, jelentés is igen fontos, a virágzások idejének minél pontosabb ismerete. Az allergiás számára fontos, hogy tudja,

egyes növények mikor kezdenek virágozni. Ma úgynevezett pollencsapdákat használnak, hogy megmérjék egy terület levegőjének pollenkoncentrációját, ennek segítségével pollenjelentést készítenek.

Öt megszívlelendő tanács pollenallergiásoknak

1. Használjon orrspray-t! Az allergia elleni gyógyszerek hatékonyak ugyan, ám nem mindegyik szünteti meg a pollenallergia okozta orrdugulást. A tüneteket célszerűbb helyileg, orrspray segítségével kezelni, ez ugyanis például a viszketést is segít enyhíteni. Arról se feledkez-

zünk meg, hogy a gyógyszereket, így az orrspray-t is, rendszeresen kell használni - a használati utasítás szerint azonban 7-10 nap után érdemes szünetet közbeiktatni, hogy a túlhasználat okozta kellemetlen tüneteket elkerüljük és legközelebb is hatékony lehessen választott orrspray-nk.

2. Tanulja meg az orrspray használatát! Egyáltalán nem mindegy, mikor és miként adagoljuk magunknak az orrspray-t. A rendszeresség mellett az is nagyon fontos, hogy megfelelő technikával juttassuk a hatóanyagot az orrunkba; még a legkisebb „hiba” is a hatás csökkenéséhez vezethet. Olvassuk el ala-

posan a betegtájékoztatót vagy kérjük meg az orvosunkat, hogy mutassa meg az orrspray helyes használatát.

3. Mosson gyakran haját és cserélje többször az ágyneműt! A pollenek könnyen megtapadhatnak a hajban, így lefekvés után a párnánkra, onnan pedig az orrunkba kerülve súlyos allergiás panaszokat válthatnak ki.

4. Viseljen nap-szemüveget!

A káros napsugarakon kívül a pollenektől is óvja a szemünket. Még akkor is érdemes napszemüveget viselni a szabadban, ha a szem könnyezését, bepirosodását, viszketé-

sét korábban nem tapasztaltuk az allergiás tünetek között - ez ugyanis bármikor kialakulhat!

5. Legyen egy kicsit válogatós! A pollenallergiával sokszor bizonyos ételekre, élelmiszerekre való túlérzékenység is együtt jár - ez az úgynevezett keresztallergia. Érdemes utánanézni, rákérdezni, hogy mely pollenallergiához mely keresztallergia tartozik. A „tiltott listán” szereplő zöldségekről és gyümölcsökről inkább mondjunk le, mert könnyen olyan reakciót válthatnak ki, mint azok a növények, melyekre allergiásak vagyunk.

Forrás: Internet

Orvosaink rendelési helye és ideje:

KAMARAERDŐ

Dr. Szalay Gábor

helye: „A” épület Ambulancia
Intézményi orvos

Hétfő: 900-1200-ig
Kedd: 900-1200-ig
Szerda: 900-1200-ig
Csütörtök: 900-1200-ig
Péntek: 900-1200-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter:

Kedd: 800-1200-ig

Dr. Szegedi Adrián Miklós:

helye: „A” épület Ambulancia
Foglalkozás- Egészségügyi rendelés, előre egyeztetett időpontban

Dr. Kovács László András:

Bőrgyógyász szakorvos

Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett napon
Promobil ortopédiai szakrendelés
Előre egyeztetett időpontban.

RUPPHEGY

Dr. Marosvári Márta

Szerda: 900-1300-ig

Dr. Darnói Tibor:

Csütörtök: 900-1300-ig
Kedd: 900-1300-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter:

Kedd: 700-800-ig

Dr. Kovács László András:

Bőrgyógyász szakorvos

Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett időpontban.

BÁNK BÁN

Dr. Nádory Éva

Szerdán: 1200-1500-ig
Péntek
(páratlan héten): 1100-1400-ig
Péntek
(páros héten): 1200-1500-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter:

Kedd: 1200-1400-ig

Dr. Kovács László András:

Bőrgyógyász szakorvos
Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett időpontban.

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: Fazekas Melinda

Tördelési és nyomdai munkák: Rolling Nyomda Bt. www.rollingnyomda.hu Felelős vezető: Rozsnyai Zoltán

Jeles napok áprilisban

- Április 1.
Bolondok napja
- Április 2.
A gyermekkönyvek nemzetközi napja
Az autizmus világnapja
- Április 7.
Az egészség világnapja
- Április 8.
A roma kultúra világnapja
Az emberszeretet világnapja
- Április 10.
Rákellenes nap hazánkban
- Április 11.
A költészet napja
A Parkinson-kór világnapja
- Április 12.
Az úrhajózás világnapja
- Április 14.
A könyvtárosok világnapja
- Április 16.
Holokauszt magyar áldozatainak emléknapja
A hang (beszédhang) világnapja
- Április 18.
Műemlékvédelmi világnap
Rádióamatőr világnap
- Április 22.
A Föld napja
- Április 23.
A könyv és a szerzői jogok világnapja
- Április 24.
A kísérleti állatok világnapja
Magyar rendőrség napja
- Április 25.
Pingvinek világnapja
- Április 26.
A szellemi tulajdon világnapja (World Intellectual Property Day)
- Április 27.
A vakvezető kutyák világnapja
Morse nap
- Április 28.
A Halott és megrokkant dolgozók nemzetközi emléknapja
- Április 29.
Nemzetközi táncnap
- Április 30.
A méhek napja