



# Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA

XXI. évfolyam 5. szám

2021. június

## TARTALOM JEGYZÉK

- 2-4. oldal:**  
Születés naposok
- 5. oldal:**  
Dr. Rupp Máriától  
búcsúzunk
- 6. oldal:**  
Zenés délután
- 7. oldal:**  
Büki László naptár
- 8. oldal:**  
Élelmezés dolgozói
- 9. oldal:**  
30 éve Szovjet  
kivonulás
- 10. oldal:**  
Vicc sarok
- 11. oldal:**  
Orvosaink rendelési  
ideje
- 12. oldal:**  
Retro sarok  
A Stirlic
- 13. oldal:**  
Szent István hava
- 14. oldal:**  
Itt a jó idő
- 15.**  
Trianonról
- 16. oldal:**  
Gofri sütés

### Radnóti Miklós: Június

Nézz csak körül, most dél van és csodát láatsz,  
az ég derűs, nincs homlokán redő,  
utak mentén virágzik mind az ákác,  
a csermelynek arany taréja nő  
s a fényes levegőbe villogó  
jeleket ír egy lustán hősködő  
gyémántos testű nagy szitakötő.



### Garai Gábor: Június

Tudom, meghalnék idegenben;  
ott még a fák sem ilyenek;  
nem virít bodza a berekben,  
akácok könnye sem pereg;  
nem részegít a széna-illat,  
nem villámfénnyel jön a nyár,  
nem így táncol felhőn a csillag,  
nem szédül az égtől a táj...

Meghalok itt is - : a gyönyörtől,  
hogy a repceföld színarany,  
hogy a lomb oly zöld szinte tombol,  
s a kőnek is illata van;  
hogy áll a búza nyers kalásza,  
mintha világot nemzene, s e tájon az  
lel csak magára,  
ki végleg egyesült vele.

## Jakab Andrásné 90. születésnapja

Ezen a szép májusi napon 90 évvel ezelőtt született e szép világra Marika néni. Élete sok munkája után nagyon jól érzi magát itt az idősotthonban, ahol mindenki szereti Őt. Unokája és lánya, valamint a telephelyvezető- helyettes és a kollégák társaságában a pagodában tartottuk a köszöntést.

Volt torta, kölyök pezsgő és egy szép csokor virág is. A nagyon finom tortákból falatozva beszélgettünk Marika nénivel az elmúlt 90 év néhány évtizedéről.

Kellemesen telt az idő a jókedvű társaság örömmel köszöntötte Jakab Andrásné Marika néni születésnapja alkalmából.



## Beszélgessünk foglalkozás /aktuális hírek érdekességek/

Ez a fajta foglalkozásunk az egyik nagyon kedvelt nagycsoportos foglalkozás, amit most a Pandémia miatt kics csoportban tartunk meg lakóink részére.

Ezen a foglalkozáson tájékoztatást is kapnak vagy a vezetők vagy a mentális kollégáktól az éppen aktuális, például kijárási, látogatási lehetőségekről. A foglalkozás mindig aktuális hírekkel, érdekességekkel kezdődik majd a lakók előzőleg megfogalmazott kéréseik alapján egészségre vonatkozó kérdésekre válaszolunk ilyen például nagyothallás, álmatlanság, izületi problémák, korona vírus stb.



Az egyik ilyen alkalommal B. Gábor lakónk egy értékes élményét osztotta meg velünk kedves háziállatáról, Kormosról, a kandúrról. Nagyon szépen elmesélte, hogy fázó reszkető kis kóbor cicaként fogadta be őt 18 évvel ezelőtt. A megsajnált kis jószág szerető gazdira talált Gábor személyében, és macskaszemmel biztonságos otthonba nevelkedett. A szerető ellátás meghozta eredményét, hiszen felnőtt kandúrként 15 kg-ig hízott. Gazdájához ragaszkodó, de önálló személyiségű állat 18 évet élt. Egy alkalommal Kormos csavargott egyet, este pedig vendéggel, egy cicalánnyal érkezett haza. A gazdi elmondta neki a véleményét és Kormos megértette. Kormosnak kedvenc étele is volt a szardínia, amit a gazdi mindig megvett neki. Szerette, amikor Gábor pecázni ment, vagy a telekre. Olyankor általában elkísérte és a faház mellé leülve türelmesen akár napokig is várta. Este szólni sem kellett indultak haza együtt. A kifogott hal belsőségei igazi csemegék voltak Kormos úrnak. Ezeket a finom falatokat alig várta. Gábor elmondta, hogy mindig kedvezni akart a macskájának ezért semmi finomat nem sajnált tőle.

A hosszú idő, amit a kedvencével töltött sok értékes tapasztalatra készítette lakónkat. Tanulságos véleményeket osztott meg a foglalkozáson a macskatartásról a többi lakóval. Köszönjük kedves lakónk!

Rupphegyi  
terápiás munkatársak



# Születésnap köszöntésem



Bogár Lászlóné vagyok és a Rupphegyi Otthonnak a lakója már 8 éve. Eljött az idő és 90 éves lettem. Nagy öröömre eljött egy kis csapat a köszöntésemre. Első volt a kedves Gálfine Erzsébet, mint telephelyve-

zető egy hatalmas csokor virággal, kedves szavakkal köszöntött, minden jót kívánt és átadták a miniszter úr köszöntő levelét. Szép és megható verset mondott a mentális Varró Kiss Andrea. De még itt voltak a köszöntésen Vadász Tímea, mint szintvezető a két mentális Nagyné Éva és Kovács Ági volt egy kedves fiú is a pénztárosunk Dalmi Gergely. Egy nagy tortán elfűjtam a 90 évet és ettünk finom falatokat egy gyerek pezsgő köszöntés mellett.

Elkezdődött a beszélgetés, hogy már egy éve elhatalmasodott a korona vírus terjedése, és előtte sok vidám napunk volt. Évente volt: farsangi jelmezes bál, szüreti mulatság, szalonnasütés a kertben, egy napos kirándulások a parlamentbe is voltunk, részt vettünk Boccia bajnokságon és irodalmi vetélkedőn

a kamarában, a fantasztikus híres Nagymama nap a vetélkedőkkel. Hát ez mind megszűnt, tavaly óta csak a gondok maradtak a vírus miatt.

