



OLAIÁG

2026/1. szám

Magazin

**Isten azért
teremtette és
adta a zenét az
embereknek, hogy
emlékeztesse őket
szellemi hazájukra!**

Szent Ágoston
10. oldal

**Lakóink azok, akik segítenek
más szemszögből látni a világot,
felismerni, mi az, ami valóban
számít a földi létünk során.**

Jónásné Susztár Edit
14. oldal

**Ne hidd, hogy
elpazaroltad az
életed. Soha nem
fogod megtudni,
milyen életeket
érintettél meg...**

Charlotte Gray
12. oldal

**Címlapon:
Malek Andrea**

Tartalomjegyzék

Interjú Malek Andreával4



Áron László színész6

Szindbád feltámad - és mit lát?8

Hegedüs Endre zongoraművész
üzenete 10

Berkes Gabriella és Rátonyi Róbert
az Olajág Otthonokban 11

Altainé Marianna törökbálinti lakónk
elgondolkodtató üzenete 12

Dolgozók bemutatása 13

Húsvéti köszöntő 18

Álarcok mögött és kovász nélkül 19

Kovács Istvánné, Bori néni üzenete 22

Intézményi apró 23

Programból szemezgetve 24

Tavaszi fáradtság ellen:
együnk egészségesen 26



Egészséges desszertek 28

Egészséges sült zeller thai mártásban 29

Rejtvény oldalak 30



Kedves Olvasó!

Üdvözlöm az Olajág Magazin idei első, tavaszi kiadványának olvasóit!

Az intézményeink különleges helyek, különleges emberekkel, legyenek azok több, akár 25-30 éve itt tevékenykedő dolgozók, esetleg 100. vagy 101. születésnapjukat ünneplő lakók. A dolgozói és lakói közösségünk színes, értékes tagjai egyedi tudással, képességekkel rendelkeznek. Jelen kiadványunkban bemutatkozó kollégáim mondatait olvasva az jutott eszembe, nincs még egy olyan hely, ahol a különböző generációk ilyen szintű kapcsolódást élhetnek meg, ahol szeretetet adhatnak-kaphatnak, tanulhatnak, taníthatnak, és mindenképp számíthatnak egymásra.

A tavasz, mely elhozza környezetünk újjászületését, bővelkedik napfényben, illatos virágokban, ünnepekben. Éppen csak átnyújtottuk a Hölgyeknek a rózsaszálakat, megkóstoltuk a Hámán táskát, máris érkezik a Húsvét és a Pészách, gyarapodik a szabad levegőn szervezhető programok száma.

A magazin oldalain olvashatnak az elmúlt időszak eseményeiről, ismert emberek Önöknek szánt gondolatairól, a közelgő jeles alkalmakról, lakói bemutatkozásról. Itt ragadom meg az alkalmat, hogy jó egészséget kívánjak Gimes Lénárd Tamásnak, aki a 101. születésnapját, illetve Lázár Ferencnének, aki a 100. születésnapját ünnepelte otthonainkban.

Minden kedves Lakónknak, és Kollégámnak napsütésben bővelkedő szép tavaszt, jó egészséget, élményekben gazdag mindennapokat és tartalmas beszélgetéseket kívánok!




dr. Szirmai Viktor
főigazgató



Malek Andreával



Malek Andrea a zuglói otthonban

Az Olajág Otthon vendége volt Malek Andrea Máté Péter-díjas előadóművész, akinek egész életét meghatározza a zene, hiszen művészcsaládba született. Édesapja, Malek Miklós Erkel Ferenc-díjas zeneszerző és karmester, édesanyja, Toldy Mária énekes, énektanár. A fellépés után készült interjút ajánlom szíves figyelmükbe.

Köztudott, hogy zenész családba született - mennyire volt ez természetes közeg, és mikor vált tudatossá Önben, hogy ez az út az Öné is?

Számomra nem is volt más alternatíva, sokáig azt is hittem, hogy mindenki ilyen családban él. A zene szinte az első anyanyelvem. Zongorázni tanultam, később pedig a Színművészetre mentem. 21 éves korom óta a színpad az életem.

Inkább inspirációt, vagy elsősorban elvárást jelentett ez a háttér a pályaválasztáskor?

Mindenképpen inspirációt jelentett és egyben nyilván elvárást is, mert a szüleim nagyon munkás emberek, és ilyenek neveltek minket is a testvéremmel. A tehetség önmagában egy ajándék, de ha nem teszed bele a megfelelő mennyiségű munkát, akkor mit sem ér.

Van olyan munkája, ami különösen közel áll a szívéhez, és miért?

Jelenleg nagyon fontos az életemben, hogy tanítok. Pár hónapja jelentősen megváltozott az életem, bezáródtak ajtók, kinyíltak más ajtók, ahogy ez lenni szokott. Jelenleg száz gyermeket tanítok a 9. korosztálytól a 13. korosztályig, összesen 5 osztályt, énekre és színész mesterségre Bardóczy Attila kollégámmal a Madách Tánc- és Színművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskolában, valamint a Pesti Broadway Stúdióban. Nagyon üdítő gyerekekkel foglalkozni.

Amikor éppen nem a színpadon áll, nem tanít, mivel szeret leginkább kikapcsolódní?

Énekelek, és nagyon szeretek kertészkedni, ez utóbbit meg is fogalmaztam magamban: állástalan kertész vagyok, mindig a szememmel nyesek, gazolok, locsolok, folyton nézem magam körül a különféle fákat, virágokat, növényeket. Szeretek gyönyörködni a természetben, az emberekben, gyerekekben, idősökben. Rengeteg mindennel el tudom foglalni magam, szeretek olvasni, fontos része az életemnek, hogy járok gyülekezetbe, és nagyon szeretem Isten igéjét hallgatni.

Mit gondol, miért tud a zene ennyire erősen kapcsolódní az emlékekhez, különösen idősebb korban?

A zene hidat képez múlt és jelen között, és néha olyan ajtókat nyit ki bennünk, amelyekről már azt hittük bezárultak. A daloknak történetmesélő ereje van, segítenek visszatalálni önmagunkhoz. Sokszor egy dallam visszavisz minket egy ölelésbe, egy szakításba, egy régi nyárba. Idősebb korban talán még erősebben, mert több réteg rakódik rá az életünkből.

Másképp hat egy művészre az, amikor idősöknek énekel, mint egy hagyományos koncerten?

Igen. Azért, mert az idősök sokkal műveltebbek zeneileg, és nekem nagyon boldog kihívás, ha hozzájuk megyek énekelni. Olyan dalokat énekelek, amelyek visszahozzák az ő fiatalságukat. Ezeket a dalokat még az Anyukám tanítványaitól tanulhattam, akik délutánonként jöttek hozzánk házhoz, sulí után őket hallgattam. Nagy örömmel jöttem ide is, mert a szívemnek nagyon fontos, hogy ez a korosztály megbecsült legyen, örömben töltsék az időskorukat. Fontos ebben a korban is társaság, és külön öröm számomra, hogy itt az otthonban sok a kulturális program, és ennek a részese lehettem én is.

Milyen érzésekkel érkezett ma az Olajág Otthonokba, és mit visz magával innen?

Boldogan jöttem, mert szeretek az idősökkel együtt nevetni, nagyra becsülöm a bölcsességüket, nagyon szeretem, amikor az Anyukámról kérdeznek, hogy emlékeznek rá, hogy üzenek neki. Boldog vagyok, hogy ő is 88 évesen még mindig jó egészségnek örvend, és már dédnagymama, egy igazi példakép, mert soha nem adja föl, és ha kell, mindenkit ráncba szed, ha elcsüggednének!

És nagyon boldoggá tesz, hogy Édesapámmal együtt mindketten jól vannak.

Mit üzen az Olajág Otthonok lakóinak?

Azt kívánom, ne nézzenek híreket, inkább hallgassanak sok zenét, hangoskönyveket, énekeljenek, itt a tavasz, élvezzék a napsütést! A legjobb egészséget kívánom nekik, és nagy tisztelettel köszönöm, hogy meghallgattak!



