



# Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA

XXI. évfolyam 6. szám

2021. július

## TARTALOM JEGYZÉK

**2-3. oldal:**

Oltási tájékoztató

**4. oldal:**

Időskori folyadék  
fogyasztás

**5. oldal:**

Hogyan kommunikál-  
junk eredményesen?

**6. oldal:**

Kreatív foglalkozás

**7. oldal:**

Elkészült a konyha

**8. oldal:**

Orvosaink rendelései

**9. oldal:**

Bográcsparti kamara-  
erdőn

**10. oldal:**

Csokoládévilágnapja

**11. oldal:**

Csülökparti

**12. oldal:**

Csülök parti  
/folytatás/



# Kedves Páciensek!

## Szeretnék némi tájékoztatást adni önöknek az oltások felvételével kapcsolatban, megkönnyíteni a döntést.

### Vírusok:

Önálló szaporodásra képtelen kórokozók, az emberi sejteket megfertőzve, a sejtekbe behatolva, arra kényszerítik az emberi sejteket, hogy a fertőző vírussal meg egyező vírusokat termeljenek. Ehhez az emberi sejt sejtalkotóit veszik igénybe. Ezt úgy éri el, hogy a sejtekbe belépve az emberi sejt örökítő anyagába (genomjába) beépül, és megváltoztatja a sejt működését, úgy, hogy az emberi sejt vírusokat termeljen.

A legtöbb vírus kinézete egy vadgesztenyéhez hasonló, melyen még rajta van a zöld, tüskés héja. A zöld héjon belüli barna gesztenye megfelel a vírus örökítő anyagának (genomjának). A gesztenye külső zöld héja, illetve az abból kiálló tüskék megfelelnek a vírus burkának (glikoprotein). Ezeket a tüskéket használja a vírus arra, hogy megtapadjon az emberi sejt felszínén, illetve behatoljon a sejtbe.

### Immunvédelem:

Az ember immunrendszere érzékeli a külső behatolót, annak is elsősorban a kiálló tüskéit.

Ezek ellen a tüskék ellen indul be a legintenzívebb reakció. Ezen bonyolult és összetett folyamatok révén termelünk olyan anyagokat, sejteket, melyek speciálisan a behatoló vírus tüskéi ellen termelődik. Ennek következtében innentől kezdve a szervezetünkben mindig lesznek az adott vírusról speciális immunsejtek, immunanyagok. Így a legközelebbi behatolás idején sokkal gyorsabban tudunk nagy számban ellenanyagot termelni, jelentősen csökkentve így a megfertőződés lehetőségét. Az hogy mennyi a szervezetünkben a speciális ellenanyag mennyisége, az meghatározó arra, hogy mekkora eséllyel betegedhetünk meg. Az idő előrehaladtával a speciális ellenanyag szintje csökken, de vírussal történő ismételt találkozás alkalmával, rövid időn belül újra jelentősen megemelkedik.

### Oltások:

Az oltások elve az, hogy a fentebb leírt speciális immunválaszt, úgy tudjuk kialakítani a szervezetben, hogy az adott vírussal (vagy egyéb kórokozóval) fertőződés ne történjen,

az adott betegségen az egyén ne essen át.

Évtizedekkel ezelőtt elsőként az adott kórokozót elölték, vagy legyengítették kémiai anyagokkal. Ennek következtében a vírus nem volt képes súlyos betegséget kialakítani, de azok a „tüskék” (a vírus burka) jelen volt, így a szervezet ki tudta alakítani a speciális, hosszú távú védelmet. Ezzel a technikával készül a kínai **Sinopharm** vakcina.

Ezt követően speciális technikákkal „meghámozták”, feldarabolták a vírusokat (kórokozókat), annak érdekében, hogy a szervezet csak a „tüskékkel” találkozzon, így kialakítva a speciális védelmet.