Amikor a gondolataimat írom már a javulás útján vagyunk országosan. Itt is van már kijárási lehetőség, újra találkozhatunk a hozzátartozóinkkal, megszűnt az izolációs folyosó. Vissza mehettünk a saját szobánkba és végre mehettünk foglalkozásokra.

Mindenki nevében köszönetet mondok a sok munkáért, türelemért. Mi is Igyekszünk ezt látni, elfogadni és alkalmazkodni a helyzethez. Befejezésül köszönöm a kedves köszöntést és az egész alkalmazotti állománynak minden jót kívánok és jó egészséget!

**Bogár Lászlóné**  
Rupphegyről

## Film klub

Hosszú idő után filmklub volt a 3. emeleten. Minden film klubos előadás a főszereplők bemutatásával kezdődik, valamint beszélgetünk a film történelmi háttéréről és az alkotókról.

A most bemutatandó film előtt Szeleky Zita csodálatos szépségű filmszínésznőt ismerhettük meg közelebbről. A színésznő bemutatása után elindítottuk az Egy éjszaka Erdélyben c. filmet. A film története Mária Terézia uralkodásának napjaiban játszódik. Páger Antal József császár szerepében is kimagaslót alakított. A kosztümös filmek még jobban segítenek abban, hogy együtt lélegezzünk a filmmel, és hogy lakóink beleéljék magukat a történetbe.

Rupphegyi terápiás munkatársak



## 90. születésnap

2021. május 17-én, hétfőn 14.00 órakor ünnepeltük a „B” épületben Schweiniger Józsefné 90. születésnapját.

A kis ünnepségen nagy szeretettel köszöntöttük lakónkat egy kis verssel, tortával és virágcsokorral. Amíg vártunk, hogy mindenki megérkezzen, Ilonka néni vidáman mesélt életéről és kedvenc zsolttára eléneklésével szerzett örömteli pillanatok mindnyájunknak. Igazán megható volt, ahogy Ilonka néni arcát nézve láttuk, mennyire nagy öröm számára, hogy vele ünneplünk ezen a nagy napon.

Schweiniger Józsefné Dudar Ilona 1931. május 15-én született a Fejér

megyei Dudar községben. Öten voltak testvérek, két fiú és három lány. Ilonka volt az elsőszülött, aki nagy szorgalommal vette ki részét a család és a háztáji körüli munkákban. Ilonka néni a közeli Kálozon járt általános iskolába, de a közgazdasági középiskolát már Budapesten végezte. Pályáját a Munkaerő-tartalék Hivatalban kezdte kartonozóként. Egész életét ebben a hivatalban dolgozta végig, amelyből időközben a Munkaügyi Minisztérium lett. Ilonka néninek jelentős szakterület jutott: ő intézte a Német Demokratikus Köztársaságba szakmai gyakorlatra kiküldött fiatal szakmunkások ügyeit. Ha a



mai előmeneteli lehetőségeket vesszük figyelembe, főosztályvezetői pozícióból ment nyugdíjba. Nagyon szerette a néptáncot. A munkája, az azzal járó utazás és a néptánc volt a hobbi.

Schweiniger Józsefné Ilonka néni 2019. március 12. óta intézményünk lakója.

**Isten éltesse a 90 esztendősi Ilonka nénit!**

Magyarné Fritz Melinda

## Kamaraerdő „A” épület

2021. május 27-én, csütörtökön egy csokor virággal köszöntöttük Kiss Irma nénit a 95. születésnapja alkalmából. Irma néni nagyon meghatódott az ünnepségen, hogy olyan sokan megtisztelték őt születésnapja alkalmából. A boldogság könnyeivel küzdött, ahogyan a vendégek és a dolgozók is. Finom csoki tortával és gyerekpezsgővel tettük még kellemesebbé a délutánt.

**Isten éltesse sokáig drága Irma néni!**

Intézmény dolgozói nevében

Linda





# Dr. Rupp Máriától búcsúzunk

**Rupp Mária** 1934-ben született Budapesten. Szülei és nővére Kamaraerdőben laktak, lévén Mária édesapja, Rupp Kálmán, az akkori Kamaraerdei Szeretettotthon igazgatója volt. Az akkor négy tagú család az út szemközti oldalán lakott egy nagy házban, hatalmas kerttel. Apánk, Rupp Kálmán nagyon szerette a munkáját. Máriát gyakran magával vitte, mikor körbejárta az Intézetet. Szüleim békés, nyugodt gyermekkort varázsoltak gyerekeiknek, mely időszakot Mária később „Paradicsomnak” nevezett.

Sajnos nővérünk, Mária 9 éves korában megkapta a járványos gyermekbénulást, hiszen akkor, 1943-ban még nem létezett erre védőoltás. Mária további életében kerekesszékre kényszerült. Szüleink áldozatos, óvó szeretete lehetővé tette hogy Mária, aki okos, érdeklődő gyerek volt, elvégezhesse az egyetemet angol-lélektan szakon.

**Rupp Kálmán** a 2. világháború alatt hihetetlen lényeglátó módon szervezte az Intézet életét. Például amikor a nagytényi sertéshízlaldában tűz ütött ki, azonnal in-



tézkedett és több disznót megszerzett az Intézetnek, ahol minden faltra szükség volt. Az ostrom alatt pedig nemcsak az otthon lakóit és személyzetét helyezte biztonságba, hanem kérésre bármelyik kamaraerdei lakót is. A háború utáni, akkori rendszerváltás tett pontot apánk Intézeti munkájára. Az Intézetet feloszlatták és pár évre Pártfőiskolává alakították.