Baráth Emma
marketing munkatárs,
projektvezető





Áron László színész

Áron László, amikor a zuglói Olajág Otthonokba beköltözött, nem csak a bútorait, de különleges történeteit, szerepeket és évtizedek színházi tapasztalatát is magával hozta. Most egy különleges estére készül. Örkény Egypereceseket fog előadni a lakóknak. Az abszurd, mégis mélyen emberi történetek különösen közel állnak hozzá, hiszen egész pályája a finom árnyalatokról, a karakterek belső igazságáról szólt.

Áron László 1945. június 10-én született Kecskeméten. 1972-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, Simon Zsuzsa osztályában. Az évfolyam legendás - szobatársa a főiskolán Lukács Sándor volt -, a közös indulás emlékei máig fontosak számára.

Budapesten a Vígszínházban és a József Attila Színházban is színpadra lépett.

Repertoárja széles, klasszikus és modern darabok egyaránt szerepeltek pályáján. Játszott Az ügynök halála, az Amadeus színpadi változatában, az Cseresznyés kert előadásaiban, és Az Örült Nők Ketrece színházi adaptációjában is. Mindig a karakterszerepek vonzották, azok az alakok, akik nem feltétlenül a reflektorfény közepén állnak, mégis ők adják a történet tartását.

A közönség filmekből és sorozatokból is ismerheti. Korai filmszerepe volt a 80 huszár című alkotásban, később láthattuk az Eszter hagyatéka című filmben, valamint a nemzetközi produkcióként készült, A csíkos pizsamás fiú című alkotásban is, ahol kisebb szerepben tűnt fel. Dolgozott további külföldi produkciókban is, például a Robin Hood és a The Spy Who Dumped Me című filmekben, valamint sorozatokban is, mint a The Pillars of the Earth.

Különleges élmény volt számára, amikor együtt játszhatott Ben Kingsley-vel, akit nemcsak kivételes művésznek, hanem rendkívül szerény, közvetlen embernek ismert meg.

Áron László mindig szeretett utazni. Olaszország különösen közel áll a szívéhez - a mediterrán táj, a kultúra, az építészet, az életöröm mind inspirálóan hatott rá. Az utazás számára nem csupán kikapcsolódás volt, hanem tapasztalatszerzés: arcok, gesztusok, hangulatok, amelyekből később egy-egy szerep is táplálkozhatott.

Az Olajág Otthonokban most új fejezet kezdődött. Vele érkezett Csipke, hűséges kutyája, aki nemcsak társ, hanem igazi családtag. A lakók örömmel fogadták a barátságos négy lábút - és gazdáját is, aki nyitott, kedves, közvetlen emberként hamar megtalálja a hangot mindenkivel.

A készülő Örkény-est talán jelképes is: egy hosszú pálya tapasztalata, egy élet története sűrűsödnek össze benne. Áron László nemcsak szerepeket játszott el, hanem élete során mindig



embereket figyelt, megértett, formált meg. Most pedig az Olajág közösségének adja tovább mindazt, amit a színpadon és azon túl tanult.

Egy színész érkezett - de vele együtt megérkezett egy egész élet gazdag története is. Örülünk, hogy a közösség része lett, hogy bennünket választott.

*Hoffmann Györgyi
programszervező, Zugló*

Szindbád feltámad – és mit lát?

Szindbádról nehéz elképzelni, hogy borszakíró (is) lenne, Ercsey Dániel borszakíróról pedig azt, hogy Szindbád, pedig a könyv címe mégis arra utal. Természetesen, nem Krúdy világa, még csak nem is a felejthetetlen Huszárik-Sára film léghőre jellemzi a könyvet, sokkal inkább a könyv Ercseyt. Aki hivatalosan borszakértő, borversenyeken kóstoló és zsűrielnök, több világnyelven (is) publikáló, angol nyelvű lapot is szerkesztő magyar újságíró.

Milyen ember Ercsey-Szindbád? Szintén imádja a természetet, a gasztronómiát és – hadd ne soroljam tovább – úgy általában a szépséget. De nemcsak a történetekben, hanem a látomásokban is, nemcsak a tényekben, hanem a hiedelmekben is, erőben és gyengeségben, sikerekben, sőt a kudarcokban is.

Amit szerzőnk nem tud a borok fajtáiról, ízéről, illatáról, eredetéről, állagáról, történetéről, készítőiről, üzleti perspektíváiról, amit nem tud Közép-Kelet-Európa hagyományos gasztronómiájáról, az vagy nincs, vagy lényegtelen. Természetes, hogy ez az elképesztő ismeretgazdagság fontos tartalma a könyvnek, de nem a lényege, hanem csak az ürügye, apropója. Mert a szerző imád és tud is enni-inni (Szindbád), ennél már csak utazni szeret jobban. Kíváncsi a szőlőültvényekre és a borkereskedelemre, a borversenyekre, az ételspecialitások receptjeire, az ételek és italok kívánatos és ajánlatos egymáshoz válogatásának az ínycsészig körütekintő műveleteire, de leginkább Közép-Kelet-Európára. Ennek a történelmileg százsorosan megtépázott földnek a logikus és indokolhatatlan, elragadó és riasztó világára, amelyben az évszázadok során kiontott vér mennyisége talán a megívott boréval is vetekszik.

Ercsey a borügyi utazásai ürügyén, mondhatnám kulináris úton közelíti meg, tárja fel a világot. Vitathatatlan, hogy szerelmes belé. A kolostorokba, olykor az útikönyvekből kifejejtett képzőművészeti és építészeti emlékekbe, amelyeket gyakran por fed és gaz takar el, és persze az emberekbe. Ahol a lepukkantság csendje mögött mindig érződik a fellobbanásra kész parázs halk sziszegése, és ahol a gyakori



tüzek a legújabb kori európai történelem legvéresebb konfliktusait szolgáltatják. De nem oldják fel. Talán sohasem.

Borürügyű vándorlástörténetének főbb színtere Dalmácia, Szlovénia, Lengyelország, Szlovákia, Észak-Macedónia, Moldova, Ukrajna, Románia, Bulgária, Bosznia-Hercegovina. Tisztában van a szakmai és marketingcélokkal, de mindenhol a „történelemszag” érdekli igazán. Mert Közép-Kelet-Európában nem csak a múltnak, a jelennek is ilyen szaga van. Százfajta életmód, hagyomány, dialektus, meg „érlelő pincének álcázott turistacsapda”, meg a „lokális istenségnek” nevezett határőr, meg a húsdolláros, ami olykor még mindig jól jöhet útlevelbe csúsztatva a bolgár-török határon. A több tucatnyi tájnak, etnikumnak a történelme is sokban hasonlít: önreflexióra képtelenség, kivagyiság és maradiság, alkoholba fulladás és vitalitás, számtalan örökölt és nem múló gyász, és ugyanennyi üresen kongó büszkeség a teljesítményhiány leplezésére.

Felháborodik, amikor külföldön piros-fehér zöldre festett házikóban „nutellával megszentelt lángost” árulnak, ahogyan egyébként a Balatonnál is. A bártfai zsinagógába csak kölcsön kipával tud bejutni, a rossz kávéval szerinte „meg lehetne ölni egy etióp falut”, úttalan utakon is jár, keserves repülőtereken és iszonyú vasútállomásokon, fűtetlen szállodában aludni csaknem létformájává válik, miközben persze azt is megtudhatjuk tőle, hogy milyen az a bor, amelyik „tisza virágpör és ásványosság”, vagy hogy melyik bor hat „sós citrommal a lecsengésben.”

És amit különösen kedvelek benne: mindenről eszébe jut egy-egy vers, regény, történelmi személy naplója, író, festő, színművész és publicista (idézget is tőlük, amiért külön kézzörítés), szóval utazásai, felfedezései, gondolatai mélyen

ágyazódnak be az élet talán legfontosabb adományába: a kultúrába.