A legújabb típusú vakcinák esetében kiválasztják a vírus burkának azon tüskéjét vagy tüskéit, amit a szervezetünk a legerősebben érzékel, mint idegen anyagot és megkeresik a vírus géntérképében azt a részt, amelyik felelős annak a tüskének a „gyártásáért”, és csak ennek a tüskének gyártásáért felelős génszakaszt juttatják be a szervezetbe. Ennek a génszakasznak a szervezetbe juttatásához a gyógyszer gyártók más-más megoldást választottak. **Az Astra-Zeneca**, a **Johnson** és az orosz **Szputnyik** úgynevezett „vektor vakcinák”. Ez azt jelenti, hogy egy másik

vírustörzsből származó vírust (vektort vagy közvetítőt) használnak arra, hogy a szervezetbe bejuttassák a koronavírusnak azt a génszakaszt, amelyik annak a tüskének a gyártásáért felelős, amire a szervezet reagálva ki tudja alakítani a koronavírus elleni speciális védelmet. Ehhez legtöbbször olyan vírusokat használnak, amelyeket évtizedek óta ismernek, kutatnak a virológusok, teljesen ismerik a géntérképét, tudják, hogy melyik génszakasza pontosan mit kódol, ismerik a vírus emberre gyakorolt hatását és ennek kapcsán tudják, hogy nem okoz emberi megbetegedést. Ilyenek a jelenleg használatos adenovírusok. Ezt úgy kell elképzelni, hogy a teljesen feltérképezett adenovírus genomjába különböző technikákkal „beültetik” a koronavírus kívánt génszakaszt (amelyik a tüskefehérje „gyártásáért” felelős). Az adenovírus kerül be az emberi sejtbe és viszi magával a koronavírus kiválasztott génszakaszt. Ez a kiválasztott génszakasz „cserélhető”, ezért lehetőség van relatíve rövid idő alatt egy másik oltást kialakítani. A kiválasztott tüske géntérképének szerkezetbe juttatásához a **Pfizer** gyógyszergyár a **Modernával** közösen egy teljesen új technológiát választott. Ennek során

még a koronavírus azon génszakasza sem kerül a szervezetünkbe, amely a tüskefehérje gyártásáért felelős. Helyette azt a „hírvivő” molekulát juttatják a szervezetünkbe, amelyik az emberi sejten történő „vírusgyártás” során szállítja az információt az emberi sejtek azon alkotójához, ahol a vírusok alkotórészeinek a gyártása folyik. Ezt a molekulát nevezik **mRNS**-nek. A vakcinában nanotechnológiával lipid burokba „csomagolják” az **mRNS**-t.

### **Gyakori kérdés, hogy melyik a leg- jobb vakcina, ki melyiket válassza?**

Erre egyértelmű választ ma senki nem tud adni. Minden vakcina ideiglenes működési engedéllyel adható, de minden vakcináról elmondható, hogy az esetleges kockázatok jelentősen kisebbek, mint a fertőzésen történő átérés, aminek kimenetele előre nem megmondható, vagyis akár halálos is lehet. Jelenlegi ismereteink szerint Magyarországon elérhető összes vakcina kiváltja a speciális immunválaszt és az eddigi vizsgálatok szerint mindegyik biztonságos. A fentebb leírtakból látható, hogy a vakcinák fejlődése során egyre kevésbé „estünk át” a betegségen, egyre kisebb részét kaptuk meg a vírusnak, mégis kialakult bennünk a speciális immunválasz.

Általánosságban elmondható, hogy az a

vakcina, ami a teljes (előlt vagy legyengített) vírust tartalmazza, az szélesebb körű immunválaszt alakít ki, mert a vírus minden részletét érzékeli az immunrendszer és így nem csak egyféle speciális immunválasz alakul ki. Így, amennyiben a vírus felszíne megváltozik (mutálódik), az ilyen típusú vakcinák akkor is adnak védelmet, hisz a vírus több részlete ellen még így is van speciális ellenanyag. Az is igaz, hogy az ilyen típusú vakcina tartalmazza a vírus teljes



genomját is.

Azok a vakcinák, amelyek csak a vírus egy kisebb darabja ellen (vírus tüske) alakítanak ki speciális védelmet, nem tartalmazzák a vírus genomját, de ha a vírus felszínének változása (mutálódása) pont arra a tüskére esik, ami ellen a vakcinát kifejlesztették, abban az esetben minimális speciális védelemmel rendelkezik a szervezet. Ezért is gondolkoznak, kísérleteznek azzal a megoldással, hogy kombinálják a vakcinákat, azaz egyvalaki az első és második oltásra más-más vakcinát kapna.