Nővérünk, Rupp Mária, miután nyugdíjba ment egyetemi kutatói és oktatói munkájából, apánknak és szeretett In-

tézményének méltó emléket állított, megírva az „Emlékeim a Kamaraerdei Szeretettotthonról” című könyvét, melyet Rupp Kálmán által készített fotókkal színesített. Rupp Mária ez év március 20-án fejezte be földi pályafutását. 86 és fél évet élt. Gondoljunk rá szeretettel!

Budapest, 2021. május 15.  
**ifj. Rupp Kálmán, Rupp Annamária (Rupp Kálmán gyermekei, Mária testvérei)**  
**Szickné Csorba Zsófia (Rupp Kálmán unokája és Mária unokahúga)**



## Igaz barát

Azt kérdezed ki az igazi, ki a valódi barát? Az, akinek megérted minden kimondott és hang nélküli szavát. Kinek szemébe nézve meglátod minden apró baját, kit csendesen megvigasztalsz, ha könny borítja arcát, ha ok nélkül bezárkózik,

te átlátod hallgatása falát. Kinek nem hagyod, hogy egyedül vívja kilátástalan harcát.

Kinek villanásnyi mosolya, apró kis öröme elűzi minden bánatod, s köztetek nincs olyan, hogy alulmúlsz őt, vagy túlszárnyalod. Kinek látványa szívedet és lelkedet melengeti, kivel jó a csend szavát hallgatni s együtt merengeni.

Kinek nem számít mit vétesz, kis vagy nagy hibát, kivel ha beszélhetsz könnyebbé válik ez a nehéz világ. Az az igazi barát, kit szeretsz, tisztelsz, csodálsz, s ha választásra kerül sor, te szó nélkül mellé állsz.

Az a barát, kinek egy kedves szava többet ér, a világ összes, minden kincsénél.



Az a barát, kinek öröme az örömed, bánata a bánatod, kinek barátságát minden körülmény közt vállalod.

Ismeretlen szerző műve

# Zenés délután



Zenés udvari délutánt terveztünk az „A” épület előtt, de sajnos az időjárás közbeszólt, kezdés

előtt eleredt az eső. De mi nem adtuk fel! A várva várt programmal – hogy ne maradjon el - bevo-  
nultunk az „A” épület foglalkoztatójába. Mivel az érdeklődés igen nagy volt, megtelt a foglalkoztató, még a folyósón is nénik, bácsik ültek. Anikó zongorázott, a lakók önfeledten énekeltek az ismert táncdalokat a ki-  
osztott szövegek segítségével. Az énekszó betöltötte az épületet, minden arra járó dolgo-



zó – még Szalay doktor is – csatlakozott a vidám társasághoz. Mindenki nagyon jól érezte magát, napokig emlegették

a közös élményt. Velünk együtt nagyon várják a következő alkalmat.

## Egészség a testnek és a léleknek – mentálhigiénés csoport

*„A lélek éppúgy lehet beteg, mint a test. Csak-hogy a lélek nem tűri oly bambán a szenvedést, mint a test; a test nem támogatja a lelket, mint ahogy a lélek támogatja a testet.”*

(Honoré de Balzac)

A mentálhigiénés gondozásnak elsősorban nem a pszichés megbetegedések gyógyítása a feladata, hanem a lelki egészség megőrzése, fenntartása, ami lehetővé teszi, hogy az idős ember elfogadja állapotát, alkalmazkodni tudjon az új, megváltozott helyzet-  
hez. Ha csak az alapvető szükségletek elégülnek ki, akkor egy idő után az idős ember magányos lesz és lelki élettere beszűkül.

Hogy életünket mi magunk milyennek látjuk, azt elsősorban személyi-

ségünk és életfelfogásunk határozza meg. A reménytelennek tűnő helyzetben is meg kell találni az élet értelmét – ebben nagyon fontos szerepe van az idős embert támogató személynek, hogy segítsen megtalálni a megoldást. Az életmódjukban az ön-  
állóságuknak lehetőség szerint minél nagyobb szerepet kell szánni.

Az idősekben meg kell látni azokat a sajátos értékeket, amit ők képviselnek, mint például az élettapasztalat, a megélt problémák megoldása, fizikai, lelki problémák elviselésének változatos módjai.

Minden idős számára fontos az, hogy hasznos legyen a társadalom, a család számára, és ezt maga is hasonlóan érezze. A hasznosság azt is jelenti, hogy



*Minden idős számára fontos az, hogy hasznos legyen a társadalom, a család számára.  
Képünk illusztráció*

értéket képvisel, vagyis, hogy értékes, és hogy értékelik őt. Ennek az értéknek meg kell jelennie anyagiakban és erkölcsi-  
ekben egyaránt. Az, hogy kinek melyik a fontosabb, az egyénileg változhat, de mindenképpen kifejezi azt, hogy igenis fontos az ő személye és számítanak rá.

A mentálhigiéné esetében a hangsúly azonban minden esetben a lelki egészség szolgálatán van, melyben kiemelt szerepet kap a preventív (megelőző) szemlélet, s az utóbbi

évtizedektől egyre inkább a promóciós (lehetőségeket bemutató) tevékenység is.

Az egészség a betegségek, tünetek hiányán túl magába foglalja a testi, lelki és szociális jóllét állapotát. Ezen belül a mentális egészség olyan képességeket feltételez, mint a mindennapi élet stresszhelyzeteivel való megbirkózás képességét, a változásokhoz való alkalmazkodást, a produktivitást, a szociális-társas kapcsolatokat adaptív működését.

Linda



# Büki László – Naptár

(Bánk bán utcai telephely lakója)

## Január

Itt van már a hideg tél,  
Havat fújdogál a szél!  
Gyerekek nagy örömére,  
De a gyalogjárók nagy mérgére!

A felnőttek munkába sietnek,  
A jeges járdán óvatosan mennek.  
Mert ha ők elesnek,  
A gyerekek bajban lesznek!

## Február

Változó időjárás van!  
Egyik napon hóesés van,  
De a másik napon olvadás van,  
Éjjel viszont fagyás van!