Szindbád Ercsey-változata tehát szellemesen lényeglátó, megértően, ám engesztelhetetlenül kritikus, aki a legfájdalmasabb közlendője közben is azt hirdeti, vagy csak sugallja, hogy az élet – mégiscsak! – szép. Kell és lehet is örülni neki, de nem lehet eléggé vigyázni rá. Csak hát az őrzésének nélkülözhetetlen eszköze lenne – ami Ercsey könyvének jellemzője – a bölcs derű, ami még nem igazán megy Közép-Kelet-Európának. A felsorolt országok mindegyikében számot tarthat hasonlóan gondolkodó barátokra. Mostantól pedig bizonyára nagyon sok olvasóra is.

A Cser Kiadó a szerzőt és művét körütekintő kiadói gondoskodással, igényességgel kínálja. A szellemes borító (P. Szathmáry István), az egyes szövegrészek és finom grafikai elemek elrendezése, mindezek tetejébe a szerkesztő (Fejérvári Gergely) szemérmes iróniába csomagolt elfogultsága az utószó-ajánlóban, üdítő élmény.

Szindbád borversenyre megy – Kalandozások Közép-Kelet-Európában.

Cser Kiadó, 2025.



Cserhalmi Imre





Hegedüs Endre zongoraművész üzenete



Hegedüs Endre zongoraművész a csepeli otthonban

„Már a terembe belépve tapasztaltam azt a szeretetteljes várakozást, ami a gyülekező idősök részéről szinte tapintható volt. Mosolyok és üdvözlések örvendeztették meg szívemet, úgy éreztem magam: itthon vagyok. Azért jöttem, hogy szép és lélekemelő muzsikát hozzak, s erre nyitott volt mindenki.

A zongora meglepően jó állapotban, tisztára hangoltan várt rám, s így jókedvűen játszottam népszerű barokk, klasszikus és romantikus darabokat.

Koncertjeimet szinte minden alkalommal, mint most is Bach Koráljával kezdtem, ami valódi Isten-dicséret: "Szív és száj, tett (tettek) és élet" - mondja a 147. kantáta címe. A zárótétel, a Korál dallamára Bach korában, de később is, a

gyülekezet és az előadók, a kórusok és szólisták, a "Jézus mindig az örömem marad" kezdő sort énekelték végig minden versszakkal. Majd folytattam Mozart Török indulójával, Beethoven Für Elise című kis művével, Chopin kompozíciókkal, végül Bartók Régi táncdalok című népdalgyűjteményével zártam a programot.

Üzenetem az otthon lakóinak: a zene, és azon belül a mesterművek megszépítik az életünket, gyógyítanak, frissítik és boldoggá teszik lelkünket, elvisznek egy csodaszép és igazságos világba! Szent Ágoston 1600 évvel ezelőtt azt mondta: Isten azért teremtette és adta a zenét az embereknek, hogy emlékeztesse őket szellemi hazájukra! Vagyis hogy honnan jöttünk és hová tartunk..."



Berkes Gabriella és Rátonyi Róbert az Olajág Otthonokban



Berkes Gabriella és Rátonyi Róbert az Olajág Otthonokban

Berkes Gabriella négy aranylemez tulajdonosa, és Rátonyi Róbert kétszeres Artisjus-díjas jazz zongoraművész, hangszerelő, zeneszerző izgalmas koncertet adott az Olajág Otthonokban.

Berkes Gabriella 36 filmben szerepelt, gyermekszínészként kezdte, 1988-ban megnyerte a Csillag Születik dalversenyt, pályafutása során együtt dogozott hazai pop zenekarokkal, előadókkal és dalszerzőkkel, elénekelte a musical és operett irodalom legnagyobb szerepeit. Rátonyi Róbert 1975 óta szinte valamennyi élvonalbeli jazz muzsikussal és számos világsztárral játszott itthon és nemzetközi jazz fesztiválokon, vendégszerepelt külföldi koncert pódiumokon. Számptalan tv-, film-, színház- és jazz-zenét komponált, hangszerelt. A két kiváló művész nyilatkozata az otthonban történt fellépésük kapcsán:

„Még egyszer hálásan köszönjük a meghívást. Nagyon jól éreztük magunkat, és őszintén reméljük, nem utoljára találkoztunk ezzel a

meghatóan kedves, lelkes és szeretetre méltó közönséggel, az Olajág Otthonok lakóival.

Minden dal után érezhető volt a zene iránti szeretet, az előadásunk és a dalok közti személyes történetek nyitott, örömteli befogadása. Különösen megérintett bennünket, hogy ez a szépkorú közösség milyen mély muzikalitással, és a könnyűzene iránti rajongással fordult felénk, s a koncert végén szünni nem akaró tapsal hálálta meg az együtt töltött pillanatokat.

Szeretettel öleljük Mindnyájukat és egészséget, szeretetet, boldog, örömteli pillanatokat kívánunk sok-sok szép zenével és rengeteg nevetéssel!

Szívből köszönjük ezt a felejthetetlen találkozást!"

Altainé Marianna

törökbálinti lakónk
elgondolkodtató üzenete az
Olajág Magazin olvasói számára

”

Ne hidd, hogy elpazaroltad az életed.

*Soha nem fogod megtudni, milyen életeket érintettél meg,
az ajtók, amiket kinyitottál,
a vigaszt, amit adtál.*

*Egy kedvességet, egy szót, egy mosolyt amik
lehet, hogy örökre megváltoztattak egy életet.*

A jó soha nem vész el.”

Charlotte Gray



Dolgozók bemutatása

Ismerkedjünk!

Kollégáinknak három kérdést tettünk fel, hogy jobban megismerhessük őket.

- *Miért választottad az idősgondozást hivatásodnak?*
- *Mit tanultál, milyen értékeket kaptál az idősektől az elmúlt években?*
- *Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak?*



Gazdagné Fodor Gabriella orvosasszisztens, Mátyás tér

Engedjék meg, hogy néhány szóban bemutatkozzak. Tizenhét éve dolgozom az egészségügyben. Pályafutásomat rehabilitációs osztályon kezdtem, később a magánrendelők világát is megismertem, majd négy évvel ezelőtt csöppentem bele az idősgondozás különleges területébe, itt, a Mátyás téren, az Olajág Otthonok legkisebb „világában”, az intézmény orvosasszisztenseként.

Amikor először beléptem az intézet ajtaján, azonnal megfogott a családi, nyugodt hangulat. Már akkor éreztem, hogy jó helyre érkeztem. Az itt töltött évek alatt rengeteget tanultam az idősektől, és különösen sok tapasztalatot szereztem a demenciával élő embertársaink ellátásáról.

Ez a munka megtanított arra, hogy a szakmai tudás mellett milyen sokat számít a nyugalom, a türelem és egy mosoly. Úgy gondolom, ezek gyakran legalább olyan fontosak, mint bármely gyógyszer vagy kezelés.

Lakóinktól nap, mint nap tanulhatunk elfogadást, az új élethelyzetükhöz való alkalmazkodást, valamint az elmúlás természetesebb megélését is. Ezek az értékek nemcsak a munkámat formálják, hanem önmagamot, emberként gazdagítanak.

Üzenetem az Olajág Otthonok lakóinak: Szeretném, ha tudnák, hogy minden nap igyekszem a legjobb tudásom szerint segíteni Önöket, és fontos számomra, hogy biztonságban, megbecsülve érezzék magukat. Köszönöm a bizalmat, a mosolyokat és a sok apró pillanatot, amit együtt megélhetünk! Remélem, még sok közös beszélgetés és nyugodt nap vár ránk!

Bemutakozás



Jónásné Susztár Edit ápoló, Újpalota

A Bánkút utcai idősoththonban 2001 óta dolgozom, és ma is ugyanazzal az elhivatottsággal végzem a feladataim, mint az első napokban. Az idősgondozás számomra nem munka, hanem szolgálat és felelősség. Az idősgondozást egyrészt azért választottam hivatásomnak, mert mindig is örömet és sikert leltem abban, amikor emberekkel kellett foglalkozni, másrészt mert észrevettem, hogy a jelenlétem, az empatikus készségem és a gondoskodásom biztonságot, és támaszt nyújthat azoknak, akik életük alkonyán segítségre szorulnak. A szakmai feladatok precíz elvégzése mellett a türelem, egy jó szó, egy őszinte beszélgetés, vagy egy megértő tekintet is rengeteget számít az időseknek abban, hogy méltósággal élhessék a mindennapjaikat. Én ezeket a gesztusokat szeretettel adom nekik.