### **Be kell oltani azokat a személyeket, akik átestek a fertőzésen?**

**Egyértelműen igen.** A COVID-19 egy olyan vírus, amelyik az emberi szervezetet történő fertőzés kapcsán képes az ember immunválaszát befolyásolni. Ennek pontos mechanizmusa nem teljesen ismert, de láthatjuk, hogy egyes emberek áttesnek a fertőzésen minimális tünetekkel, mások pedig belehalnak. Egyik embernek a fertőzés kapcsán alig alakul ki speciális ellenanyaga, míg

másoknak nagyon magas a szintje. Ez a különbség még azzal sem függ össze, hogy milyen súlyos tünetei alakultak ki a fertőzés kapcsán. Van, akinek enyhe tünetek mellett magas ellenanyag szintje van és van, akinek súlyos tünetek ellenére is alig alakul ki speciális ellenanyaga. Mindebből következik, hogy bármelyik oltás által kiváltott immunválasz sokkal előnyösebb, biztonságosabb. Bizonyossággal kimondható, hogy bizonyossággal ki is váltja a megfelelő immunválaszt. Természetesen, mint ahogy a fertőzésen történő átésések kapcsán

is nagyon nagy különbségek láthatók tünetekben vagy az ellenanyagok szintjében, úgy az oltások hatásai is jelentős különbséget mutatnak. Ez nem attól függ ki melyik oltást kapta. Azonos oltást kapó emberek között is eltérő immunválaszok alakulnak ki.

### **Nyájimmunitás:**

A nyájimmunitás lényege, hogy a nyájon belül nem alakul ki egyszerre nagyszámú megbetegedés, így az egészségügyet nem terheli olyan mértékben, mint most. Természetesen, ha a nyájon belül sok ember védett, kisebb az esélye a megbetegedésnek az egyén számára is, de az egyén, akinek nincs védettsége, nem védett. Jelenlegi ismereteink szerint a COVID-19 vírus itt fog maradni közöttünk hosszabb időn át. Várakozásaink szerint a védett emberek közötti terjedése nem fog kiváltani nagyszámú emberben egyszerre súlyos megbetegedést. Amennyiben egy nem védett ember fertőződik meg, annak az egyéni reakciója továbbra is ugyanolyan kiszámíthatatlan lesz, mint most.

Remélem segíthettem a döntésben.

**Egyértelmű javaslatom, hogy oltassa be magát!**

Üdvözlettel,

**Dr. Kálmán Attila**  
intézményi orvos



## Időskori folyadék-fogyasztás



Az egészségi állapotot befolyásolja a szervezet víztartalma, hiszen minden sejtünk felépítésének és minden szervünk normál működésének fontos eleme. A test víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken. Az újszülött szervezete átlagosan 70%, a felnőtté 60%, míg az idős embereké csupán 50% vizet tartalmaz. Tekintve, hogy a víz a test összes szervének megfelelő működéséhez alapvetően szükséges, már az enyhe mértékű kiszáradás is panaszokat okoz, mint a fejfájás, szédülés, fáradtság és a koncentráció képesség csökkenése. Nagyobb és tartós folyadékhiány esetén légzési nehézség, mentális problémák, székrekedés és vesekő alakulhat ki. Idősebb korban a kiszáradás súlyosabb következményekkel járhat, melynek következtében gyakrabban fordul elő elesés, zavartság, fertőzés, szív- és érrendszeri problémák és lassabb sebgyógyulás. Az időskori vízhiányos állapotnak számos oka lehet: a szomjúságérzet csökkenése, megfélemlés az ivásról, a vesék működésének romlása, az ízérzékelés és étvágy csökkenése, valamint a mozgáskorlátozottság, krónikus betegségek, és egyes gyógyszerek hatása is növelheti a kiszáradás kockázatát. Az ajánlott folyadékbevitel nők esetén 2 liter/nap, férfiak esetén 2,5 liter/nap, mely a nyári hőségben megnő, mivel nagyobb mennyiségű vizet ad le a szervezet. Milyen folyadékot válasszunk? Fontos a változatosság, mely növeli a bevitt folyadék mennyiségét, válasszunk magasabb víztartalommal rendelkező élelmiszereket, ételeket (pl. tejtermékek, zöldségek, gyümölcsök, levesek, főzelékek), mindig tartsuk szem előtt és könnyen elérhető helyen a poharunkat vagy vizes üvegünket, valamint étkezéskor igyunk meg 1-2 pohár vizet. Ezeket a szempontokat szem előtt tartva enyhíthetjük a kánikula okozta fáradékonyságot, bágyságot és megőrizhetjük szellemi és fizikai teljesítőképességünket.