Némely virág ezt szereti,  
Hideg-meleg idő tetszik neki.  
Mivel nem poros a levegő,  
Virágokkal köszöntjük a Nőt!

## Március

Lassan a télnek is vége,  
Télikabát is bekerül a szekrénybe.  
Elő szedjük a ballonkabátot,  
És ebben járjuk be a világot!

A növényvilág is felébred!  
Szebbnél szebb virág köszönt minket!  
A meleg időre elő jönnek a méhek,  
És a porzásban segítenek!

## Április

Április egy fura hónap!  
Egyik nap melegen süt a nap,  
Másik napon nagyon hideg van.  
Az a jó, ha réteges ruhája van!

Nem véletlenül mondják,  
Bolond hónap, így írják!  
Ha esik az eső, esernyő kell,  
Ha meg süt a nap, akkor is ernyő kell!

## Május

Ez az idő a legszebb hónap,  
Felmelegedik a levegő minden nap.  
Virágba borul minden, ha süt a nap,  
Az ember örül, ha csókot ad és kap!

Ez a hónap a szerelemé,  
Mindenki a párját keresné!  
Ha megtalálta egybe kelnek,  
És így már gyümölcsöt is nevelhetnek!

## Június

Itt van már a nyár!  
Bár ez még az eleje,  
De már lehet pancsolni,  
A felmelegedett vizekbe menni!

Nem kell már a sok ruha,  
Újra divat a lenge szoknya.  
Csak az a sok szúnyog ne lenne,  
Mert csak vakarózunk minden este!

## Július

Ez az igazi meleg nyár,  
Mindenki izzad most már!  
Sajnáljuk a péket és a szakácsot,  
Mert ők meleg helyen dolgoznak!

Minden vizes hely tele van,  
Strandok, Balaton dugig van!  
De semmi sem állhat le,  
Minden helyen dolgozni kell!

## Augusztus

Amit idáig átéltünk  
Az Kismiska volt nekünk!  
Irigyeljük a jegeseket,  
Mert ők cipelik a jeget!

Szeretnénk hálóingben dolgozni,  
Fél óránként lezuhanyozni!  
Fagylaltot nyalogatni,  
És nyugágyban fekvé dolgozni!

## Szeptember

Jó, hogy nincs már hőség!  
Sőt néha a víz a cipőnkben totyog.  
Cipelni kell a pulóvert is,  
Mert esténként a levegő hideg is!

Most kezdődik az iskola is,  
Reggelenként tömött a villamos is!  
Esti vacsora előtt még a gyereket is  
Ki kell kérdezni!

## Október

Ez a hónap márciushoz hasonló!  
Csak ez most fordítva értendő!  
A levelek elhervadnak, és  
Minden növény a termését ledobja!

Felkészülnek a hideg télre,  
Bár néha még kisüt a nap délre.  
De a pulóvert már nem vetjük le,  
Sőt a téli kabátért benyúlunk a szekrénybe.

## November

Ez már az igazi téli idő.  
De néha jó egy kis meleg idő!  
A Nap néha csak hunyorog,  
Mert néha becsukja a szemét.

Télikabát már kell!  
Sőt a kesztyű is jó reggel.  
Jó meleg friss kávé ízével,  
Munkahelyre sietni kell!

## December

Végre lassan itt az év vége!  
Munkahelyen is érezni most  
Mindennek is itt a vége,  
Csupa ünnepnapok lesznek végre!

Ekkor jön a Mikulás,  
Majd követi őt a Jézuska,  
Utána jön az évbúcsúzás,  
És az éjjeli trombitázás!

Csókoljuk meg egymást,  
Mert ez az év is elmúlt már!  
Igaz egy évvel öregebbek lettünk  
már,  
De amit átéltünk, azért nem volt kár!

# Élelmezés

Az élelmezési részleg dolgozói egész évben szeretettel gondoskodnak a lakók és a dolgozók kedvenc ételeinek elkészítéséről. Az épület falai mögé ritkán látnak a lakók. Igyekszünk egy kis betekintést engedni oda, ahonnan a már kész finomságok kerülnek az asztalokra.

Az intézmény 1000 adagos főzőkonyhája látja el a 3 telephelyet hideg-lelemmel és főtt étellel egyaránt. Sokszor bele sem gondolunk, hogy mekkora munkával jár ez a feladat. *Fegyver Imre* élelmezésvezető hosszú évek óta gondoskodik a



megfelelő mennyiségű élelem ellátásával. Biztosítja a rendezvényekre az ünnepi vacsorákat és a kisebb rendezvények hozzávalóit. Segítségére van

az idei évtől *Árky Tamás séf úr*, akinek köszönhetjük a finom és változatos ételeket, amiket lakóink nagy örömmel fogyasztanak a visszajelzések

alapján. *Kiss Mariann* dietetikus gondoskodik a speciális menük szakszerű összeállításáról. A cukrászunknak pedig köszönhetjük a desszerteket ebéd után és a születésnapokra a finom torták elkészítését. A konyha nem tudna működni az előkészítésben, a főzésben, mosogatásban, ételhordásban segédkező szorgalmas, elkötelezett kollégák segítségével.

*Ezúton szeretnénk valamennyi konyhai dolgozónak megköszönni a munkájukat, odafigyelésüket és a sok finom ételt!*

Linda

## Diabetes mellitus

A cukorbetegség a leggyakoribb anyagcsere megbetegedés, amelyet a hasnyálmirigy által termelt inzulin nevű hormon elégtelensége vagy hiánya okoz. Kialakulásában szerepet játszik az öröklődés, az elhízás, a mozgásszegény életmód és egyéb hormonális eredetű megbetegedések. Legfontosabb tünetei közé tartozik a gyakori vizeletürítés, szomjúságérzés, fokozott éhségérzet, testsúlycsökkenés, gyengeség és a rossz közérzet. A kezeletlen cukorbetegség hosszú távú szövődményei az ereket érintik, így kialakulhat látásromlás, a vese ká-

rosodása, idegrendszeri zavar, sztrók, szívinfarktus és a végtagokban kialakuló érszűkület, mely amputációhoz vezethet. A gyógyszeres kezelés mellett az étrendi kezelés is kiemelt szerepet kap. Az étkezések száma az alkalmazott gyógyszertől függ, de fontos a szénhidrát mennyiségének elosztása a nap folyamán, hogy egyenletes maradjon a vércukorszint. Az egyszerű szénhidrátot tartalmazó ételeket kerülni kell, mert gyorsan és nagymértékben emelik meg a vércukorszintet, ilyen a kristálycukor, méz, szőlőcukor, valamint az ezek felhasználásával készült