Legfőképp alázatot és türelmet tanultam tőlük, de a velük töltött idő során tanultam meg őszintén rácsodálkozni az élet apró örömeire is. Míg az aktív korúak ebben a felgyorsult világban csak elrohannak a virágok mellett, ők őszinte érdeklődéssel képesek szemlélni egy nyíló rózsát is. A szüleim mellett tőlük tanultam meg igazán, mit jelent kitartani nehéz helyzetekben, elfogadni a változásokat, és hálásnak lenni azért, amink van. Sokszor az ő történeteikből merítek erőt, mert látom, mennyi mindenen mentek keresztül.

Keveseknek adatik meg, hogy ilyen közelről kísérik végig embertársaik életének legérzékenyebb időszakát. Nekem megadatott. Lakóink azok, akik segítenek más szemszögből látni a világot, felismerni, mi az, ami valóban számít a földi létünk során. Éppen ezért a következőket üzenem az Olajág Otthonok lakóinak, sok szeretettel:

Köszönöm, hogy megtisztelnék a bizalmukkal és hogy az életük része, segítője lehetek. Amit megéltek és tudnak, az olyan érték, amely gazdagít engem, a többi gondozót és a társadmunkat is! Hálás vagyok Önöknek!

Bemutakozás



Pappné Szabó Mária FÁG gondozó, Csepel

Már 13 évesen tudtam, mi szeretnék lenni: ápoló.

Segíteni akartam azoknak, akik kiszolgáltatott helyzetbe kerültek, sajnos az élet közbe szólt és más irányba terelt.

19 éves voltam, amikor Édesapám súlyosan megbetegedett. Hónapokat töltött kórházban, és én nap mint nap mellette voltam. Ezek a hónapok nemcsak a félelemtől és az aggodásról szóltak, hanem egy fájdalmas felismerésről is, szembesültem a rideg valósággal. Láttam mennyire személytelen tud lenni az ápolás. Mennyire hiányzik sokszor az odafigyelés, empátia, egy kedves szó. Ott erősödött meg bennem az az érzés, hogy ezt a hivatást másképp is lehet csinálni. Jobban, lelkiismeretesebben, emberibben.

Az idősektől tanultam meg igazán, mit jelent a türelem. Nem könyvekből, nem tanfolyamokból, hanem a csendes pillanatokban, lassú mozdulatok között, kimondatlan történetekből.

A bizalom, és a felelősség. Nem csak feladat, hanem emberi kötelesség. Egy mosoly, egy kis odafigyelés, egy türelmes perc.

Az idősek mellett az ember megtanul lassabban élni, jobban figyelni, és újra hinni abban, hogy az emberség nem hangos, mégis mindennél fontosabb.

Minél tartalmasabb és aktívabb életet kívánok az időseknek, mind szellemi, mind fizikai értelemben, mert az aktív időskor nem kiváltság, hanem lehetőség, amely megőrzi az önállóságot, az életkedvet és az emberi méltóságot.

Meghatódva és hálás szívvel köszönöm a támogatást és a bizalmat, amit a fenntartótól kaptam, nagyon sokat jelent számomra, hogy hisznek bennem. 2026 februárjától ápolókat képző iskolában folytatom a tanulmányaimat, és igyekszem a megszerzett tudással még elkötelezettebben szolgálni az idősek ellátását.



Bemutakozás



Lőrincz Németh Ildikó ápoló, Páty

Életem nagy részét a gyermeknevelés töltötte ki, ugyanis hatgyermekes édesanya vagyok.

A gyermekeim nevelése után, 18 éve végeztem el a tanfolyamot, hogy integrálódjak a munka világába. Nagyon örülök, hogy gondozó lettem, mert az idősök szeretete, ragaszkodása, bizalma megerősített abban, jól választottam. Kívánom, hogy lakóink találják meg intézményeinkben az otthonukat, biztonságukat és a szeretetet! Kívánok mindenkinek erőt és egészséget!



Kármán Károlyné Aranka gondozó, Zugló

Az idősgondozást 1986-ban kezdtem. Nagybátyám mindkét lábát amputálták és kerekesszékre kényszerült. Hozzáköltöztem 2 kisgyermekkel és gondoskodtam róla, hogy biztonságban, önbecsülését visszaadva, szeretetben éljen. Halála után elhatároztam, hogy ápolónak tanulok. A Gyömrői Állami Idősök Otthonában helyezkedtem el, mint segédápoló, majd 2 év múlva már szakképzett gondozó lettem. 10 évig dolgoztam ott, szerettem az idős embereket és ők is engem. Átszervezés után mondtam fel. A Bajcsy Zsilinszky Kórház mozgásszervi rehabilitációs osztályán kezdtem dolgozni, mely 12 évig tartott. Sztrókos és amputált betegek voltak többségben. Ez egy különleges hely volt, szinte családias, amit a főorvos és az ápolók nyújtottak a betegeknek.

Nyugdíjasként 2013 őszén jelentkeztem az Olajág Otthonokba. Régi kolléganőm, jelenleg is az Olajág lakója, Egerváriné Éva javaslatára. Megszerettek az idős emberek és én is őket. Feletteseimmel és a kollégákkal is megtaláltam az összhangot. A hosszú évek során megtanultam, hogy az idős emberek bölcssek, nagy az élettapasztalatuk, de olykor sérült az önbecsülésük. Empátiára, szeretetre nagy szükségük van, és mi ápolók ebben nagy segítséget tudunk nyújtani. Ha ez megvan, ők is szeretettel, bizalommal fordulnak felénk.

Kedves Lakók, köszönöm a bizalmat, a sok szeretetet, amit kaptam, az elmúlt 12 évben! Kérem, hogy a jövőben is legyenek aktívak, ne zárkózzanak be a szobáikba, sokat beszélgessenek egymással! Mindenkinek kívánok erőt, egészséget, boldogságot!

Bemutakozás



Románszkiné Kormos Ilona foglalkoztató munkatárs, Zugló

Nyugdíj után jöttem az Olajág Otthonokba dolgozni, először a rendelőben kezdtem. Ez egy szép befejezése lesz a pályafutásomnak.

Én is beleléptem ebbe a korba és együtt tudok érezni a lakókkal.

Türelmet, együttérzést, empátiát és a segítőkészséget tanultam tőlük az elmúlt években. Látom, ahogy egymásnak is segítenek.

Üzenetem a lakóknak: Sok boldog évet kívánok nekik jó egészségben és szeretetben! Kérem, hogy vegyenek részt a foglalkozásokon, hogy ne legyenek egyedül, ne legyenek magányosak!

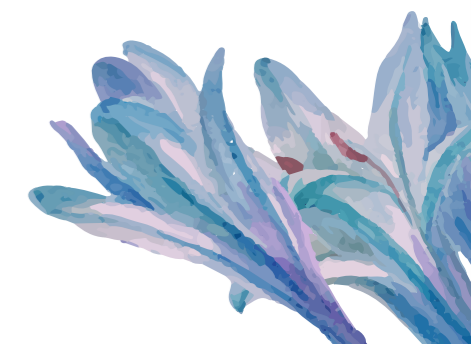


Jakkel Rudolf Pál vezető ápoló, Zugló

Teljes szakmai pályám az egészségügyről szól, ezen belül az idősök jelentik azt a csoportot, akiknek leginkább tudok segíteni szakmai tapasztalatommal.

Az idősök ellátása során hallott, általuk elmesélt élettörténetek sokasága egyszerre tanulságos és esetenként inspiráló is. Az élet sokszínűsége jelenik meg bennük.

Üzenetem lakóinknak: Minden szakmai tudásommal a lakók biztonságos és szakszerű gondozásának biztosításán leszek! Keressenek bizalommal!