**Kiss Mariann**  
dietetikus

## Örkény István: Egyperces novellái

### LEGMERÉSZEBB ÁLMAINK IS MEGVALÓSÍTHATÓK!

- Kedves Feri, az a harmadik kutya nem húz.
- Sajnos, egy kissé rövid az ostrom.
- Sőt, úgy veszem észre, mintha bicegne is egy kicsit.
- Hogyne bicegne, mikor csak három lába van!
- Jé, tényleg... Nem kár egy nyomorék állatot kocsi elé fogni?
- Nézze meg jobban, Ilonka. Mind a tizenkét kutyám háromlábú.
- Jaj, szegények!
- Inkább engem sajnáljon, Ilonkám! Az összes sintéretet végigjártam, amíg sikerült összeszednem tizenkét háromlábú kutyát.
- Lehet, hogy nem értek hozzá, de az ember azt hinné, hogy egy normális kutya jobban és kitartóbban húz.
- Ezt nem vitatom. Én azonban vérbeli városlakó vagyok. Mit kezdjek tizenkét négylábú kutyával?
- Csak nem fél tőlük, Feri?
- Én a szúnyogcsípéstől is félek. A természet erőivel csináján kell bánni. Mondjuk, hogy ezek a kutyák négylábúak. Mondjuk, hogy megbolondulnak valamitől. Mondjuk, hogy kitépik a gyeplőt a kezemből... Jobb erre nem is gondolni, Ilonkám!
- Akkor se értem. Ha fél a kutyáktól, akkor miért velük húztatja az autóját?
- Mert rosszul vezetek.
- Azt meg lehet tanulni.
- Félig-meddig, Ilonkám... Az ember és az autó nem egyenrangú fél.
- Nézzen körül! Egyetlen kutyavontatású autót se lehet látni!
- Elég baj az! Pedig az ember, sajnos, már nem bírja utolérni a technikát. Használni használja, valójában azonban retteg tőle.
- Én nem félek az autótól.
- Csakhogy ez a Simca óránként százötven kilométert tud megtenni...
- Ne fájdítsa a szívem, Feri... Imádom a rohanást!
- Maga egy kissé telhetetlen. Tíz napja indultunk el Pestről, és nézze, már Siófokon vagyunk.
- Tizenkét kutyával ez nem is olyan nagy teljesítmény.
- Hát persze hogy nem. Csakhogy én már Pesten behúztam a kézféket.
- Nem túl óvatos maga egy kicsit?
- Pontosan ez az a tempó, amelyre teremtve vagyunk.
- Látja, mennyi ember? És mindenki minket bámul.
- Irigykednek.
- Egészen ki van dülledve a szemük.
- Mert látják, hogy legszebb álmaink is megvalósíthatók.

# Hogyan kommunikáljunk eredményesen?

## – az asszertív kommunikáció

Az idősoththonba való beköltözés minden személy életében drasztikus változást jelent: nemcsak egy új környezetet kell megszoknia, hanem egyúttal egy többszáz fős közösség tagjává válik, akikkel együtt tölti mindennapjait is. Nem mindenkinek könnyű alkalmazkodni az új élethelyzethez, hiszen a békés együttélés érdekében kénytelenek az addig kialakult szokásaikon, napi rutinjukon változtatni, valamint hozzászokni a többi lakó állandó jelenlétéhez. Az összezdördölések, veszekedések az ilyen közösségekben természetesen elkerülhetetlenek, legyen szó akár szobatársakról, akár klikkekről. A konfliktusokat márpedig senki sem szereti, sokan próbálják elkerülni, a szőnyeg alá söpörni, ami azonban pont, hogy a feszültség elmélyüléséhez vezethet. Éppen ezért ezeket a nehéz helyzeteket minél hamarabb kezelni kell, amire számos módszer áll rendelkezésünkre. Én most ennek egy fontos szeletét, az úgynevezett asszertív kommunikációt szeretném bemutatni, aminek alkalmazásával nagyon jó eredményeket

érhetünk el konfliktuskezelés során.