ételek (lekvár, sütemény, befőtt, csokoládé, cukrozott üdítő). A cukor helyettesítésére használhatunk természetes édesítőszereket, mint a nyírfacukor és az eritrit, vagy mesterséges édesítőket, melyek nem rendelkeznek energiatartalommal, ezért elhízás esetén is javasolt használatuk. Részesítsük előnyben az összetett szénhidrátokat tartalmazó nyersanyagokat, a durum és teljes kiőrlésű liszteket és az ezekből készült termékeket, valamint a magas rosttartalommal rendelkező hajdinát, zöldségeket, és a gyümölcsök egy részét, mivel ezek lassan

és egyenletesen szívódnak fel. Kerülendők az aszalt gyümölcsök, a szőlő, a szilva, a banán, magas cukortartalmuknak köszönhetően, valamint a burgonya, rizs, száraz hüvelyesek, kukorica és a zöldborsó fogyasztása csak kis mennyiségben ajánlott magas szénhidrát tartalmuknál fogva. Cukorbetegséggel élni egy életen át tartó diétát jelent, de odafigyeléssel szinten tartható a betegség, és megelőzhető vagy késleltethető a szövődmények kialakulása.

Kiss Mariann  
Dietetikus





## 30 éve vonult ki a Szovjet hadsereg hazánkból

A második világháború után - a többi kelet-európai országhoz hasonlóan - Magyarországot sem hagyták el a megszálló németeket kiűző szovjet csapatok. Itt-tartózkodásukat az 1947. évi párizsi békeszerződés szentesítette, melyben szerepelt, hogy így biztosítható a kapcsolat az ausztriai szovjet megszállási övezettel.

Az 1956-os forradalmat leverő szovjet csapatok jogi helyzetét az 1957. május 27-én kötött szovjet-magyar kormányközi megállapodás rögzítette ugyan, de ez az alig három és fél oldalas dokumentum szintén nem rögzítette létszámukat,

az itt-tartózkodásuk időtartamát, vagy költségeik fedezésének forrását.

A hidegháború alatt szoros megfigyelés alatt tartotta a magyar hadsereg állományát a szovjet politikai részlegek és ennek jegyében az egymáshoz közel fekvő magyar és szovjet laktanyák politikai tisztjei gyakran szerveztek közös programokat a tiszték és családjaik részére barátságépítés címén.

Gorbacsov és George Bush amerikai elnök 1989. december 2-3-i máltai csúcstalálkozásán aztán lényegében lezárult a hidegháború, véget ért a jaltai világrend, és bár konkrét megállapo-

dásokat nem írtak alá, a Szovjetunió „elengedte” a kelet-európai országokat.

A szovjet-magyar csapatkivonási tárgyalások 1990. február 1-jén kezdődtek meg, és mindvégig feszült hangulatban zajlottak. A megfigyelők megállapítása szerint, a magyar küldöttség valóban mindvégig a magyar érdekek képviseletére törekedett, de kifogásolták, hogy az elfogadott dokumentum nem jelezte: a szovjet csapatok egész itt állomásozásuk időtartama alatt jogalap nélkül tartózkodtak Magyarországon, és úgy vélték, a kivonulási határidőt jobban le lehetett volna rövidíteni. A csapatkivonás-

ról szóló kormányközi egyezményt végül 1990. március 10-én Moszkvában írta alá Horn Gyula magyar és Eduard Sevardnadze szovjet külügyminiszter.

Az utolsó szovjet katoná, Viktor Silov altábornagy, a hazánkból kivonuló Déli Hadsergcsoporthoz parancsnokként 1991. június 19-én 15 óra 1 perckor a Záhony-csapi hídnál lépte át a magyar határt, amelynek emlékére, az esemény 10. évfordulója alkalmából az Országgyűlés a 2001. évi XVII. törvényben nemzeti emléknaprá nyilvánította június 19. napját.

Vojnits Gabriella  
terápiás munkatárs

# VICCSAROK

Móricka hazajön az iskolából. Odamegy a kályhához és leszedi róla a csövet. Elkezd lóbálni, a falhoz veri, összevissza rohangál vele a lakásban, és már alig lehet látni Mórickát és a házat a koromtól.

Hirtelen megérkezik az anyukája és megkérdezi tőle:

- Móricka, ezt most miért csináltad?  
- Azért, mert a tanító néni ma azt mondta az iskolában, hogy nekem biztos, hogy csak nagy koromban jön meg az eszem.

- Móricka, mikor szoktál felébredni hétköznap? - kérdezi tőle a tanár.

- Körülbelül másfél órával azután, hogy beérek az iskolába.

A feleség a férje autójával hazaérkezik este:

- Drágám, van egy jó, és egy rossz hírem. Melyikkel kezdjem?

- Kezdd a jóval!

- Működött a légzsák.

Fiatalember - mondja a jósnő a gömbbe nézve -, azt látom, hogy ön hamarosan megnősül. De sajnos látok a közelében egy hölgyet is, aki ezt minden áron meg akarja akadályozni.

- Igen - bólogat a vendég -, az nyilván a jelenlegi feleségem.

Ki volt az, aki az anyósomnak fogkrém helyett egy tubus pillanatragasztót adott? - ront be egy fickó a sarki élelmiszerboltba.

- Én voltam uram, nagyom sajnálom, tévedés történt - vallja be a segéd.