Húsvéti köszöntő

Legszívesebben végig sétálnék az Olajág Otthon folyosóin és minden ajtón illedelmesen bekopognék. Illedelmesen, nem azzal a szándékkal, hogy valakit megbántsak. Afféle húsvéti bárány lel-külett. Ha pedig bebocsájtást nyernék, elkezdeném mondandómat. Valahogy így:

Bizonyára tetszett hallani sok kiváló emberről, akik a történelem különböző szakaszaiban éltek ezen a földön, ahol most mi élünk. Tudósok, felfedezők és feltalálók, különböző művészek, csatákban jeleskedők, hősök és hadvezérek. Ma emlékművek, róluk elnevezett utcák, terek emlékeztetnek rájuk.

Aztán voltak, akik nemes gondolataikkal igyekeztek boldogabbá tenni az embert, az emberiséget. Véleményem szerint még őket is felülmúlták jószándékban azok, akik a minket körülvevő természetből, arra rácsodálkozva igyekeztek megismerni és megismertetni mindezek alkotóját, a nagy Istent.

Az ő emléküket is tisztelettel őrzi az ember. Akár el is zarándokolhatunk sírjaikhoz.

Egyvalaki azonban kilóg ebből a tiszteletreméltó sorból. Ő birtokolta a tudás teljességét. Bölcs volt, sőt annál is több, mert bölcsességét felülmúlta szeretete. Gyermek, majd felnőtt korában lenyűgözte hallgatóit. Igaz mivolta híressé tette volna őt akkor is, ha nem tett volna egyetlen csodát sem. Arra a kérésre sem mondhatott más választ, hogy mutassa meg Istent, az Atyát, mint amit válaszolt:

Aki engem lát, látja az Atyát is. Én és az Atya egy vagyunk!

Valamilyen szinten megértem, hogy emberi ésszel ez felfoghatatlan volt. Ő kitartott az Atya és saját terve mellett, és vállalta, ami ezzel járt. Meg nem értés, istenkáromlással való vádolás, elítélés, kereszthalál.

Elzarándokolhatunk születési helyére, a palesztinai Betlehembe. Megkereshetjük édesanyja, Mária házát Galileában. Sétálhatunk a

Genezáreti-tó partján, ahol első tanítványai csatlakoztak hozzá, leülhetünk a hegyoldalon, ahol ezeket tanított, felmehetünk a jeruzsálemi Golgotára, ahol állt a keresztfá és ahol eltemették. De sírja üres!

Megmondta előre, három évig beszélt róla, hogy "Én veletek maradok minden nap, a világ végezetéig!" Kínhalála után, a harminckétezenedik napon, a hét első napján, amit ma vasárnapnak nevezünk, odafutnak tanítványai a sírhoz, de ott nem a holttestet látják, hanem az élő Jézust! Feltámadt!

Ezt ünnepeljük minden esztendőben Húsvétkor!

Negyven napig tanítványai között él, hogy lel-kükön elvégezze az utolsó simításokat, mielőtt visszatér az Atyához.

Azóta szentmiséinkben újra és újra megjelenik közöttünk a kenyérben és borban.

Beteljesíti, amit ígért: Veletek maradok minden nap, a világ végezetéig!

Mindnyájan, akik ennek a kedves Otthonnak lakói, s jómagam is, életünk alkonyához értünk. Milyen jó, hogy a feltámadásba vetett hitben készülhetünk a befejezésre! Nem a megsemmisülés, hanem az örök élet vár ránk, amikor Isten áthelyez bennünket egyik tenyeréből a másikba.

Ezekkel a gondolatokkal kívánok lelkeikben gazdag ünneplést, boldog Húsvétot!

Szeretettel várok mindenkit az ünnepi szentmisére!

Tamási József atya

Álarcok mögött és kovász nélkül

Purim és Pészach rejtett összefüggései, érdekességei

Amikor a tavasz első sugarai megjelennek, a zsidó naptár két legmeghatározóbb ünnepe, a Purim és a Pészach kerül a középpontba. Bár első ránézésre az egyik vidám jelmezes karnevál, a másik pedig egy szigorú rendtartású családi vacsora, a mélyben szorosabb a kapcsolat köztük, mint gondolnánk. Tudta például, hogy a gonosz Hámán bukása valójában Pészach idején történt?

Miért pont 30 nap?

Purim (Ádár 14.) és Pészach (Niszán 15.) között pontosan egy hónap telik el. Ez a 30 nap nem csupán a takarítás ideje, a hagyomány szerint ilyenkor már el kell kezdeni a felkészülést a szabadság ünnepére.

A rejtőzködés művészete

A Purim egyik legkülönösebb sajátossága, hogy a felolvasott Megillában (Eszter tekerésében) egyszer sem szerepel Isten neve. Ez egyedülálló a Szentírás könyvei között. Ez az „isteni rejtőzködés” indokolja a jelmezek és állarcok viselését is: azt szimbolizálja, hogy a csodák néha természetesen tűnő események mögé bújnak. Ezzel szemben Pészachkor minden a nyílt csodákról - a tíz csapásról és a kettéváló tengerről - szól.

A szabadság két arca

Purim a fizikai megmenekülés, a sorsvetés (púr) ünnepe a fizikai megsemmisítés elleni győzelemről szól.

Pészach a lelki szabadság, itt a hangsúly a belső szabadságon és az ego (a „felfuvalkodott” kovász) elhagyásán van.

Érdekességek

A „kótyagos” parancsolat

A Talmud szerint Purimkor addig „illik” inni, amíg az ember már nem tud különbséget tenni az „Áldott Mordecháj” és az „Átkozott Hámán” között.

A Hámántáska (Hamantaschen) titka

A köznyelvben „Hámán-füleként” emlegetett sütemény eredete körül több legenda kering.

A zseb-elmélet: A jiddis Mohntaschen (mákkal töltött táskák) szó hangzása hasonlít Hámán nevére. A sütemény valójában Hámán zsebére szimbolizálja, amelyet a zsidók kifosztásával akart megtölteni.

A rejtett töltelék: Ahogy Isten neve rejtve maradt a purimi történetben, úgy a töltelék is rejtve van a tészta belsejében, emlékeztetve minket arra, hogy a felszín alatt mindig mélyebb tartalom lakozik.



A Széder-est „kódolt” ételei

A Pészachi Széder nem csupán egy vacsora, hanem egy interaktív történelemóra. A tál minden eleme egy-egy szimbólum:

- **Karpasz (zöldség) és sós víz:** A tavaszt jelképező zöldséget sós vízbe mártjuk. Ez nemcsak a zsidó rabszolgák könnyeit jelenti, hanem a Vörös-tenger sós vizét is, amelyen keresztül a szabadságba menekültek.
- **Maror (keserűfű):** Sokan tormát használnak, de a leghitelesebb a római saláta, amelynek levele édes, de a szára keserű – pontosan úgy, ahogy az egyiptomi tartózkodás kezdődött barátságosan, majd vált kegyetlen szolgasággá.
- **Haroszet:** Ez a gyümölcsökből és borból álló pép a téglák készítéséhez használt vályogra emlékeztet, amivel az ősöknek dolgozniuk kellett.
- **Zroá:** tűz fölött megpörkölt csirkenyak, vagy csirke alsócomb. Emlékeztet a pészachi áldozati bárányra, valamint arra, hogy az Örökkévaló erős kézzel és kinyújtott karral („zroá netujá”) vezetett ki minket a szolgaság földjéről. Fontos, hogy a pészachi báránytól megkülönböztethető legyen, ezért használunk csirkenyakat, nehogy valaki véletlenül azt gondolja, hogy pészachi áldozatból eszik. Ezt a szimbólumot nem fogyasztják el, csupán vizuális emlékeztetőként szolgál a szédertálon.

- **Bécá (tojás):** Főtt, kissé megpörkölt tojás, mely a Szentélyben bemutatott ünnepi chágigá áldozatot képviseli. A tojás alakja az élet körforgást is jelképezi: még a legtragikusabb eseményekben is ott rejlik az újrakezdés reménye.