A kommunikációs stílusoknak három fajtáját különböztetjük meg: agresszív, passzív, és asszertív kommunikáció. Aki **agresszívan** kommunikál, csakis a saját érdekeit veszi figyelembe. Azt akarja, hogy a dolgok az ő véleménye, szükségletei szerint történjenek. A másik fél álláspontja nem érdekli, szó szerint ráerőszakolja akaratát a többiekre. A passzív kommunikációt alkalmazó személy ezzel szemben hajlamos megalázkodni, nem meri felvállalni a véleményét, nem képes másoknak nemet mondani, kerüli a konfliktushelyzeteket, a döntést a másik személy kezébe adja. Ezekkel szemben az asszertív kommunikáció lényegi elemei az úgynevezett **ÉN-közlések**. Azért hívjuk én-közléseknek, mert ebben a kommunikációs stílusban nem a másikat támadjuk, minősítjük, hanem saját érzéseinket mondjuk el a másik félnek.

**Példák:** „Ezt rosszul látja, bár valójában ezt is vártam öntől.” (agresszív kommunikáció)

„Úgy látom, vélemény-

különbség van köztünk. Szívesen megérteném, hogy mire gondol. Kérem, mondja el, hogy ön hogyan látja a kérdést!” (asszertív kommunikáció)

Az asszertív kommunikációt alkalmazó ember célja nem a nyereség, hanem a másik megértése és a saját érdekeinek, szükségleteinek az érvényre juttatása úgy, hogy a másik fél jogait nem sérti. Az asszertív kommunikációt három lépésben tudjuk megvalósítani:

**1. Probléma:** mondjuk el a konkrét problémát tárgyilagosan.

**2. Hatás:** fogalmazzuk meg saját érzéseinket, amit az adott probléma gyakorol ránk.

**3. Szükséglet:** mire van szükségünk, hogy a probléma megoldódjon? Ha tudunk, kínálunk fel egy lehetséges megoldást.

**Nézzünk egy konkrét helyzetet:** *Szobatársunk azzal a kéréssel fordul felénk, hogy segítsünk neki rendek rakni a szekrényében. Mi azonban nagyon kimerültek vagyunk és inkább pihenni szeretnénk.*

**Aggresszív kommunikáció:** „Hagyjál békén, most pihenni akarok. Amúgy sem az én dolgom a te cuccaid elpakolása.”

**Passzív kommunikáció:** a passzív személy nem mer nemet mondani, így belemegy és segít

szobatársának, azonban nem szívesen csinálja a dolgot, emiatt egyre feszültebbé válik.

**Asszertív kommunikáció:** „Látom, hogy segítségre van szükséged, de én nem érzem jól magam, most inkább pihenni szeretnék. Sajnálom, hogy nem tudok segíteni. Mi lenne, ha holnap csinálnánk meg inkább?”

Végezetül, miért jó, ha felvállaljuk a konfliktusokat? A meg nem oldott konfliktusok egyre növekvő feszültséget eredményeznek, megbetegítenek, energiát kötnek le. Ha viszont nem menekülünk el, hanem kezeljük ezeket a helyzeteket, akkor a fejlődés, változás mozgatórugói lehetnek. Ha egy konfliktust megoldunk, mentesülünk a feszültségtől, sérelemtől, fejlődik önkontrollunk és ezáltal önbizalmunk is megnő, magabiztosabbá válunk, és a közösségben is jobban tudjuk képviselni saját érdekeinket.

Ott Erzsébet  
pszichológus

Forrás:

Zoltán, S. G. (2018). *Konfliktuskezelés, stresszkezelés. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.*

<https://asszertivakademia.hu/7-asszertiv-kommunikacio-gyakorlat-es-pelda/>  
<https://boldogsagtervezes.hu/blog/kommunikacios-stilusok/>



## Kreatív foglalkozás



Sosem arra van szükség, hogy valami felejthetlent alkossunk. A lényeg az alkotás folya-

mata, az együtt töltött idő, hogy elmondhassuk, ezt mindet mi csináltuk a saját kezünkkel. Mikor

ránézünk egy alkotásra, akkor büszkék lehessünk rá. Mindig az számít, hogy szeretettel és nagy

igyekezettel, jó kedvvel társulva született.

Ezekkel a gondolatokkal igyekeznek a „B” épület lakói szebbé, otthonosabbá tenni környezetüket. Nagyon nagy igyekezettel és szorgalommal készítik a szebbnél, szebb dekorációkat. Jelenleg még csak a kisebb terek díszítésével, de gondolván az előttünk álló különféle ünnepekre, alkalmanként az épület is felveszi ünnepi vagy éppen az évszakhoz igazodó díszzeit. Amennyiben pedig nem a dekorálás a cél, egyszerűen saját örömeik és lelkesedésük az, mely motiválja őket, egy-egy alkotás elkészítése kapcsán.