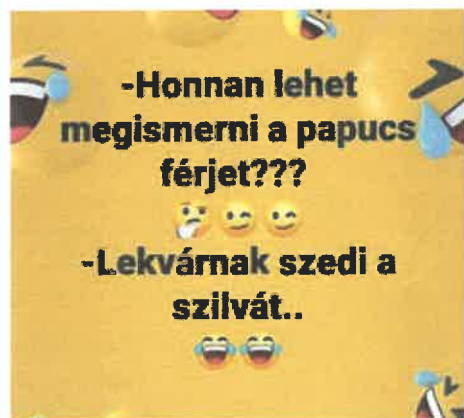
- Ugyan fiam, csak megköszönni jöttem!

Az anyós felhívja orvos vejét.

- Fiam, reggel kificamodott a bokám, most mit csináljak?

- Sántítson mama, sántítson!

Linda



## 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



## 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. Kálmán Attila**

helye: „C” 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. 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:** 9.00-13.00-ig

**Dr. Darnói Tibor:**

**Csütörtök:** 9.00-13.00-ig

**Kedd:** 9.00-13.00-ig

**Dr. Kálmán Attila**

igény szerint

Intézményi orvos

**Hétfő:** 9.00-12.00-ig

**Péntek:** 9.00-12.00-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.

## TUJTAD-E? AVAGY ÉR- DEKESSÉGEK RÖVIDEN

A *Tudta-e* cikkekben rövid, frappáns érdekességeket talál például a *British Petrol* logójáról, az *arany-metszésről*, a *Coca-Cola* és a *Renault* logójáról.

### BRITISH PETROL

...hogyan 2008-ban a *British Petrol* 211 millió dollárt fizetett ki egy reklámügynökségnek a céglogó áttervezéséért és az új szlogenéért?

### ARANYMETSZÉS

...hogyan a természetben leggyakrabban előforduló arányosság az arany-metszés, amely a művészetekben már az ókortól kezdve jelen van?

### COCA-COLA LOGÓ

...hogyan a *Coca-Cola* híres logójának megtervezése a cégnek egy centjébe sem került, mivel a cégalapító partnere és könyvelője saját kezűleg készítette 1886-ban?

### RENAULT LOGÓ

...hogyan a *Renault* autógyár 1925-től használja a védjegyévé vált gyémántformát, amelynek leghíresebb, 1972-es változatát *Victor Vasarely* tervezte?

## Retro sarok, A Stirlitz

A történet a második világháború utolsó hónapjaiban, 1945 tavaszán játszódik. Max Otto von Stirlitz SS-Standartenführer (ezredes), Walter Schellenberg közvetlen alárendeltje, már több mint húsz éve dolgozik beépített ügynökként a német hírszerzés és elhárítás központjában.

Miközben Adolf Hitler titkos bunkerében tart stratégiai megbeszélést, a három nagyhatalmi vezető, Churchill, Sztálin és Rooseveltt is titkos tanácskozást folytat. Stirlitz azt a parancsot kapja, hogy derítse ki, ki az a német birodalmi vezető, aki a nyugattal próbál kapcsolatot teremteni, és akadályozza ezt meg. Hallatlanul kockázatos és nehéz küldetés. Stirlitz antifasiszta mozgalmi kapcsolattartója halott, így csak egy rádióadó-vevője marad, hogy kapcsolatba léphessen a külvilággal. Nem várhat tovább, valamit tennie kell. Himmlerrel szeretne beszélni, ám miközben rá vár, Schellenberggel találkozik, ez pedig majdnem a lebukásához vezet. Cselhez folyamodik, levélben tájékoztatja Bormannt a történetekről, az orosz rádiós lányt, Käthét pedig – akit a Gestapo letartóztat – rábeszéli arra, hogy ezentúl a németeknek dolgozzon. Stirlitz nem tudja felvenni a kapcsolatot a Központtal, ezért Pleischner professzort kéri meg, hogy utazzon Bernbe, és onnan juttasson el egy titkos üzenetet. A hurok azonban egyre jobban szorul a nyaka körül, mert Müller megtalálja

az ujjlenyomatait Käthe rádióadóján, és parancsot ad a letartóztatására. Pleischner professzor öngyilkosságot követ el, amikor rájön, hogy a Gestapo csapdába csalta. Stirlitznek meg kell mentenie Käthét – pár hetes gyermekével – a biztos pusztulástól, ezért titokban kicsempészi Németországból. Sikerül titkos üzenetet küldenie a Központba, melyben közli, hogy Wolf és Dulles titokban tárgyalásokat folytat. Ennek megghiúsítása az ő feladata. Míg Stirlitz teszi a dolgát, a hurok egyre szorosabb lesz körülötte...

### A filmről



A sorozatot – amelyet három évig forgattak – állítólag a KGB megrendelésére készítették, így elsőként a szervezet akkori főnöke, Jurij Andropov cenzúrázhatta. Meglepetésre azonban szinte semmit sem szedtetett ki a filmből, csak két kérése volt: az egyik, hogy a KGB-szakértők neve ne szerepeljen a stáblistán, másrészt pedig kerüljön be egy, a német munkásmozgalomról szóló kisebb betét.

A film másképp közelítette meg a múltat, mint

a korábbi szovjet művek: a német parancsnokokat (pl. Müllert) nem ostobának és tehetségtelennek, hanem határozottnak, eszesnek és emiatt rendkívül veszélyesnek mutatták be. Ám bármennyire is realistának tűnik a film, a történészek és elhárítási szakértők véleménye megegyezik abban, hogy szovjet kém sosem tudott volna ilyen magas pozícióba kerülni, hiszen az SS-vezetők családfáját 1750-ig visszamenőleg felkutatták.

1973 augusztusában, a film legelső televíziós vetítéskor elnéptelenedett Moszkva, s az áramfogyasztás megnőtt, minden más jóformán megszűnt. A bűnözőktől Leonyid

nem teljesen a képzelet szülötte. Létezett egy minta, Willy Lehmann. Igazi árja volt, a kémelhárítás, majd a Gestapo tisztje. Hitler bérenceit megvetette, s mivel a szolgálatból nyugdíj nélkül bocsátották el, úgy érezte, bosszút kell állnia: 1929-től a szovjetek szolgálatába állt Breitenbach álnéven. 1942-ben lebukott, és nyolc társával együtt kivégezték.