A 4-es szám bővületében

Pészachkor minden a négyes szám köré épül: négy pohár bor, négy kérdés (Má Nistáná), és a négy különböző típusú fiú (a bölcs, a gonosz, az együgyű, és aki még kérdezni sem tud). Ez a struktúra azt tanítja, hogy a szabadság üzenetének mindenkire el kell jutnia, függetlenül a természetétől vagy az intellektusától.

Afikoman: A „desszert” mint váltságdíj

A vacsora legizgalmasabb része a gyerekek számára az Afikoman eldugása. Ez a kettőtör macesz darab jelképezi a megváltást. A szokás, miszerint a gyerekek ellopják és „váltságdíjat” kérnek érte, nem csupán játék: célja, hogy a legkisebbek se aludjanak el, és aktívan kérdezzenek az ünnep alatt.

Miért nem eszünk kovászos (hámece)?

A tilalom mögött mély pszichológiai tartalom van. A kovász (élesztő) felfújja a tésztát, ami az ego és a büszkeség jelképe. A macesz lapos és egyszerű, az alázatot szimbolizálja. Pészachkor tehát nemcsak a konyhát takarítjuk ki, hanem a lelkünkben is próbáljuk „kisöpörni” a gőgöt.



Mandulás-narancsos sütemény (lisztmentes)

Ez a recept azért zseniális, mert nem kell hozzá sem vaj, sem liszt, így a kóser konyha minden szabályának (Pészachkor is) megfelel.

Elkészítés:

A tojásfehérjéket egy csipet sóval verjük kemény habbá. Félúton adjuk hozzá a porcukrot, amíg fényes, sűrű masszát nem kapunk. Óvatosan forgassuk bele a reszelt narancshéjat és a fahéjat, majd adagoljuk hozzá a darált mandulát. Egy spatula segítségével, lassú mozdulatokkal keverjük el, hogy a hab ne törjön össze teljesen. Sűrű, formázható masszát kell kapunk. Nedves kézzel formázzunk kis diónyi golyókat, és helyezük őket sütőpapírral bélelt tepsire. Minden süti közepébe nyomjunk egy szem egész mandulát. 170 fokra előmelegített sütőben 12-15 perc alatt süssük készre. Ne szárítsuk ki! Akkor jó, ha a széle már kicsit pirul, de a közepe puha marad.

Jó étvágyat kívánok!

Hozzávalók:

- 250 g darált mandula (vagy dió)
- 150 g porcukor
- 2 tojásfehérje
- 1 narancs reszelt héja (a pészachi frissességért)
- 1 teáskanál fahéj
- egy csipet só
- egész mandulaszemek a díszítéshez



Kovács Istvánné, Bori néni üzenete:

90 éves vagyok, 13 éve élek az Olajág Otthonban, nekem nagyon bevált, az első pillanattól nagyon jól érzem itt magam. Észrevettem, azok az idős emberek, akik kezdik elveszíteni az önállóságukat, nagyon megijednek, nem akarnak lekerülni a FÁG részlegre.

Most én is lekerültem a FÁG-ra 5 hétre, amitől annyira félek az idős lakótársaim. Én nem félek, sőt úgy érzem magam, mint egy szanatóriumban. Egész más az ellátás, 2 hölgy, Katika és Marcsika, úgy bánik az idősekkel mintha egy nagycsalád lenne. A reggeli és a vacsora úgy van megalkotva, hogy fog nélkül is el tudják fogyasztani. Lényegében olyan, mint egy 3 vagy 4 csillagos szálloda. Nagyon jól érzik magukat az emberek, nevetgélnek, tisztaság van. Gyönyörű tiszta az ágy-nemű és az egész részleg. Nagyon figyelmesek a nővérek, ha valaki köhög, már mennek is segíteni, kérdezik, mi baj van? Kinga pedig olyan csoda munkát végez, guggolva úgy kezeli és kötözi a kis öregnek a lábát, hogy minden elismerésem. Számomra ez nagyon megható.

Én már nem félek a jövőtől és biztonságban érzem magam!

*Tapasztalta és fogalmazta az élet és mi:
Kovács Istvánné (Bori néni), Csepel
Az íródeák: Bényi Szilvi*

Páty

Az új jógamatracoknak köszönhetően már fekvő helyzetben is lehetőségük van lakóinknak gyógytornát végezni, az eddigi széktornák és senior tánc foglalkozások mellett, ezért Szénási Anna gyógytornászunk Pilates csoportfoglalkozásokat hirdetett meg a lakóknak. A Pilates egy rendkívül népszerű mozgásforma, mivel nem dinamikus, de hatékonyan erősíti a test mélyizmait és a medencefenék izomzatát. Két csoport indult el februártól, hétfői napokon.

Mátyás tér

Páva-kör nagy sikerrel működik az otthonban.

Újpalota

Az intézmény 8 db éjjeliszekrénnel és 4 db kórházi ágygal gazdagodott.

Teljes erővel folyik az új demens részleg kialakítása.

Zugló

Januárban a B épületbe új vezető ápoló érkezett.

D épületben megszépült a 3. emeleti és a 106-os társalgó.

Csepel

Lakóink kényelmének és biztonságérzetének növelése érdekében a Fokozott Ápolási-Gondozási részlegen minden ágy mellett vonalas telefont helyeztünk el. Az új készülékek segítségével lakóink könnyebben kérhetnek segítséget, és a kapcsolattartás is egyszerűbbé válik. Reméljük, hogy ez a fejlesztés még otthonosabbá teszi mindennapjaikat az ott töltött átmeneti időszakban.

Nagy örömünkre a művészetterápiás festőkör, és az egyéni zeneterápiás foglalkozás mellett elindult a csoportos zeneterápiás foglalkozás is Barkó Anikó Beatrix vezetésével. A közös éneklés, zenélés és az együtt megélt élmények sok mosolyt és meghitt pillanatot hoznak lakóink számára.

Örömmel tájékoztatjuk Lakóinkat, hogy felújításra kerül az „A” épület I. emeleti társalgó. A megújulás során olyan speciális eszközök beszerzése történik, amelyek lehetővé teszik fényterápiás alkalmak megtartását intézményünkben. Az elkészülő Snoezelen szoba – amely a könnyebb beazonosítás érdekében a „Fénykuckó” nevet kapja – egy különleges, nyugodt és biztonságos tér lesz Lakóink számára.

Törökbálint

December végén az ebédlő újult meg, kicseréltük az asztalterítőket, a sötétítő és nylon függönyöket.

Január 03-án elkészült a főbejárati automatakapu átalakítása, melyet még festeni szükséges.

Mosodák

Az Olajág Otthonok mosodáiban nemcsak a tisztaságra és a pontosságra figyelünk, hanem az emberi hozzáállásra is. Dolgozóink kedvesen, udvariasan és türelemmel fordulnak a lakók felé, segítőkészen állnak rendelkezésre a ruhák átvételekor és kiosztásakor. Számunkra fontos, hogy a szolgáltatás ne csupán magas színvonalú, hanem személyes és bizalomteljes is legyen, így lakóink mindig megbecsülve és figyelemmel körülvéve érezhetik magukat.

Simmel Erzsébet beszerzési igazgató

Programból szemezgetve

Intézményeinkben napi szinten több program, foglalkozás áll lakóink rendelkezésére. Ezekből emelünk itt ki néhányat:

60-as, 70-es éveket idéztünk forralt borral, nap-sütéssel Újpalotán.

Kézműveskedtünk minden otthonban, Pátyon a Valentin-napra is készültek remekművek.

Sokat kirándultunk pl. Veszprém-Fenyves Malom, Pásztó; Múzeumokat látogattunk pl. Bajor Gizi Színházmúzeum, Szépművészeti Múzeum (Az öröklét őrei című kiállítás).