**Magyarné Fritz Melinda**  
terápiás munkatárs

## Segíteni jó

Az Életkorona Szociális Alapítvány 1997 óta működik, melyet egy lakótársunk alapított. Célja az Otthonban élő lakók

életkörülményeinek javítása, a gondozás és ápolás színvonalának emelése, az élet teljesebbé tétele érdekében az igényes kul-

turális élet megvalósulásának elősegítése.

Ezen célokat figyelembe véve, az idei év közepén az Alapítvány igyekezett minél többet megtenni annak érdekében, hogy a felé irányuló kéréseknek eleget tudjon tenni. Bízva abban, hogy ápolóink és orvosaink számára segítséget jelent, egy hordozható defibrilátort és egy betegfigyelő monitort adományozott az intézménynek.

Emellett a „C” épület

lakói oly régóta vágytak egy zongorára, mely az ő mindennapjaikat is szebbé teheti, a zene kínálta öröm révén. A segítség pedig mindig ott van, ahol a szükség. Kérésük eljutott az Alapítványhoz, melyet nagy örömmel teljesítettek a kuratórium tagjai és júniusban már ezen épületben élő lakóink is boldogan ülhettek körül a hőn vágyott hangszert.

**Kamaraerdei terápiás munkatárs**



# Elkészült a közösségi konyha az „A” épületben



A lakók régi vágyát sikerült megvalósítania az intézmény vezetőségének. Az „A” épület földszint 11-es szobájában (az ambulanciával szemben) került kialakításra a közösségi konyha, melyben megtalálható egy tűzhely, egy hűtőszekrény és a főzéshez szükséges eszközök. A közösségi konyhát a lakók a következő feltételekkel vehetik igénybe:

- A közösségi konyha 8.00-18.00 óra között használható.
- A konyha kulcsát aláírás ellenében vehetik át az 1. emelet szint vezetőjétől, Jáger Máriától

(Mayától) vagy egy ott dolgozó ápolótól.

- Használat után a konyhát tisztán kell átadni az 1. emelet dolgozójának, aki ellenőrzés után veszi át a kulcsot és zárja be a konyhát.

A lakók nagy örömmel használják az újonnan kialakított közösségi helyiséget és vigyáznak rá. Újraindult a lecsófőzés és a pogácsasütés az épületben. Ezúton szeretném továbbítani a lakók örömet és köszönetét a vezetőség felé.

**Fazekas Linda**  
terápiás munkatárs

## Egy mesés nap a Bánk bán utcában

A Bánk bán utcai Otthonban 2021. június 11-én mesenapot tartottunk. Lázár Ervin meséirő

meséiből olvastunk fel. A meseíró 85. születésének évfordulójára emlékeztünk meg ezzel az alkalmalmmal.

Öten olvastunk fel, az

ő általa írt mesékből. 10 fő hallgatta áhítattal a szebbnél szebb, érdekesebb meséket.

A mesék általában állatokról és cselekedeteikről szóltak, ami lekötötte a hallgatók figyelmét, mert ez egy újdonság volt.

Lázár Ervin sajnos csak 85 évet élt, de életében elég sok mesét írt, amit nem sokan ismerünk, de ezen a délelőttön tudomást szereztünk ezekről is.

Ha ezután kezünkbe kerül, a műveiből egy-két könyv szívesen elolvassuk.

**Görgényi István Jánosné**  
Bánk bán utcai lakó





**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: 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: 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):**  
1200-1500-ig

**Dr. Kliment Edit Pszichiáter:**

**Kedd: 12.00-14.00-ig**

**Dr. Kovács László András:**

Bőrgyógyász szakorvos  
Rendel:  
**Minden hónapban egy előre  
egyeztetett időpontban.**

**KÖZÉRDEKŰ  
INFORMÁCIÓK****PÉNZTÁRI NYITVATARTÁS:  
KAMARAERDŐ**

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

**PÉNZTÁRI NYITVATARTÁS:  
BÁNK BÁN**

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

**PÉNZTÁRI NYITVATARTÁS:  
RUPPHEGY**

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

**BÜFÉ NYITVATARTÁS:  
KAMARAERDŐ**

Hétfő-péntekig:  
**7.00-16.00**  
Szombat:  
**7.00-12.00-ig**

**BÜFÉ NYITVATARTÁS:  
RUPPHEGY**

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



## Bográcsparti Kamaraerdőn



Vidám Rupphegyi csapat érkezett a vigadalomra csütörtök délután.

Már messziről éreztük az illatokat, amelyek egy hűs árnyékos helyre csábítottak bennünket.

Lakóink nagyon örültek a kellemes helynek.

A nagyon finom étel elfogyasztása után élő ze-

nére táncoltunk majd kisé elfáradva fejeztük be a délutánt.

Nagyon köszönjük a Vezetésnek Intézményvezető Asszonynak a programot, amely nagyon jól esett a lakóknak.

**Rupphegyi terápiás munkatársak**

## Borsi Gábor: Meteorok

Félelmet keltenek a szívekben, a lelkekben.  
Mégse foglalkozik komolyan velük senki sem.  
Minden évben augusztus derekán látjuk őket.  
Mint ezer csillagszóró, borítják be hajnali egünket.

Hatalmas nagy seregüknek se párja, se száma!  
Nagy sokaságukat senki meg se számlálja.  
Míg a kicsinyeik csak örömet okoznak nekünk.  
Ha hiszel benne, minden kívánságod teljesül velük.

De a nagyjaik oly gigászian hatalmasak.  
Kisebb országokat betérítenek, ha úgy akarnak.  
Félelmetes erejüknek pusztító minden órája.  
Az ő dicsőségük lesz egyszer a világunk pusztulása.

## Becsei Lajosné 90. születésnapja



A Rupphegyi úti telephelyen Becsei Lajosné 90. születésnapját ünnepeltük.

Lánya és unokája társaságában Julika néniével együtt emlékeztünk vissza az elmúlt évtizedekre és a Rupphegyi otthonban eltöltött időkre.

**Rupphegyi terápiás munkatársak**

### 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

# A csokoládé világnapja

*A csokit mindenki szereti. Ezt mi sem bizonyítja jobban, minthogy ma van a Csokoládé világnapja. Ha ugyanis valaki utánanéz a dátumnak, akkor más napokat is talál, amikor a lelkes csoki rajongók kedvencüket ünnepelhetik.*

A július 11-ei csokoládé napot állítólag Franciaországban, 1995-ben tartották először, Amerikában viszont szeptember 13-án van a csoki ünnepe. Mások úgy tudják, hogy a jeles nap július 7-ére esik, miközben Párizsban már most hirdetik, hogy a Nemzetközi Kakaó és Csokoládé Napot idén október elsején tartják. Sánta Sándor, a Magyar Édességyártók Szövetségének elnöke szerint a csokoládét nem

lehet elégszer megünnepelni, úgyhogy mindenki ünnepeljen bátran, amikor csak úgy hozza kedve. A Magyar Édességyártók Szövetsége azonban számtalan érdekes adatot gyűjtött össze csokoládé-fogyasztási szokásainkról. Statisztikáik szerint az Európai Unióban évente fejenként összesen 6,5 kg csokit eszünk, a magyarországi adat ennek a fele. Mi, magyarok a tejszokoládét szeretjük a legjobban, a megkérdezettek több mint a fele erre a fajta csokira voksolt.

Az ízek közül a mogyorós/mandulás mindössze három százalékkal előzi meg a marcipánosat, utóbbiból a felmérésben résztvevő honfitársaink 24 százaléka csemegézik



rendszeresen. Nem meglepő, hogy Európában a svájciak eszik a legtöbb csokoládét, 11 kg/fő az éves fogyasztásuk. Az osztrákok, akik a másodikkok 10 kg/fő, míg az írek 9 kg/fő éves fogyasztással a harmadikkok.

A mi telephelyünkön is megünnepeltük ezt a világnapot. 10 féle csokoládéval megrakott tányért vittünk körbe, amiből 30 lakó választhatott. A feladat az volt, hogy a csomagolás nélküli felszeletelt csokoládé nevét meg kellett mondani. Aki jól tippelt az újabb táblás csokoládéval lett gazdagabb. A legtöbb jó megfejtést Bálint Gábor adta, aki 3 táblás csokoládénak örülhetett. Sikeres megfejtést adott Vovesz István, valamint Mező Marika néni is. Zölei Sándoron kívül a többiek nem ismerték fel a bohóc, vadász, sportszelet csokoládékat. A táblás TIBI csoki nagy sikert aratott,

kedvelték a Stühmer csokoládégyár csokoládéját is. A foglalkozás nagyon jó hangulatban zajlott, mindenki mosolyogva várta, kóstolgatta az édeségeket. Befejezésül forró csokoládé italt is felszolgáltunk, ami nagyon jól esett a lakóknak. A csokoládé története előadásban kitértünk a kakaóbab értékére, Európába kerülésére, a többféle szüretelési formára, a kétféle elkészítési módra is. Kolumbusz Kristóf Amerika felfedezésekor találkozott először a kakaóbabbal, és katonáinak az abból elkészített ital elfogyasztása után szembesült annak élettani hatásaival is. Lakóinknak tetszett a csokoládé ünnep. Reméljük jövőre is együtt ünnepelhetjük ezt a világnapot még többen és még vidámabban.

Rupphegyi terápiás  
munkatársak





# Csülök-party Kamaraerdőn

Intézményünk szokásaihoz híven a jó idő be-  
köszöntével elindulnak a szabadtéri, közösségi

programok. A már hagyománynak tekinthető bográcsparti a legkedveltebb programjaink közé tartozik. A rendezvény kettő órakor vette kezdetét. Lakóink a dolgozók segítségével érkeztek a „D” épület előtti árnyékos területre. A Bánk bán utcai és a Rupphegyi te-

lephelyről is jöttek szép számmal ellátottak. Idén, Árky Tamás konyhafőnök híres csülökpörköltje került a vendégek asztalára kovászos uborkával és kenyérrel. A pörkölt fatüzelésű üstházban, bográcspan készült.

*/folytatás a 12. oldalon/*





közös mulatozás gyógyír volt lakóink számára az elmúlt időszak után, és egy délutánra sikerült felledetni a világban zajló pandémia nehézségeit. A hangulatos délutánhoz a zenét Borbély György szolgáltatta szintetizátoron és többféle firifurulyán. Kollégáink közösen táncoltak a lakókkal hosszú órákon át, kifulladásig. Egy kedves lakó a társai nevében, de anonim módon küldött egy „szív küldi” zeneszámot (Ismerős Arcok: Nélküled című számát) az Intézmény dolgozói számára üzenetként, amivel a pandémia idején nyújtott kitartó munkájukat köszönték meg.

Havas Pálma intéz-



tódottság könnycseppjei. Késő délután fáradtan, de boldogan mentek vissza a lakók szobájukba pihenni. Napokig emlegették



ményvezető kezdeményezésére elindult egy dolgozói szeretet-tánc-lánc, melybe sorra csatlakoztak be a dolgozók, mely végül hatalmasra nőtte ki magát. Nagyon felemelő pillanat volt, sok dolgozó szemében megcsillantak a megha-

az ízeket és a csodálatos hangulatot. Reméljük, hogy gyakran lesz lehetőség hasonló vigasságra csábítani lakóinkat!

Fazekas Linda  
Terápiás munkatárs

## Nélküled

### Ismerős Arcok

Annyi mindent kéne még elmondanom  
S ha nem teszem, talán már nem is lesz rá alkalom  
Hogy elmeséljem, milyen jó, hogy itt vagyunk  
S mint a régi jó barátok egyet mondunk s egyet  
gondolunk

Mint a villám tépte magányos fenyő  
Mint a vizét vesztett patak, mint az odébb rúgott kő  
Mint a fáradt vándor, ki némán enni kér  
Otthont, házat, Hazát, nyugalmat már többé nem  
remél

S bár a lényegét még nem értheted  
Amíg nem éltél nehéz éveket  
Hogy történjen bármi, amíg élünk s meghalunk  
Mi egy vérből valók vagyunk  
Mint a leszakított haldokló virág  
Mint az öt millió magyar, akit nem hall a nagyvilág  
Mint porba hullott mag, mi többé nem ered  
Ha nem vigyázol ránk olyanok leszünk mi is, nél-  
küled.

S bár a lényegét még nem értheted  
Amíg nem éltél nehéz éveket  
Hogy történjen bármi, amíg élünk s meghalunk  
Mi egy vérből valók vagyunk