Stirlitz tökéletesen ideális NKVD-ügynök volt. Oroszország szívében született, nagy műveltségű ember volt. Az ír és az albán kivételével az összes európai nyelvet beszélte. Fizikai erőszak helyett az ész erejét részesítette előnyben, s büszke volt rá, hogy ötvenévesen – ügynöki pályafutását is beleértve – csak egyszer kellett ölnie.

Kedvenc itala a konyak volt. Mercedes 170 S típusú autót vezetett, a szép nők látszólag vonzóan tűnő ajánlatát is udvariasan hárította el: „Inkább egy kevés kávé innék.” Folyamatos utazásai közben Stirlitznek hiányzott Oroszország, és állandóan arra vágyott, hogy visszatérhessen. 20-25 évvel később (a 90-es években) Stirlitz népszerűsége cseppet sem csökkent, ezt mutatta a Jelcin-érában végzett közvélemény-kutatás meglepő eredménye: az emberek – a mozihősök közül – őt látnák legtöbbször szívesen Oroszország elnökeként. A nép emlékezetébe nemcsak Stirlitz alakja vonult be, hanem a hihetetlenül leleményes szovjet kém ideálját megformáló színész, Vjacseszlav Tyihonov is.

### Max Otto von Stirlitz

Kitalált személy, ám

/forrás internet/



# Június – Szent Iván hava

A hagyomány szerint Péter-Pál napján illik elkezdeni az aratást – persze, azért vannak más szempontok is. A legál-

hit kering a köztudatban. Sokan gondolják, hogy ez egybeesik Szent Iván napjával, aminek ésszerű magyarázata van. A nap-

azzal magyaráznak, hogy a kereszténység felvételének kezdetén a papok többsége görög-szláv nyelven hirdette az ígét.

a hónapnak néhány további fontos napja. Az Ūrnapja tíz nappal követi pünkösödöt, gyakran júniusra esik: ha szép az idő ilyenkor, az bő termést ígér. Nyolcadikán van Medárd, ami viszont semmi jóval nem kecsegtet: ha esik ilyenkor, akkor negyven napig esni fog, ha meg nem esik, akkor ugyanennyi ideig tartó szárazsággal kell számolni...

A paraszti kultúrában a hónap utolsó napjai századokon át meghatározó jelentőséggel bírtak: 29. Péter, 30. Pál napja – Péter-Pál pedig az aratás kezdetének időpontja. Mindmáig él ez a köztudatban, noha ma már az újabb és újabb nemesített búzafajták, valamint a nagyüzemi technológiák eredményeként a gazdák kevéssé igazítják Péter-Pálhoz a betakarítás kezdetét.



talánosabb értelmezés szerint a házasság és a gyermekáldás római istennője, Juno a hónap névadója. A magyar népi kalendáriumban Szent Iván hava, de egyes vidékeken emlegették nyárelő havaként is. Egy vagy két jeles vallási ünnep is jut erre az időszakra: pünkösödöt húsvét időpontjától függően, Keresztelő Szent János születésnapja viszont mindig 24-ére esik. Igaz, ezt inkább Szent Iván napjaként tarja számon a néphagyomány.

A hónap csillagászati eseménye a nyári napforduló, amiről számos tév-

hoz kötődő szokások, az előző esti tűzgyújtás bizonyos értelmezések szerint a Napnak próbáltak segíteni: hiszen mostantól már egyre rövidebbek lesznek a nappalok, hosszabbak az éjszakák, a tűz a fénynek segít, a sötétséget próbálja távol tartani. A Biblia Keresztelő Szent János születésnapjához (és egyben névnapjához) köti a napfordulót, így mint számos más esetben, ezúttal is tanúi lehetünk az egyházi és világi ünneplés összefonódásának. Érdekes, hogy nálunk a János név szláv változata, az Iván gyökeresedett meg. Amit sokan

A nyári napforduló valójában valamivel Szent Iván előtt van: akkor, amikor a Föld forgástengelye a legkisebb szögben hajlik el a Nap sugaraitól – vagy azt is mondhatjuk: amikor a Nap sugarai éppen a Ráktérítőre esnek merőlegesen. Ez június 21-ére vagy 22-ére esik – ugyanígy (csak akkor a napsugarak a Baktérítőre érkeznek merőlegesen) a téli napforduló időpontja december 21. vagy 22.

A nyári napforduló és Szent Iván napjának a hagyományokban, népszokásokban való „összecsúsása”, együttes ünnepe mellett is akad

forrás: [elonepmuveszet.hu](http://elonepmuveszet.hu)

## Otthonhír

**Kiadja:** Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Ūti 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](http://www.rollingnyomda.hu) **Felelős vezető:** Rozsnyai Zoltán

## Itt a jó idő, indulnak az udvari foglalkozások

A jó idő beköszöntével a mentálhigiénés csoport terápiais munkatársai a foglalkozásokat az udvaron tartják meg, hiszen a friss levegő, a madarak csiripelése, a napsugarak hozzájárulnak a testi-, lelki- és mentális egészség fenntartásához. A friss levegő javítja a teljesítőképességet, a koncentrációt és a memóriát. Az „A” épület előtt tartott foglalkozások sokoldalúan vannak összeállítva, így mindenki megtalálja a számára legmegfele-

lőbb elfoglaltságot. Az egyik újonnan indított foglalkozás az udvari zenés ülözumba, ahol latin zenére mozgatjuk meg a testünket-lelkünket egyaránt. Szintén van lehetőség ország-város játékra azoknak, akik szeretik a kihívásokat, fejtörőket. Az „agymenők” kvízzjáték – melyben 8 témakörben szórakoztató és gondolkodtató kérdésekre keressük a választ –, szintén sok lakó kedvelt játéka, amibe a játék időtartama alatt bárki, bármikor



csatlakozhat. A kreatív foglalkozást kedvelőknek is tervbe van véve új szabadtéri foglalkozások indítása. Kedden délután református istentiszteletre mehetnek a hívők. Alkalmanként koncerteken is részt vehetnek a

muzsika kedvelői. A kereti sütögetések idén sem maradhatnak el. Lesz szalonnasütés, lecsófőzés egyaránt. Minden kedves lakót várunk szeretettel és minél több alkalommal a napi foglalkozásokon!