Ismert és elismert kiválóságok léptek fel intézményeinkben:

- Berkes Gabriella – Rátanyi Róbert
- Malek Andrea – Schneider Zoltán
- Mujahid Zoltán
- Budapesti Fesztiválzenekar
- Hegedüs Endre zongoraművész
- Kegye János pánsípművész

Érdekes előadásokkal zajlanak az otthonokban a **Senior Akadémiai előadások** egyetemi előadókkal.

„Talán nem vagyok vesztés, emberként éltem minden percet” - **Fekete Edit verses délután** zajlott Zuglóban.

Nőnapot ünnepeltünk gyönyörű rózsával.

Hámán táskát ettünk Purim alkalmából.

Farsangoltunk minden intézményben jókedvvel, zenével, tánccal.



Annak érdekében, hogy a jövőben senkinek ne okozzon gondot a tökéletes farsangi fánk elkészítése, a Mátyás téri otthonból elkértük és megkaptuk a receptet:

- **Finomliszt:** amennyit az ember gondol, de inkább több
- **Margarin:** aki akar, rakjon bele, aki nem, az is
- **Tej:** amennyit a tehén adott
- **Tojás:** csak a sárgája; de a fehérje is kell habbá verve - egyébként mindegy, úgyis keveset hoztál a boltból
- **Élesztő:** amennyit a madár csíp fel
- **Olaj:** megsül a fánk a napon is
- **Vaníliás cukor:** amennyi véletlenül beleborul
- **Rum:** „áh, én nem iszom”; egy lötytyintéssel (egyesekek szerint hárommal)
- **Só:** egy-, két-, háromujjas csipettel
- **Titkos hozzávaló:** nagy adag szeretetet, ami a szívből az ujjbegyeken át a tésztába hatol



Tavaszi fáradtság ellen: együnk egészségesen



Ahogy a tavasz lassan megérkezik, a természet felébred a téli pihenésből és ezzel együtt a szervezetünk is könnyebbé, energikusabbá válhat. A hideg hónapok után sok ember tapasztal fáradtságot, nehezebb emésztést vagy csökkent folyadékfogyasztást, ezért ilyenkor különösen fontos néhány apró, de jöleső változtatással támogatni a mindennapi jóllétet. A tavasz első, friss zöldségei - a retek, az újhagyma, a korai uborka, a friss saláták, és a spenót - természetes módon segítenek ebben: víz- és rosttartalmuk kíméletesen támogatja az emésztést, miközben értékes vitaminokkal és ásványi anyagokkal töltenek fel. A rostbevitel fokozatos növelése különösen előnyös, hiszen javítja a komfortérzetet, és segít visszaállítani a szervezet természetes ritmusát.

A folyadékfogyasztásra érdemes még nagyobb odafigyelést fordítani, mert idősebb korban gyakran csökken a szomjúságérzet, így könnyebben alakulhat ki enyhe kiszáradás. A napi 6-8 pohár folyadék továbbra is jó cél, de fontos megjegyezni, hogy nemcsak a víz számít bele: a

gyógyteák, a könnyű hús- vagy zöldséglevesek, valamint a vízben gazdag ételek, például az uborka vagy a lédús saláták szintén sokat segítenek. A víz ízesítése citrommal, narancssal vagy mentalevéllal kellemesebbé teszi az ivást, így könnyebben válik a napi rutin részévé.

A fehérjebevitel különösen nagy jelentőségű az idősebb korosztály számára, hiszen hozzájárul az izomerő és a vitalitás megőrzéséhez. A könnyen emészthető fehérjeforrások, mint a tojás, a natúr joghurt, a sovány túró, a halak, és a hüvelyesek kíméletesek a szervezethez, mégis hatékonyan támogatják az energiaszintet. A tavaszi szezonális alapanyagok, például a medvehagyma, a spárga vagy a korai eper pedig nemcsak ízletek, hanem frissességükkel természetes módon illeszkednek a kiegyensúlyozott étrendbe.

A táplálkozás mellett a mozgás is fontos szerepet kap a tavaszi megújulásban. Idősebb korban nem a nagy intenzitású edzések a célra vezetőek,

hanem a rendszeres, könnyed aktivitások: egy napi 20-30 perces séta, a kertben végzett óvatos mozdulatok, néhány nyújtó gyakorlat vagy lassú tornasor mind-mind hozzájárulnak az egyensúly, a mozgásképesség és a jó közérzet fenntartásához. A friss levegőn töltött idő pedig nemcsak testileg, hanem lelkileg is feltölt.

A tavasz így nemcsak az étrend megújításának, hanem a mindennapi szokások frissítésének is kiváló időszaka. Több fény, gyakoribb szellőztetés, néhány perc reggeli nyújtás vagy egy könnyű délutáni séta is sokat adhat a napok minőségéhez.



Tormás tavaszi saláta

Elkészítés:

A római salátát darabokra tépkedjük, a retek és sárgarépat vékonyra gyaluljuk. A zöldborsót előfőzzük, majd mikor kihűlt, a többi zöldséghez keverjük. Az öntethez összekeverjük a sót, borsot, natúr joghurtot és a tormát, majd ehhez hozzáadjuk az apróra vágott újhagymát. Hűtőben hagyjuk összeérni. Fogyasztás előtt a zöldségekre öntjük.

Jó étvágyat!

Hozzávalók (4 főre):

- ½ fej római saláta
- 2 csokor retek
- 300 g sárgarépa
- 100 g zöldborsó
- 2 szál újhagyma
- 3 dl natúr joghurt
- 2 evőkanál ecetes torma
- só, bors

Fazakas Júlia
dietetikus

Egészséges desszertek



3. rész

Folytatjuk az előző lapszámunkban elindított egészséges desszertek receptjeinek sorát egy új finomsággal, gondolva már az ünnepekre is. Gyors, finom, mutatós, vendéglátásra kiválóan alkalmas.

Banánkenyér

A banán édes íze miatt kiválóan helyettesítheti a cukrot, ráadásul káliumban, rostban és vitaminokban gazdag. Ez a banánkenyér puha, illatos, és reggelire vagy uzsonnára is tökéletes.

Hozzávalók:

- 2 + 1 banán
- 1 tojás
- 70 ml olaj
- 70 ml tej
- 80 g kristálycukor (elhagyható)
- vanília aroma
- 300 g búzaliszt
- 1 csipet só
- 1 teáskanál fahéj
- 2 teáskanál sütőpor

Elkészítés:

A recept annyira pikk-pakk gyors, hogy a sütő 180 fokra történő előmelegítésével kezdjük. Két banánt villával összenyomunk, elkeverjük benne a tojást, az olajat, a tejet, a kristálycukrot és vanília aromát. Egy másik tálban jól összekeverjük a lisztet a sütőporral, sóval, fahéjjal, majd a banános részhez adjuk és csomómentesre keverjük. A masszát spatulával átka-parjuk a kiolajozott vagy kivajazott formába, tetejére rátesszük a kettévágott harmadik banánt.

Jó étvágyat kívánunk!

Fazakas Júlia
dietetikus



Készítette:
Sárközi Ákos, a Textúra és a Borkonyha vezető séfje

Egészen sült zeller thai mártásban

zellerpürével és tönkölycsillag-ropogóssal
Elkészítési idő: ~60 perc Adag: 1-2 fő

Sült zeller

Hozzávalók:

- 1 db zellergumó
- 1-2 szál kakukkfű
- só, frissen őrölt bors
- alufólia

Elkészítés:

1. A zellergumót kézi körömkefével alaposan megtisztítjuk. Nem hámozzuk meg, héjával együtt sütjük.
2. Egy nagyobb alufóliába csomagoljuk, megsózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a kakukkfűvet.
3. 180 °C-ra előmelegített sütőben 30-40 perc alatt puhára sütjük.
4. Hagyjuk kissé kihűlni, majd a kívánt formára szeleteljük.

Zellerpüré

Hozzávalók:

- 1 db zellergumó
- só, bors
- 15 dkg vaj
- eritrit ízlés szerint

Elkészítés:

Opció 1 (sült zellerből): A sült zellert meghámozzuk, majd melegen turmixoljuk a vajjal. Sóval, borssal és eritrittel ízesítjük, végül finom szűrőn átszűrjük.