Linda

## Feltalálók Napja a Bánk bán utcában



A Feltalálók Napja alkalmából összegyűltünk, hogy magyar és külföldi hírességekkel, feltalálókkal ismerkedjünk meg egy átfogó program keretében. A program előtti napokban mindenki

kiválasztotta a számára megfelelő találmányt és feltalálójának történetét, hogy felkészülhessen az előadásra. Nagyon sok különleges találmány közül válogattunk, de az idő rövidege miatt, ezek



**Dr. Béres József**  
a Béres csepp  
feltalálója

közül néhány számunkra érdekeset választottunk ki. Ilyen volt többek között: az ablaktörő, a Ford-T modell, a gyufa, a Béres csepp, a színes televízió, a golyóstoll és a mai adidas cipő története. Érdekességképpen pedig olyan találmányokról is



**Bíró László József**  
a golyóstoll feltalálója

hallhattunk, amelyeknek a kipróbálása nem járt sikerrel. Jó volt újra együtt lenni a lakótársakkal, mindenki jól érezte magát.

Pusztai Csabáné  
Molnár György Józsefné  
Joósné Endrődi Margit  
Bánk bán utcai lakók



# Június 4



## Juhász Gyula: Trianon (részlet)

Nem kell beszélni róla sohasem,  
De mindig, mindig gondoljunk reá.

Mert nem lehet feledni, nem, soha,  
Amíg magyar lesz és emlékezet,  
Jog és igazság, becsület, remény,  
Hogy volt nekünk egy országunk e földön,  
Melyet magyar erő szerzett vitézül,  
S magyar szív és ész tartott meg bizony.  
Egy ezer évnek vére, könnye és  
Verejtékes munkája adta meg  
Szent jussunkat e drága hagyatékhoz.

A trianoni békeszerződés az első világháborút lezáró Párizs környéki békeszerződések Magyarországra erőszakolt rendszerének részeként, a háborúban vesztes Magyar Királyság (mint az Osztrák–Magyar Monarchia egyik utódállama, bár jogilag nem nevezhető utódállamnak) és a háborúban győztes antant szövetség hatalmai (Nagy-Britannia, Franciaország, Olaszország) között létrejött békeszerződés.

A szerződés kimondta, hogy az Osztrák–Magyar Monarchia felbomlott, s ennek következményeként Magyarország (Horvátország nélküli) területét 283 ezer négyzetkilométerről 93 ezerre, lakosságát 18,2 millióról 7,6 millióra csökkentették. A Felvidék, a Kisalföld északi fele és a Kárpátalja Csehszlovákiához, Erdély, az Alföld keleti pereme és Kelet-Bánát Romániához, Horvátország, Bácska, Nyugat-Bánát, Zala vármegye nyugati pereme, a Muraköz és baranyai háromszög a Szerb-Horvát-Szlo-

vén Királysághoz, Nyugat-Magyarország egy sávja Ausztriához került, Lengyelország pedig északon Szepes és Árva vármegyéből kapott területeket.

A Nemzeti Összetartozás Napja az 1920-as trianoni békeszerződés aláírásának évfordulójára emlékező, június 4-ére eső nemzeti emléknap Magyarországon, melyet 2010. május 31-én a 2010. évi XLV. törvénybe foglalt az Országgyűlés.

Az Országgyűlés a törvény elfogadásával kinyilvánította: „a több állam fennhatósága alá vetett magyarság minden tagja és közössége része az egységes magyar nemzetnek, melynek államhatárok feletti összetartozása valóság, s egyúttal a magyarok személyes és közösségi önazonosságának meghatározó eleme”.

Sólyom László köztársasági elnök 2010. június 3-án aláírta a törvényt, és az 2010. június 4-én, napra pontosan a 90. évfordulón, hatályba is lépett.

Salyámosy Györgyné  
terápiás munkatárs

## Felújítási munkálatok

Útfelújítási munkálatok zajlottak az intézmény központi telephelyén, a „B” épület melletti és az „A” épület előtti területen. A kátyúk miatt nehézkes volt a közlekedés a lakók számára, de az ebédszállítást is megnehezítette. Az intézmény egy komoly és hosszú évek óta fennálló problémát oldott meg az itt élő, kerekesszékkel közlekedő lakóközösség részére. Ezúton szeretném továbbítani a lakók köszönetét!

Linda



# Gofri sütés a „B”-ben

Kihasznlva a jó idt, úgy gondoltuk, hogy amit nagyon szerettünk bent, azt még inkább élvezni fogjuk a friss levegőn és a kellemes nyár eleji melegben. Ezen felbuzdulva felnyaláboltuk a gofri sütőt, a tésztát és minden szükséges jót, majd kiköl-

töztünk a „B” épület előtti pagodába. Természetesen a finom ízek és az egyre messzebb kúszó jó illatok mellé, nem hiányozhatott a zene sem. Miután az első frissen kisült gofrik elfogytak többen táncrea is perdültek. Aki pedig a jóllakottságtól nem érez-



tek kellő kedvet magukban a tánchoz, hangosan énekelve segítettek a hangulat fokozásában.

Nevetni, jókat beszélgetni, együtt lenni jó, együtt mindig picit könnyebb. Felelevenedtek a régi bálók emlékei, a táncok, a kosarat kapott

férfiak arcai vagy épp azoké, akiknek a felkérését nagyon várták a hölgyek. Arcok, dallamok, nevetés, mindez még színesebbé tette a délutánunkat.

Magyarné Fritz Melinda

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

S  
O  
D  
U  
K  
U