Opció 2 (friss zellerből): A zellert megtisztítjuk, felkockázzuk, kevés vízben puhára pároljuk. Melegen turmixoljuk a vajjal, ízesítjük, majd átszűrjük.

Thai mártás

Hozzávalók:

- 1 ek thai fűszerkeverék
- 1 kk pirospaprika
- 1 db póréhagyma
- 2-3 szál friss koriander
- 1 db citromnád
- 3 dl kókusztej
- 2 gerezd fokhagyma
- kevés olaj

Elkészítés:

1. Kevés olajat hevítünk, hozzáadjuk az aprított póréhagymát, zúzott fokhagymát és a felkari-kázott citromnádat.
2. Alacsony lángon pároljuk, majd hozzáadjuk a pirospaprikát és a thai fűszerkeveréket.
3. Felöntjük a kókusztejjel, összeforraljuk.
4. Beledobjuk a friss koriandert, majd lehűlésig állni hagyjuk, hogy az ízek kioldódjanak.
5. Leszűrjük, és a selymes mártást tálalásig melegen tartjuk.

Tönkölycsillag-ropogós

Hozzávalók:

- 10 dkg tönkölybúza (liszt)
- só
- víz
- olaj a sütéshez

Elkészítés:

1. A lisztet kevés sóval összekeverjük, majd apránként annyi vizet adunk hozzá, hogy kemény, de nyújtható tésztát kapjunk.
2. Vékonyra nyújtjuk sodrófával vagy tésztagéppel.
3. Csillag alakú kiszúróval formázzuk.
4. Forró olajban aranybarnára, ropogósra sütjük, majd papíron lecsepegtetjük.

Kedves Lakóink,

Szeretnénk Önöket meglepni néhány extra fejtörővel, de most is csak az utolsó oldalon lévő keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet nyereményjátékunkban részt venni. Jó szórakozást kívánunk!

I	O	S	J	O	B	Ó	K	O	L	D	U	S	T	E	T	Ú	D	O	V
G	G	Ü	T	U	L	I	P	Á	N	T	Ú	J	A	H	D	F	T	S	K
A	Í	Y	H	Ö	F	Y	B	U	L	Í	K	Ü	Ú	V	Ö	Y	S	V	I
L	V	L	V	Á	O	Ú	O	I	O	T	L	V	K	T	B	N	Í	Ő	P
E	Y	N	N	I	D	Y	L	Á	R	I	K	D	U	Á	O	Á	D	É	Ö
T	T	V	I	Ú	R	P	D	E	Y	C	Ő	Ó	K	N	J	V	R	L	É
I	P	Y	Ő	V	F	Á	O	V	N	C	S	J	Á	Y	T	O	Ú	Y	O
G	Ú	U	D	Y	R	O	G	G	Ö	C	G	V	K	É	O	T	O	D	O
Ú	R	B	Á	B	A	K	A	L	Á	C	S	Í	I	R	R	J	A	L	D
F	S	E	I	S	M	F	S	V	U	F	T	E	C	R	J	Ú	E	H	É
L	Ő	F	K	É	C	I	S	Z	F	E	Y	A	S	Ó	Á	Y	N	É	N
Y	F	P	K	E	Ü	P	Z	U	Á	Í	V	I	Í	Z	N	G	L	J	V
Í	U	A	J	Ú	T	Ö	O	B	Ó	R	M	Á	C	S	O	N	Y	A	K
B	Í	P	O	C	Z	T	N	Y	L	É	T	D	B	A	S	Ü	V	K	Ú
D	O	U	B	U	G	L	Y	O	S	Z	Z	A	N	Ó	T	A	Y	Ú	O
C	J	C	S	Y	Ü	Y	K	E	C	S	Ő	Á	L	N	V	D	T	T	G
C	S	S	Z	Ú	N	Y	O	G	L	Á	B	Ú	A	A	Ú	T	I	L	Ú
Ü	B	A	E	B	C	S	I	P	K	E	Y	L	K	Í	N	F	Ú	K	É
É	P	A	R	K	F	Á	G	A	G	Ó	V	I	R	Á	G	É	Ü	É	K
V	C	S	A	B	A	-	Ü	R	Ö	M	J	Ú	O	G	O	V	G	L	I

Népies virágnevek:

(akad néhány két tagú név, azokat két részletben keressék!)

- | | | |
|---------------------------|--------------|---------------|
| BOLDOGASSZONY PAPUCSA | KIRÁLYDINNYE | FÚLENCSE |
| SZÁRTALAN BÁBAKALÁCS | TÁNYÉRRÓZSA | EBCSIPKE |
| HÉJAKÚT MÁCSONYA | CSABA-ÜRÖM | KÁKICS |
| SZÚNYOGLÁBÚ BIBIRCSVIRÁG | GAGÓVIRÁG | KÍNFŰ |
| BOJTORJÁNOS KOLDUSTETŰ | TULIPÁNT | BUGLYOS ZANÓT |
| REKETTVELEVŰ GYÚJTOVÁNYFŰ | IGYVIRÁG | |

forrás: anyanyelvcsavar.blog.hu

Ez évi első lapszámunkban is négy, különböző nehézségi fokú Sudoku megfejtésére hívjuk meg Önöket.

Játékszabály: a 9x9-es tábla összes sorába és oszlopába írja be a számokat 1-9-ig úgy, hogy minden szám csak egyszer szerepeljen soronként vagy oszloponként. A nagy négyzettrács további 3x3-as négyzeteiben is csak egyszer szerepelhet egy szám.

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

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

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

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

Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

- Józsefváros: 06 1 303 2884
- Újpalota: +36 20 333 8338
- Csepel: 06 1 278 1800
- Törökbálint: 06 23 515 300
- Zugló: 06 1 555 0600
- Páty: 06 23 555 620



IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: dr. Szirmai Viktor
 Kiadó: Olajág Otthonok
 OAP: 0014
 Szerkesztő: Szász Krisztina
 Tördelte: Olajág DTP - Nagy Gábor
 A kiadó és a szerkesztőség címe: 1154 Budapest, Bánkút utca 67-69.
 Telefon: 06 1 510 0010
 E-mail: ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu

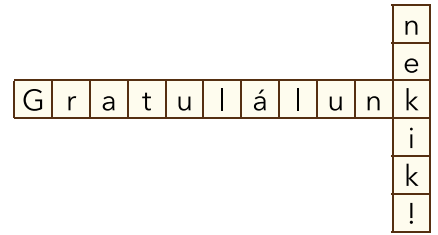


Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal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

Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2025/4. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Újpalota - Krüzsely József Csabáné
- Zugló - Elek Imréné
- Törökbálint - Erényi Gabriella
- Mátyás tér - Sümegi István
- Páty - Novák Isvánné Gyöngyvér
- Csepel - Ott Márta



<p>"Halk zene hallik a kozmoszon át. Valahol él a világ"</p> <p>Fekete Edit</p>				ELSZÖKIK	ELÓTAG: EXA-	FÉRFI DIVATÚJSÁG	ORDINÁTA TENGEY	BÉKAIVADÉK	K
				1	ELEKTRON JELE	A MÁZSA JELE A SZÉN VEGYJELE	BORIUM VEGYJELE TE ÉS ÉN		
				GALGÓC HATÁRAI!	AZ ÚT JELE	MIATT, NÉPIESEN ADU NÉLKÜL			
				2	TÖKMAGI	OSLO CENTRUMA! SHELLEY: QUEEN ...	MŰSZAK NÉMETÜL HOSSZÚSÁG JELE		
GYÖMÖSZÖL		JOSKAR... (FŐVÁROS) NEMZETI BAJNOKSÁG	NÉVELŐ ÁLLAM- KÖTVÉNY	FRANCIA LÉGITÁRS.					
OMÁNI AUTÓJEL	ANGOL, RÖVIDEN ÁBÉCÉ 2. BETŰJE	A BIRTOKÁBAN GYŐZELEM BETŰJELE							
		PÉCSI SPORTKLUB	AZ ERŐ JELE						

Név:

Intézmény: