

A TARTALOMBÓL:

Bemutatjuk	2
Törkölylátók, borszúrók	3
Farsangoltunk a Népházban!	4
Toll-Hegy	6
Kerti dolgaink	7
Ismerjük fel és óvjuk... ..	8
Roborálás és nyomelempótlás	9
Így élünk mi	9
Konyha és vidéke	11
Általános iskolai hírek	12
Nyájas Olvasónk!	14
Az egyesület hírei	15
Kutyákról	16

Egyesületünk története

Az ÓHEGY Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületét 1989-ben jegyezték be. A névadás önmagában is sokat elárul rólunk. A Budapest III. kerületének Remete-hegy, Tábor-hegy, Testvér-hegy és Csúcs-hegy keleti lankáin élő közösséget elsősorban lakóhelyünk szeretete fogja egybe.

Az egyesületnek a Táborhegyi Népház nyújt otthont. Minden, amink csak van, 40 évvel ezelőtti hegylakók öröksége. A felhagyott szőlőskertek tulajdonosai, mint má-dár a fészket, tégláról téglára rakva hordták össze a művelődési háznak szánt épületet. Akinek nem volt módja két kezével segíteni, téglajeggyel támogatta a munkát. Itt volt az első tv-készülék a hegyen. Volt jól működő fiókkönyvtár, s mint-hogy akkoriban az Erdőalja úti iskola tornater-mét még nem húzták fel, minden iskolai bálnak,

ünnepélynek is a Népház adott helyet. Lassan a Népházból Párház lett... Látogatottsága rohamo-san csökkent. Egyetlen szervezet tartotta fenn máig is folyamatosságát – a helyi Vöröskereszt.

Az egyesület alapításának apropóját éppen a rendszerváltozás szolgáltatta. Mindazok, akik is-merték az épület Népházból Párházzá alakulá-sának történetét, az önjelölt pártok ingatlanává alakulást elkerülendő, politikamentes szervezet megteremtésére fogtak össze.

Mára közel kétszáz család tagja egyesületünk-nek. Természetesen a „vár ereje nem a falakban, hanem a védők szívében vagy”, így az épület használati jogának elnyerése csak lehetőséget ad az egyesület céljának megvalósítására, melyek: • helytörténeti hagyományaink ápolása • kulturális értékeink gyarapítása • a hegylakók közösségének, összefogásának erősítése • sport-tevékenység, egészségvédelem • környezetvé-delem • információcsere.

Kiemelt figyelmet fordítunk a gyerekeknek és az idősebb korosztálynak szóló rendezvények, klubok szervezésére.

Havonta egy, az egész egyesületet megmozga-tó rendezvényre kerül sor. Ezek közül csak né-hány: • szilveszter • farsang • locsolóbál • majá-lis • ökörsütés • szüreti bál.

Ezenkívül Teleház, Mikka-Makka Játsszoház, bridzsklub, tánciskola és kondicionáló torna ta-lál helyet a Népházban, de zártkörű rendezvé-nyek szervezésére is van lehetőség.

Szócsovíunk az ÓHEGY-HÍREK, egy minden he-gyi családhoz ingyenesen eljutó, havonta megje-lenő lap. Jelentősége annál is nagyobb, mert a hegyvidéken a házak közötti viszonylag nagy tá-volság miatt nincs mindenhol mód a kábeltévé-hálózat kiépítésére (bár ebben most nagy előrelépés történt).

Az épület fenntartási költségeit az egyesületi tagoktól kapott tagdíjakból, valamint a nagy rendezvények nyereségéből fedezzük. Az önkor-mányszattól azzal a feltétellel kaptuk meg a hasz-nálati jogot, ha gondoskodunk az állagmegóvás-ról, valamint ha kifizetjük a közüzemi díjakat.

Mottónk: „Egynek minden nehéz, sokaknak semmi sem lehetetlen.” Sokszor számunkra is meglepő módon szabadul fel, közelebbi és távo-labbi szomszédainkból, a már-már elvesztettnék hitt együvé tartozás öröme.

**Összeállította az egyesület
alapító elnöke:
Piroch Zsuzsa**

u t ó LOC SOLÓBÁL

A NÉPHÁZBAN

(1037 Bp., Toronya utca 33.)

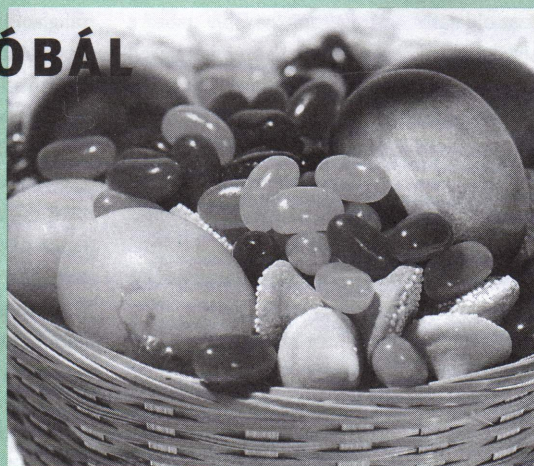
április 6-án szombaton,
19 órától!

Kedves Fiúk!

Az elmulasztott locsolnivalókat
itt most bepótolhatjátok!

Kedves Lányok, Asszonyok!

A megmaradt hímestojásokat
itt most kioszthatjátok!



Büfé, diszkó, fantasztikus páros versenyek

Belépőjegyek 500 forintért kaphatók

a Népházban (tel.: 430-1326) és az Erdőalja ABC-ben március 10-től!

Mindenkit szeretettel vár az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének vezetősége

1% AZ ÓHEGY EGYESÜLET, A NÉPHÁZ TÁMOGATÁSÁRA. KÖSZÖNJÜKI

ADÓSZÁMUNK: 18088476-1-41

ÁTUTALÁSI SZÁMLASZÁMUNK: 11703006-20032630

Bemutatjuk az Óhegy Egyesület egyik új vezetőségi tagját Benyóné dr. Mojzsis Dóra

Születésem évszámát „gyenge” nő létemre való tekintettel fedje homály, mindazonáltal szeretném közölni „hódolóimmal”, hogy a születésnapjok jókívánságok, SMS-ek, virágok és ajándékok majd szeptember 20-án válnak aktuálissá!

Szülovárosom Kaposvár, ahol általános iskolai tanulmányaimat végeztem. A fővárosba költözésünk után a Hunfalvy Közgazdasági Szakközépiskolában szereztem érettségi bizonyítványt. Totális humán beállítottságomra való tekintettel elképzelhető, hogy milyen kinszenvedést okozott ez számomra!

De végül is győzött a humánus. Az ELTE Bölcsészettudományi Karán régészeti–magyar szakon diplomáztam. Doktori disszertációm a középkori viseletek témaköréből írtam, és „summa cum laude” minősítéssel lettem a középkori régészettudományok doktora.

Időközben megismerkedtem későbbi férjemmel, Tiborral, aki felcsillantotta előttem a kötetlen munkaidő és a vállalkozás „szépségeit”. Nem volt nehéz meggyőznie, hiszen a Nemzeti, a Néprajzi és a Semmelweis Orvostörténeti Múzeumokban eltöltött évek szakmai és egzisztenciális szempontból sem jelentettek igazán előrelépést. Így hát én is „pályaelhagyó” lettem: már több mint tíz éve dolgozom egy svéd kozmetikai cég független direktoraként.

„Hegylakó” 1988-ban lettem: apósomék segítségével sikerült ugyanis az Erdőalja úton telket vásárolnunk. Életem párja tulajdonképpen csak visszatért ide, hiszen egyéves kora óta itt lakott szüleivel, a Toronya utcában. Apósom, Benyó Károly – akit sajnos tavaly (anyósom halála után 4 évvel) elvesztettünk – volt a hegy jó részének kedvelt ezermestere, szeretett „Karcsi bácsija”.

A telkünkön álló „vadregényes” kis ház – amelyben most is lakunk – családunk növekedé-



sével egyre szűkösebbé vált, lassan már „kirúgjuk az oldalát”.

Így hát tavaly belevágtunk az erőinket ugyancsak megpróbáló építkezésbe, amelyen valószínűleg az unokáinknak is lesz még tennivalója! Barátaink, ismerőseink közül sokan kételkedtek épelméjűségünkben, hogy a több milliós erő telkünkön igen szerény körülmények között élünk; pedig bármikor eladhatnánk azt, és a pénzen máshol szép, komfortos házat vásárolhatnánk. De mi úgy gondoljuk, hogy itt, az „erdő mellett” (alján) igenis jó lakni, még akkor is, ha sok fát kell hasogatni!

Három fiunk közül kettő már itt született a hegyen. Gergely (15) és Marcell (13) az Óbudai Gim-

názium tanulói. Az I–VI. osztályt ők is (édesapjuk nyomdokain) az Erdőalja úti általános iskolában végezték el. Ugyancsak itt kezdte el I. osztályos tanulmányait legkisebb fiunk, Dávid, aki januárban töltötte be 7. életévét. Férjem – aki szerényen csak „polihisztnak” nevezi magát – építész, magántervező, szellemi szabadfoglalkozású iparművész, és fantasztikus ötleteivel lelkesen támogat a Népházzal kapcsolatos teendőimben. Az Óhegy Egyesület rendezvényein már az elmúlt években is rendszeresen részt vettünk, egészen 2001-ig, amikor is sajnálatos pauza következett be a ház működésében. Ötletekkel, javaslatokkal, programszervezéssel már az előző vezetőség munkáját is támogattam. Az új vezetőség tagjainak sorába való megválasztásomat megtiszteltetésnek érzem; bár tudom, hogy a család és a munkám mellett jelentős pluszterheket ró rám ez a tisztség. De minden tőlem telhetőt szeretnék megtenni azért, hogy rendszeres és változatos programokkal töltsük meg újra a házat, és sok olyan színvonalú (vagy ha ez lehetséges – még jobb!) rendezvényünk legyen, mint amilyen az Óhegy Farsang volt. Itt a hegyen – a többi régi hegylakóhoz hasonlóan – sajnos az utóbbi időben mi is sok negatív tendenciával találkoztunk: az emberek be- és elzárkóznak, a szomszédok nem ismerik (nem is akarják megismerni!) egymást, nem osztják meg egymással kisebb-nagyobb gondjaikat. Itt is eluralkodott az „elidegenedés”! Abban lehetne nagy szerepe a Népháznak, hogy ezt az elidegenedést megpróbálja feloldani, ellensúlyozni. Itt ez a – régi hegylakók által felépített – ház, ahol (elképzeléseink szerint) mindenki megtalálhatná a kedvére való programot és barátot. Ezen szeretnék a jövőben is munkálkodni családommal és a vezetőség többi tagjával együtt.

TAVASZI SZÉPSÉGÁPOLÁS
az **ORIFLAME** kozmetikai termékeivel!

RENDKÍVÜLI AKCIÓK!

- Kedvezményes klubtagság!
(Klubtagoknak további 30%-os árkedvezmény!)
- Kozmetikai és terméktanácsadás.

KEDVES HÖLGYEK!

Ne feledjük, a hatékony arcápolás alapja a megfelelő kozmetikumok használata!

Benyóné dr. Mojzsis Dóra • Telefon: 250-3059 • Mobil: 06-20-455-9457

Törkölylátók, borszűrők

Hegyalja borászatát vizsgálva nem mehetünk el a szakma olyatén véleménye mellett, hogy „hazánk nemzetközileg leghíresebb borvidéke... itthon”. Az édes-keser megjegyzés mögött az évtizedekig tartó elzárttság, az agyonhallgatás, a fogyasztók felejtése rejlik. Nem szeretném ezt a paradoxont ilyen rövid terjedelemben kifejteni, illetve megoldani. Hegyaljáról viszont tudni kell, hogy olyan sajátos ökonomiai és ökológiai adottságai vannak, melyek egyedi szabályozást tettek szükségessé.

Ki hinné, hogy néhány évszázaddal ezelőtt milyen furcsa és érdekes hivatalok, mesterségek voltak. Borkötők, törkölylátók és kádszűrők szerepelnek a régi okmányokban.

Ezek hivatala igen fontos volt, hiszen a közép-korban hazánk volt Európa legnagyobb borteremelő országa, szinte minden ember valamiféle kapcsolatban állt a szőlővel, a borral. Abban az időben olyan rendkívüli munka volt a szüret, hogy még a hadviselő felek is befejezték a háborúskodást, s a katonákat hazaengedték dolgozni. Az iskolákban szünetelt a tanítás, sőt még a törvénykezés is megszűnt erre az időre.

Alig kezdődött el a szüret, megjelent a sok hivatalbeli ember: a dézsmás, a törkölylátó, a kádszűrő, s szedte a gazdától az ezerféle adót. A szőlőt a kádakban megcsömöszölték, s a szinborból vették a kilencedet meg a tizedet. A nyomás és sajtolás borából nem fizettek dézsmát. A törkölyt hazavihette a szegény ember, azon igyekezett tehát, hogy az minél több és levese-

sebb legyen, mivel otthon újra kipróbálhatta. Ezért nem csömöszölték meg jól a szőlőt, vagy a már csömöszölt törköly közé „eleven szőlőszemeket” keverték. Egyszóval minden csalafintaságot elkövettek, hogy a dézsmásokat becsapják. A földesurak, a hivatalbeliek eleinte úgy védekeztek ez ellen, hogy megtiltották a törköly hazaszállítását, de később kieszték a törkölylátók és a kádszűrők intézményét.

A törkölylátó, mint a neve is mutatja, „látó” ember, aki ellenőrző, vizsgáló szerepet töltött be. Az volt a feladata, hogy a „törkölyt jól megcirkállyá”, s ha mustot talál, azt az uraság számára levegye. Itt lépett be a kádszűrők munkája.

A kádszűrő feladata az 1689. évi tállyai rendtartás szerint a következő volt: „A kádszőlőt mindenek dézsmára hordják, a hitet törkölylátó és dézsmás eleiből, holott is az arra rendelt szurkáló vagy csepegtető által nagy, hosszú, temérdek vesszővel, mely a kádat jól általéri, a csap helyén meg szokták szurkálni a kádszőlőt, és a mustot lecsepegtetni”. Hogy a kádszűrő hol és milyen magasságban szúrta meg a kádat, vidékenként változott. Vagy a csap helyén, esetleg a harmadik vagy a negyedik abroncsnál fúrták meg a kádat.

Minden képzeletet felülmúl, hogy szüret idején hányféle adót hoztak szokásba a földesurak. Ha mindezeket az adókat lefizette is a termelő, még mindig nem úszta meg teljesen, mert a bor értékesítésekor ismét előállt a hivatalbeliek légiója: borbírák, hordómérők, akolómesterek szedték a sápot.

A borbírák feladata volt a „korcsmára való boroknak” vigyázása, vétele, árának megállapítása, a kocsmá ellenőrzése, a kocsmáros elszámoltatása, a mérőedények hitelességének megállapítása és ellenőrzése.

A kocsmá minden hegyljai községben fontos intézmény volt: mint vendégfogadó és borkimérő rendkívül jövedelmező pénzforrásnak számított, működéséről a kocsmarendtartás intézkedett.



Érdekes megjegyezni, hogy ha a kocsmá a nyitva tartáson túl nem zárt be, akkor annak borát az ellenőrző darabontok, városi hadnagyok ingyenesen ihatták, s az ott talált „betyárokat” pálcáztatásukkal vagy kalodába tételre ítélték.

Végezetül talán csak ha vázlatosan is, de hagy idézzek egy a közelmúltban kezembe került borbíráti ajánlásból. Azért sem mellékes újra felidézni az értékelés főbb szempontjait, mert mostanra értek késszé a tavalyi borok, elkezdődtek a borversenyek, bemutatkozás a termelő részéről, s egy jóféle kaland a kíváncsi fogyasztó számára.

Viniczai

A bor színe

1. tisztasága: fátyolos, opálos, tiszta, csillogó
2. színe: tónusa és intenzitása, sötét, halvány

A bor illata (szaglás)

1. szaghatás: illathibák, fülledt, kénes, fajtajelleg megjelenése, gyenge, átlagos, erős
2. jellegzetes aromák: gyümölcs-, virág-, fűszerillatok megjelenése

A kóstolás (kortyolgatás)

1. ízhatás: száraz, édes, savanyú, éretlen, erőteljes, friss, gyümölcsízű, simulékony, zamatos, bársonyos, lágy, semleges, kiegyensúlyozott, testes
2. tartóssága: rövid, hosszú, normális
3. zamata: íz + illat, aroma, buké

Ezek az értékelési pontok csak nagyon vázlatosak, mégis kis silabuszt jelenthetnek a pohárba töltött bor megítélésénél.

WINE BOX
b o r s z a k ü z l e t



**Névre szóló borok és italok
(céglógóval is),
ajándékkosarak és -csomagok
készítését vállaljuk.**

1035 Budapest, Szentendrei út 28.
Nyitva: hétfő-péntek 10-13 és 14-18, szombat 9-13 óráig
Telefon/fax: 387-5846, 06(20)364-2328

Farsangoltunk a Népházban!

Február 16-án, szombaton délután az Óhegy Egyesület új vezetőségi tagjainak adrenalin-, illetve vérnyomásmásszintje mérhetetlen magasságokba szökött – nem is beszélve arról a bizonyos „zabszem”-ről! S hogy mi volt a kiváltó ok? Elérkezett a táborhegyi farsangi bál estéje.

Tulajdonképpen nyugodtak is lehettünk volna, hiszen előzetesen mindent elkövettünk a siker és a jó hangulat érdekében: a „bálterem” feldíszítve, a büfé étellel és itallal feltöltve, tombola- és versenydíjak, továbbá „jegyszédők” a helyükön. A zenekar is alig várja már, hogy a húrok és a dobok közé csapjon! Sőt, a műsorvezető is elmondhatja magáról, hogy „teljesen kész”! De hát ugye, az a bizonyos „zabszem”! Hátha valamit elfelejtettünk, hátha áramszünet lesz, hátha...

Mindegy, leküzdjük, mert már érkeznek az első, jelmezükben alig felismerhető vendégek! Welcome-drink, tombolajegy és piros szívecskék kiosztása után kötetlen vegyülés következik.

A nyitó palotás most elmaradt, de a jókedvű jelmez és jelmeztelen egybegyűlték lelkesen improvizálják az első táncokat a felcsendülő zenére.

Éppen hogy közelebbi ismeretségbe kerülnek egymással rendőr és hajléktalan, viceházmesterné és arab sejk, a titokzatos „szőke nő” és az egykori híres együttes véletlenül itt tartózkodó énekes – de máris kezdetét veszi a jelmezverseny! Kleopát-



ra, a műsorvezető (több mint 2000 évet meghazudtoló fürgeséggel) invitálja a színpadra először a kissé megszeppent gyerekeket. És sorra felvonulnak: a méhecske, a keresztes lovag, a skót úr, a cigánylány, a pillangó, Zorro és a spanyol hölgy, boszorkányok, varázslók, a karatebajnok, sőt még egyik Árpád-házi királyunkat is üdvözölhetjük udvari bolondja kíséretében.

Mindenki fantasztikus, de sajnos a zsűrinek határoznia kell: hosszú vívódás után megszületik a döntés. Díjazottak: a méhecske, a keresztes lovag és a skót úr, de a többiek is kapnak egy-egy süteményt.

És következnek a kevésbé megilletődött (sőt!) felnőttek! (?)

(A zsűritagok szomorúak, amiért nem indulhatnak a versenyben!)

A honfoglaló magyar vezér nyilaitól szeren-

csésen megmenekült zsűri hosszabb-rövidebb szoknyában és nehéz helyzetben van; végül is döntési kényszer alatt kiosztja a helyezéseket (bár dupla Axelt senki sem mutatott bel!): győz a titokzatos szőke nő (de kár, hogy ezt Sugár Gyuri nem láthatja!). Szorosan a nyomában liheg a hajléktalan páros, és harmadikként befut vido- ran a viceházmesterné! A különdíjat pedig megérdemelten nyugtázhajta: Pirochka és a farkas!

A hangulat a tetőfokára hág; a postás felkéri Kleopátrát, Lucifer az apácát. A rendőr vidáman bírságol, miközben az oroszlánvadász – banánszoknyás hódolója távollétében – beszámol fantasztikus kalandjairól a boszorkánynak.

Ezután a zenekar szusszan egyet. Rájuk is fér, hiszen nagy feladat előtt állnak: bíraskodniuk kell a táncverseny szigorú és szakavatott zsűrijeként.

Óbudai hangulat:

„Az a pillanat, amikor nem lehet előbonteni, hogy ki a vendég és ki a vendéglátó.”

*Családias környezetben, házias konyha ízeivel, ételspecialitásokkal, figyelmes kiszolgálással várjuk vendégeinket mindennap 12–24 óráig.
De maradhatunk hajnalig is!*

Esténként gyertyafény mellett, élő nosztalgiazene.

*Ünnepeljünk együtt:
Esküvő, üzleti- baráti összejövetelek teljeskörű programszervezését vállaljuk.
Kerti parti, ökörsütléssel, sátortelepítéssel is.*

Mindenkit szeretettel várunk!

10 fő feletti étel-ital rendelés esetén ingyenes házhozszállítás.

1037 Budapest, Szépvölgyi út 21. Tel.: 367-3940, 250-7712 Fax: 367-1299



Budapest egyetlen ódon hangulatú naplóboltja várja Önt a Belvárosban.

Polcainkon kézzel kötött könyvek, telefonregiszterek, határidőnaplók,

fotóalbumok, tollhegyek

sorakoznak,

melyekhez egyedi csomagolópapírt is vásárolhat üzletünkben.

Címünk:

Írómánia, Bp. V., Régiposta u. 14.

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 10–18.30 óráig
szombaton 10–15 óráig



A jelmezverseny zsűrije most kárörvendhet: a produkciók után ők is nehéz helyzetben vannak! Végül (megérdemelten!) győz, és az aranycipellő büszke tulajdonosa lesz a Harkay házaspár, egy-két tánclépéssel lemaradva követi őket a Novath- és a Budaházy-páros. Ezután a nyertesek rövid táncbemutatója mindenkit meggyőz arról, hogy a zenekar döntése helyes volt!

De az ováció nem tarthat sokáig: már mindenki a tombolahúzásra vár! És következnek a fantasztikusnál fantasztikusabb nyeremények: plüssállatok és baseballsapkák, faliórák és fülbevalók, italok és tusfürdők, bonbonok és Oriflame-ajándékcsoomagok. Végül a főnyeremény: 2 személyes vacsora vagy ebéd a Rozmaring vendéglőben.

A nagyszámú tombolaajándék kiosztása után (amelyeket nagyrészt az Erdőalja ABC-nek kö-



szönhetünk) a kései időpontra való tekintettel – a férfi-lábszépségversenyt (a hölgyek nagy bánatára) fájó szívvel a következő bálra halasztottuk.

Az összeszámolt piros szívecskék alapján a bálkirálynő- és bálkirályválasztásban a gyerekek vitték el a pálmát: bálkirálynő – holtversenyben – Takács Andi és Gál Zsuzsi, bálkirály pedig ifj. Novath Laci lett.

Ezúton is szívből gratulálunk!

Hát... ez volt a farsangi bál!

Mi szívünket, lelkünket (és még ami kellett) beleadtuk, reméljük, hogy a tisztelt jelenlévők is így érezték! Nyilván voltak kisebb-nagyobb hiányosságok is az est folyamán; ezeket a következő bulikon igyekszünk majd kijavítani. Mindazonáltal reméljük, hogy a tisztelt résztvevők pozitív élményekkel tértek haza, és alig várják, hogy új-



ra találkozunk április 6-án, szombaton, az utólocsolóbálon, ahol új programokkal és játékos vetélkedőkkel, jó zenével és büfével várunk mindenkit, sok szeretettel!

Az Óhegy Egyesület vezetősége nevében:

— M. D. —

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani a versenydíjakért és tombolaajándékokért az est szponzorainak:

- Erdőalja ABC,
- Szabó Lajos (a legjobb óbudai vendéglős),
- Benyóné dr. Mojzsis Dóra,
- Gajzágó György,
- Raffinger Éva,
- BOMO ART Bt. (vendéglőnyv!)

Köszönjük a FIFTEES és a TURMIX együtteseknek a lelkes közreműködést, és a vezetőségi tagok tombolafelajánlásait!

Erdőalja ABC

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 6.30–19 óráig
szombaton 7–14 óráig
vasárnap 7.30–13 óráig

☎ 388-6713

**Szeretettel várunk minden
régis és leendő vásárlót!**

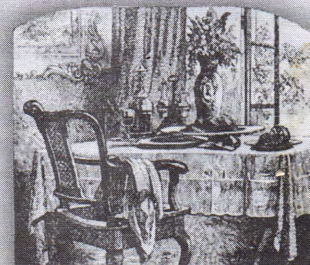
Mindenkit szeretettel várunk!

- A Dunaparton, kikötővel
- Parkosított környezetben
- Kiváló parkolási lehetőséggel
- Belső kerttel, terasszal, tavacskaival, fahidóval...
- Különtermek: – régimódi borospince
– rendezvényterem
- Rendezvényekre 2000 fős sátras vendéglátás teljeskörű szervezése, látványkonyháival
- Hajókirándulás, partik szervezése
- Fedett teniszpálya és minden kulturált igény, hagyományos és mai kívánság teljesítése
- Esküvői rendezvények télen 160–200, nyáron 300 fő részére

Óbuda központja
"Itt a pillanat, amikor nem lehet eldönteni,
hogy ki a vendég és ki a vendéglátó."

Rozmaring
Kertvendéglő

1036 Budapest, Árpád fejedelem útja 123. Tel.: 367-1301 Fax: 367-1299



Toll-Hegy

MÁRCIUS

hónap elnevezése a latin martius hónapnévből ered (Romulus nevezte el apjáról, Marsról: Mars isten hava). A régi rómaiaknál március volt az év első hónapja, ez a magyarázata annak, hogy a szeptember-október-november-december hónapok nevei miért utalnak a 7-8-9-10. számokra.

Március régi magyar neve böjtmás hava (a böjt második hónapja). Ha húsvét nem márciusban van, akkor liturgikus ünnepekben szegény hónap.

Március 19-én van József-nap. Szent József, a názáreti ács, Mária férje és Jézus név szerinti apja volt. Mária már József szűz jegyeseként fogadta méhébe csodás módon Jézust, amiben József erősen kételkedett. Amikor azonban megjelent neki az angyal, és beszámolt a csodáról, a Szentlélek közreműködéséről, József hitt neki, és vállalta a rá szabott szerepet.

Március 21-én ünnepeljük Benedek napját. Nursiai Szent Benedek, a róla elnevezett szerzetesrend atyja a legenda szerint egy megközelíthetetlen barlangban remetéskedett, és böjti maradékon élt, amit egy remetetársa kötélén eresztett le neki. Miután társa meghalt, és az ördög eltörte Benedek harangját, amivel jelt adhatt volna a világnak, az isteni gondviselés folytán mégis megmenekült az éhaláltól.

A tavaszponttal kapcsolatos a jól ismert mondás is: „Sándor, József, Benedek, zsákban hozza a meleget.” (A göcseji nép azt is tudni véli, hogy Benedek ebből a zsákból eresztí ki a szárnyas rovarokat.)

A meteorológiai tavasz kezdetét március elsejétől számoljuk, míg a csillagászati tavasz kezdete éppen március 21. Ekkor a Nap sugarai merőlegesek a Föld forgástengelyére, a nappalok és éjszakák hossza az egész földgolyón egyenlő, innen a napéjegyenlőség elnevezése. (Az északi féltekén a tavasz, a délin az ős első napja.)

Március 25-e Jézus fogantatásának ünnepe, melynek régi magyar neve Gyümölcshaltó Boldogasszony. Ez a nap az oltás, szemzés hagyományos napja volt. Érdekes párhuzam, hogy amint az anyaistennők, mesei hősnők fogannak (nem az ismert módon, hanem többnyire orálisan vagy fülükön, oldalukon), úgy a gyümölcshaltó, szemzés sem természetes módja a szaporításnak.

Virágvasárnap (pálmák vasárnapja) egy héttel előzi meg húsvétot. Ez az emléknapja Jézus Jeruzsálembe való bevonulásának, akit hívei pálmákkal köszöntöttek. Virágvasárnap szokás a pálmászentelés, illetve ahol a növény nem él meg, a fűzbarkaszentelés. A két növény a zsidó hagyományban is

összefonódik: a sátoros ünnepi felvonuláskor a zsidók pálmágból, fűzből és mirtusból font „thürszoszt” (héberül: lúláv) hordoznak.

Hazánkban virágvasárnap szokás volt a kiszéjítés (néhány palóc faluban még az 50-es években is) és a villózás. Egy női ruhába öltöztetett szalma-bábut körbehordoztak, majd elpusztították. A bábu a halált és a telet jelképezte. Az ekkor énekelt tréfas dalszöveg a böjti ételek kivételére és a zsíros ételek, pl. sonka behozatalára utalt: „Haj, ki kiszéj, haj! Jöjj be, sódar, jöjj!” A tél búcsúztatásának és a tavasz köszöntésének jelképe volt a villózás, amikor a leányok feldíszített fűzfaágakkal jártak házról házra.

A húsvét a legrégebbi keresztény ünnep (a vasárnap mellett), amely ugyanakkor zsidó hagyományban gyökeredzik. Ekkor ér véget az egykor olyan szigorúan betartott negyvennapos nagyböjt, és ez a tavaszkezdet ideje.

Jézus halálára és feltámadására emlékeztet, amely az evangéliumok tanúsága szerint a zsidó pászka (Peszáh) ünnepén történt. A „kovásztalan (keletlen) kenyér” ünnepét a zsidók az Egyiptomból való kivonulásuk emlékére ülik meg, amikor is Isten tizedik csapásaként a halál angyala megölt minden egyiptomi elsőszülöttet, de elkerülte a zsidó otthonokat (Peszáh: „elkerülés”). Ezért vágnak ekkor bárányt,

mert kivonuláskor Isten parancsára báránnyal jelölték meg az ajtófélfát, hogy az öldöklő angyal elkerülje őket. A sietség miatt nem tudták megvárni, amíg a kenyér megkel, így maradt „kovásztalan”.

Húsvét két legnépszerűbb szokása az öntözés (locsolás) és a tojásfestés. A piros húsvéti tojás, mint az ünnep legfőbb jelképe, arra utal, hogy Jézus feltámadásakor úgy törte fel a sziklasírt, miként a kifejlődött madár az őt fogva tartó tojás héját. A piros szín Krisztus kiömlő vérének jelképezi. A locsolkodás (néhol vesszőzés) a rituális megtisztulásra utal, de a megtermékenyítésre is.

A húsvéti bárány mint jelkép kapcsolatba hozható egyrészt a bárányok tavaszi világra jövetelével, másrészt azzal, hogy Jézus áldozati báránnyá vált keresztalált az emberiség megváltásáért (Isten báránya).

Hogy miért a húsvéti nyuszi hozza az ajándékot a gyerekeknek, ennek eredetére nincs kielégítő magyarázat, csak találgatások vannak. Ez a szokás a XIX. század óta német földről honosodott meg hazánkban is. A német kutatók egyszerű tévedésre gyanakszanak, miszerint valószínűleg a tojás-hozó császarmadár, a Haselhuhn nevének lerövidülése, a nyúl jelentésű Hase lehet a húsvéti nyuszi karrierjének elindítója. De feltételezhető az is, hogy a szaporaságáról híres állat a természet ébredése idején termékenységi szimbólumként jelent meg.

Tavasza a szívben

Szívemben kivirágzott a tavasz,
– Érzem bódító illatát –
A virágok bársonyos szirmai
Simogatják az artériát.

A kamrák és pitvarok között
Csordogál egy kicsiny patak,
Hús vizében színes sejt-halacska
A part mentén, boldogan siklanak.

Az erekek erek fakadnak,
S harsogva zubognak néha,
Csobbanásuk idáig hallik,
Míg útjukba nem áll a véna.

Zöld főny uralja a képet,
Sövény tarkítja a gyeptakarót,
Álmodozva, fekvé nézem s várom,
Hogy a csillagok fújjanak takarodót.

LATIN

Ecce homo! Vagyis: Íme, az ember! Ezekkel a szavakkal mutatott rá János evangéliuma szerint Pilátus a tövissel koronázott, bíborszínű köpenybe öltöztetett Jézusra. A képzőművészetben sok alkotás ábrázolja így Jézust. Nálunk a legismertebb Munkácsy Mihály ugyanilyen című festménye, mely része a Munkácsy-trilógiának (a másik kettő: a Golgota és a Krisztus-Pilátus előtti). A három festmény nemrégén még együtt volt látható a debreceni Déri Múzeumban. Remélhetőleg, hamarosan megint együtt lesznek, ha az „idegenbe szakadt” visszatér hozzájuk...

Az ecce homo kifejezést tágabb értelemben megtepházott, szálnalmas helyzetben levő emberre vonatkoztatva is használjuk.

A „homo” (ember) szó még számtalan kifejezésben fellelhető. Íme néhány:

homo sapiens – értelmes ember. Az ember állatrendszertani tudományos elnevezése. Linné svéd természettudós nevezte így az embert, szembeállítva a homo silvestriszel (erdei ember), azaz a majommal.

homo erectus – felegyenesedett ember. Antropológiai megjelölés: a homo sapiens előtti fejlődés egyik korai fázisának megfelelő élőlény.

homo faber – szerszámkészítő ember. A fejlődéstörténetben az az embertípus, amely primitív volta ellenére már egyszerűbb használati eszközöket is készített. A jó technikai érzékű, nagy ügyességgel rendelkező, barkácsoló emberre alkalmazhatjuk manapság.

homo ludens – játész ember, játékre kész ember. Egy holland történetfilozófus tette a kifejezést közismertté ilyen című művével, hangsúlyozva az emberrel vele született játékoszt.

JéTéJé



DEMKO FEDER®
BIOPROGRAM

Gyapjúvásár

Február 11. – Március 4.



Minden Demko gyapjú termékre:
takarók, párnák, mágnesbetétes derékaljak, gyermek és bébi gyapjú-takarók, hálósákok, mellények, gyapjújátékok, valamint: ágyneműhuzatokra (pamut, damaszt, krepp) most 20% kedvezményt adunk*.

* A készlet erejéig

1024 Margit krt 29/a Tel.: 212-4408
www.demko.hu

Kerti dolgaink

Február 24-én jégtörő Mátyás napja van. A népi időjósítás szerint, ha van jég, megtöri, ha nem talál, csinál. Ma talált jeget, remélem, megtöri. Így, február végén már „viszket” a kertészkedő ujjja, fogná már az ollót, ültetőfát, gyerünk ki a kertbe.

Nézzük hát a március eleji tennivalókat!

Gyepekről az ősszel kiszórt komposztot vagy szerves trágya maradékát gereblyezzük össze. A ritkás foltokat pótoljuk oly módon, hogy erősen gereblyezzük meg, szórjuk meg fűmaggal, majd takarjuk be kerti földdel, tapossuk le deszkával. Köttött vagy erősen tömött talaj esetén levegőztessük meg a talajt szögös hengerrel vagy ásóvillával.

Hó végén kezdetünk nyírni is. Megtisztíthatjuk a díszfűveket is, és visszavághatjuk.

Most már metszhetők a rózsák, és megkezdhetjük a gyomlálást is élő ágásainkban.

Dísz- és gyümölcsfáinkon végezzük el a fagy-, seb- és kéreggondozást. Adhatunk ilyenkor könnyen oldódó fejtrágyát is. Örökzöldeket, rózsákat, rododendront pedig hosszú hatású trágyával kezeljük.

Utolsó időpont, hogy a lugasok, pergolák, futtatott kerítések tartóit, elemeit ellenőrizzük, javítsuk.

Vágható már vázába díszalma és gyümölcsfaág.

Kedvenc, „madaras” témámról annyit, hogy a fák és sövények metszésekor őrizzük meg a fészkelési helyeket, illetve gondoskodjunk a lehetőségről.

Szép kitavaszkodást, kellemes kerti fáradságot kíván:

Ort János kertész

✿ Metszés ✿ Lemosó permetezés ✿ Tavaszi kerttakarítás
ORT - KERT ☎ 250-6151
Hegyi referenciakertek!

KERTÉSZBOLT

✿ Permetezőszerek ✿ Kerti szerszámok, permetezőgépek és alkatrészei ✿ Takarítóeszközök, spárgák, kötelek ✿ Kávéfőző- és szifonalkatrészek ✿ Konyhafelszerelési eszközök, kerámiák, fonott árúk

Üzletünk a Vörösvári útról megújult környezetbe költözött!

Új cím: 1032 Budapest, Ágoston utca 2.

(Vörösvári úti Plus közért mögötti 10 emeletes ház aljában.)

Nyitva tartás:

Hétfőtől péntekig: 9.00–18.00 Szombaton: 9.00–13.00

Telefon: 240-4447

Törzsvásárlói kártyával kedvezményben részesítjük!

HypoxiTrainer®

CELLULITISZ ELLEN A LEGHATÁSOSABB TERÁPIA,
mely a combok és a fenék zsírelégetésére koncentrált.
10-12 kezelés után (6-8 hét) 1 nadrágméret csökkenés!!!

ZSÍRÉGETŐ TRÉNING + ALACSONYNYOMÁS-TERÁPIA
egyidőben és együttesen fejti ki hatásukat a problémás területekre.

Az alacsony nyomás hatása élénkíti a szövetek vérkeringését, ezzel a legmakacsabb zsír is aktiválódik, és javul a salakanyagok és a szöveti folyadék elszállítása. Ezzel egyidőben a zsírégetőtréning következtében az aktivált zsír azonnal és visszafordíthatatlanul az izmokban elég.

Kiegészítés képpen kínáljuk Önöknek:

- Biofogászat (szakszerű amalgám eltávolítás, fémkivezetés)
- Allergiateszt, Candida diéta
- Egyedi, személyre szabott diéta beállítása
- Biorezonancia terápia
- Kineziológia
- Színakupunktúra
- Virágterápia (Bach, kaliforniai, ausztráliai)

Bejelentkezés, információ: 06 1 240-5732

A hirdetés felmutatója 10% kedvezményben részesül!



Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Március hó

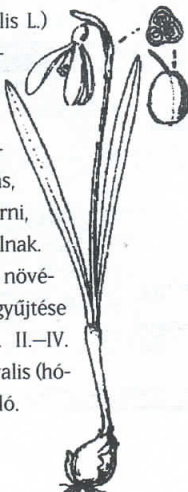
Kedves Hegylakó Társaink! Szeretnénk havonta néhány védett, lágyszárú növényt bemutatni, hogy a hegyen tett sétáik során megcsodálhassák és tudatosan óvják őket. Vigyünk fényképezőgépet, rajzmappát magunkkal, ha szeretnénk megörökíteni a növényeket. De soha ne vigyünk ásót, hogy hazavigyük! Ne szedjük csokorba. Ezekre másokat is kedvesen figyelmeztessünk. Fontos, hogy magot érleljenek, mert így keletkeznek újabb, életképes növények. Így évek múlva is újra meg újra örömet szereznek az arra tévedő vagy szándékosan arra járó kirándulónak. Fogjunk össze, hogy hegyünk minden évben új virágompával tudja fogadni rajongóit! A korai tavasz miatt kissé elkésve olyan növényekről is szólnunk, amelyek márciusban már inkább magot érlelő életszakaszukba jutnak. De ez nem baj, jövőre újra találkozunk velük.

A növények felismerését segítő a következő képes kiadványok:

Simon Tibor–Seregélyes Tibor: Növényismeret. A hazai növényvilág kis határozója, Nemzeti Tankönyvkiadó. (N.);
Természetkalauz sorozat Közép-Európa vadvirágai, Magyar Könyvklub. (T.);
Jávorka Sándor–Csapodi Vera: Erdő-mező virágai. (E.);
Magyarország védett növényei. Szerk.: Farkas Sándor, Mezőgazda. (V.)

A növények rövid ismertetése után szerepelni fog római számmal a virágzási idő, értéke (13/2001. V. 9. KöM rendelet) Ft-ban (ez a büntetés alapjául szolgál, bármely részét találják meg nálunk!) és a könyv rövidítése, amelyben a növény színes képét megtekinthetjük, és bővebb botanikai leírását is megtaláljuk. Ezek az információk a következő hónapokban már nem ismétlődnek. Akik szeretnének részt venni hegyünk növényállományának feltérképezésében, azoktól azt kérjük, hogy térképen jelöljék előfordulási adataikat az időpont, a darabszám és a hely megjelölésével. Ősszel jó lenne összegyűjteni az adatokat, és a közreműködők feltüntetésével közkinccsá tenni!

Hóvirág (*Galanthus nivalis* L.)
Lombfakadás előtt nyíló, hófehér virága kinyílt állapotban bókoló. Három nagy külső lepellevél, két keskeny tőlevele van. Hagymás, de ha nem tud magot szórni, az állományai elkorcsosulnak. Lomberdők veszélyeztetett növénye a tömeges, tűzeti célú gyűjtése miatt. Védelemre érdemes. II.–IV. (N. T. E.) Latin nevében a nivalis (hóborította; hófehér) igen találó.



Téletemető (*Eranthis hyemalis* [L.] Salisb.) Kora tavaszi, törékeny, apró gumójú növényke. Méretehez képest nagy sárga virága messziről csalogatja a rovarokat. A hat sárga virágtakaró levelét három zöld, szeldelt gallérlevél öleli körül. Bimbóban, vagy ha lemegy a nap, a sárga virágtakaró levelek kis gömbbé hajlanak össze, védik a porzókat, termőket a hidegtől. Mediterrán eredetű növény. Közép-Európában csak meghonosított. Hegyünkön főleg a kertekben található, esetleg kivadultan. Apró magvait a hangyák is terjesztik. II.–III. 5000 Ft. (N. T. V.)

Magyar neve igen találó. A népies nevei közül a télike, kikeletnyitító is korai virágzásra utal. Áprilisra már magját is szétszórja és visszahúzódik.

Kövé daravirág (*Draba lasiocarpa* Rochel.) Délies fekvésű mészkő- és dolo-mitszklákon mászkálva apró, tömött levélrózsái csak virágzaskor feltűnőek. Pionír növényként a beerdősítést nem tűri. Tömött aransárga virágfürtjei márciusban, áprilisban feltűnővé teszik a sziklahasadékokban, mélyedésekben megbúvó növénykét. Vékony gyökereivel behatol a sziklarepedésekbe. Ne kísérletezzünk a „kiásásával”. Túléléséhez fontos, hogy magot tudjon érlelni. A sziklákon fújó szél segít szétszórni a magvacskákat a málló, repedező sziklák között képződő kevés humuszba. Ha szerencséje van, „jó földbe” kerül. III.–IV. 10 000 Ft. (N. E. V.)

Leánykököröcsin (*Pulsatilla grandis* Wender.) Erősen szőrös, szinte gypjas növény. Virágzaskor 10-15 cm-re is kiemelkedik a sziklagyepből, sztyeppelejtők száraz füvei vagy a karsztbokorerdő tisztásainak száraz növénymaradványai közül.

Terméséréskor már a virágzó szár 50 cm-es is lehet. Nagy, feltűnő virágai felálló, tágira nyíló „harangok”. Szabadon álló lepellevélai kívül fehéren szőrösök, belül halványkék, kékes ibolyaszínűek. Sok porzója napsütésben messzire sárgállik. A rovarok szívesen keresnek virágban nektárt, virágport a kora tavaszi, még inséges időkben. Tollas ter-

méseit a szél hordja szét. Fontos, hogy ne szedjük le feltűnő, szép, letépve rövid-életű virágait.

A virág alatti gallérosó levelek és a tőlevelek is szeldeltek, szőrösök. Igen megrikult a hegyen, mert a kirándulók könnyen nyúlnak utána, de már a buszmegállóig sem viszik el elhervadt virágait! Kiánsni nemcsak tilos, de értelme sincs, mert a mélyre hatoló gyöktörzset nem tudjuk kiszedni. III.–IV. 10 000 Ft. (N. T. E. V.)

Magyar nevében a török kök szó rejtőzik, amely kék színt jelent. Eurázsiai elterjedésű lévén lehet, hogy őseink a faj ismeretét a török népekkel való korai találkozás idejéből hozták hazánkba.

Az áprilisi folytatásig is élményekben gazdag felfedező sétákat kívánok.

Stollmayer Ákosné

Dr. Brezovits László: A VIRÁG

Átadni még nem merem	A VIRÁG
Most ott virul a szívemen:	
Bimbójában rejtetik	A VIRÁG
mind, ami csak létezik:	
Szára hosszú kecses íve	
Levelének selymes fénye	HIRDETİK
Ősmozatok száz fájának	
Évmilliók távolának	SZÍNEIT (!)
S a szirmok bársony koszorúja, mely bibét, porzót vesz körül;	
A kusza nászon mosolyogva már a jövőnek örül.	
S e jövő egy szívárványkép: benne minden árnyalat	
Mutat csodás fényeken át zord, kietlen tájakat.	
Átadni még nem merem	E VIRÁG
Oly törékeny, oly védtelen	
Picinyke gén-lexikon,	
Hol ott honol a polcokon	E VIRÁG
Kezdete a létezésnek	
Él az újabb nemzedékben	TOVÁBB
Ha letépem és eldobom,	
Ezernyi év az ujjamon	LESZ PORRÁ (?)

Automata öntözőrendszerek

tervezése, kivitelezése

Kertépítés

Tízéves szakmai gyakorlat.
Harminc működő rendszer csak itt a hegyen.
Mérnöki színvonalú munka.

V. 31 Bt., Bp. III., Jablonka u. 51.
Tel.: 250-4557, (06-20) 934-2740

Roborálás és nyomelempótlás

A roborálás fogalma általában súlyos betegségekhez, műtét utáni állapotokhoz kötődik. Bizonyos körülmények között azonban (versenysport, hiányos táplálkozás, vegetarianizmus, fogyókúra, tavaszi fáradtság esetén) egészséges szervezetnek is szüksége lehet rá átmenetileg. A táplálkozás akkor tekinthető kielégítőnek, ha biztosítja az összes nélkülözhetetlen tápanyag, fehérjék, zsírok, szénhidrát, vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek megfelelő mennyiségű és arányú felvételét és a szükséges folyadékbevitelt. Helytelen szokásaink és csökkent biológiai értékű táplálékaink következtében ez manapság nem mindig teljesül. Ezen segít az intermediér anyagcserét befolyásoló roboráló gyógyszerek alkalmazása. Ezek általában csak egymás jelenlétében tudják kifejteni hatásukat. Néhány példa erre a mikrotápanyagok köréből: A-vitamin-hiányban a retinol (A-vitamin) mellé cinket is kell adni. B-vitamin komplex pótlásakor gondoskodni kell cink- és mangánpótlásról is. E-vitamin szedésekor többek között A-, B-, C-vitamin és mangán jelenléte is szükséges. A szájon át bevitt vas hasznosulásához aszkorbinsav (C-vitamin) és réz is, valamint B-vitamin és cink is kell. Nemcsak a gyógyításban, de a megelőzésben is hangsúlyt kell fektetnünk a nyomelemellátottság biztosítására. Komplex készítményeknél nem az a fontos, hogy minél több hatóanyag szerepeljen bennük, hanem az is, hogy megfelelő arányban legyenek azok. Ma már többféle készítmény kapható a patikákban, melyet vény nélkül is beszerezhetünk, de orvossal mindig konzultáljunk, ha más gyógyszereket is szedünk!

Hazánkban a legtöbb vidéken jódban szegény vizet iszunk, ezért ajánlatos a háztartásban jódozott sót használni (kivéve pajzsmirigyproblémák).

Vegetárián táplálkozás esetén, mivel például B₁₂-vitamint a szervezetünk nem állít elő és hússal sem kerül bele, gondoskodni kell annak pótlásáról gyógyszerként. Ez a vitamin főleg vörös húsokban és a májban található. Hiánya vérszegénységhez (anaemia) vezet. Kismamák esetében különösen figyelni kell erre, bár ez nem nyomelem, de a roboráláshoz hozzátartozik. A fentiekből láthatjuk, hogy kis odafigyeléssel ma már biztosítható a kombinált roborálás hiányállapotokban és megelőzésben egyaránt.

Kőszegi Péterné
gyógyszerész
marti@eposta.hu

Túlélési stratégiák kezdőknek és haladóknak Így élünk mi

Mindnyájan küszködünk napi teendőink mókuskerekét hajtva. Vannak remek ötleteink, hogyan tehetnénk könnyebbé önként vállalt és a sors által ránk rótt feladataink elvégzését. Ehhez többnyire meg kellene nyernünk a környezetünkben élők is. Azaz, megpróbáljuk megosztani problémáinkat és feladatainkat. Hogy aztán milyen eredménnyel... Lássuk, hogyan tart „osztályfőnöki órát” egy háromgyerekes családanya finom humorral, és abbéli reménnyel, hogy ez majd beépül az illetékes fejekbe! Mindazonáltal joggal élhetünk a gyanúval, hogy ezek az igazán praktikus tanácsok csak majd akkor fognak igazán beépülni a tudatba és gyakorlatba, amikor a néven nem nevezett gyermekek a saját háztartásuk vezetésének útjait próbálgatják. (Továbbra is várjuk rovatunkba ez elméleti és gyakorlati tudnivalók közkinccsá tehető gyűjteményeit, nem csak háromgyerekes és nem csak anyáktól! – a szerk.)

Első óra...

1. A szennyestartó

Azt tesszük a szennyestartóba, ami piszkos, büdös, vagyis amit szeretnénk, ha tiszta lenne. De azt betesszük. Amit még felveszünk, mert nem felel meg az előzőekben felsorolt kritériumoknak, nem tesszük be. Itt ugyebár ruhaneműekre gondolunk, nem cipőre, biciklire vagy pörköltes tányérra.

A szennyestartó lehet fonott kosár, műanyag dézsa, textilzsák, vödör, doboz. Tökmindegy, miből van, a lényeg az, hogy ha egyszer annak tituláltatott, akkor attól a pillanattól kezdve az lesz a szennyestartó.

Hogy hol találjuk? Általában a fürdőszobában, de megtalálható lehet a különböző szobákban is, ha előrelátó módon a háztartás gondját-baját önkéntesen vagy kényszerből a szíven viselő intelligens, közgazdasági alapismeretekkel rendelkező, logikusan és logisztikusan gondolkodó egyed több darabot is elhelyez a lakás különböző pontjain abból a célból, hogy eme tartók adjanak otthont a fentebb körülírt textíliáknak.

2. A szennyes ruha

A levetett szennyes ruhát (bárhogyan is húzzuk le azt, aminek mikéntje mindenkinek szíve joga) úgy helyezzük a szennyestartóba, hogy a mosást vállalónak ne legyen vele több dolga, mint ami szükséges, ugyanakkor ez legyen elég-séges is. Azaz: az ingeket gomboljuk ki, az ingujjak legyenek úgy, mintha éppen belebújnánk, a pólók ne legyenek kifordítva, a zoknik ne gombóccá gyűrve és szintén ne kifordítva, a bugyik és alsógatyák ne maradjanak még véletlenül sem a nadrágban (perse a zoknik se), a

zsebeket ellenőrizzük le, hogy sem papírzsebkendő (tisztá vagy gyűrött, alig használt vagy agyonhasznált), sem esetleg némi készpénz, papírpénz vagy pénzérme, de szotyola, rágógumipapír, cukorkapapír, kavics, hurkapálca, faágacska és egyéb állatfajták se maradjanak bennük.

3. A levetett, nem mosásra ítélt ruhanemű

Ne kerüljön a szennyes holmi közé, mert akkor akarva-akaratlanul a mosógépben landolhat, aminek következtében teljesen fölöslegesen használunk pótlólagos áramot, vizet, mosószert, öblítőt, munkaerőt, idegeket, és még nem is lesz mit fölvennünk másnap, merthogy a tévesen kimosott ruha esetleg nem szárad meg másnapra. Vizesen pedig elég snassz föl-húzni bármit is, nem beszélve a tüdőgyuszi esetleges kialakulásának veszélyéről. Ha azonban meztelenül távozzunk el otthonról, közszemérmérsértés miatt esetleg hosszában csíkos ruhában találjuk magunkat egy szintén hosszban csíkos rácozotú helyiségben, amire kinek van szüksége?

A fentiekben vázolt levetett, nem mosásra ítélt ruhaneműt jó, ha összehajtva rátesszük egy székre (mondjuk), hogy még fölvehessük inséges időkben. Ha nem tesszük előre megfontolt szándékkal egy kiszemelt helyre, akkor nem találjuk meg legközelebb, mert vagy a szennyes közé keveredik, vagy a szoba közepén egy áthatolhatatlan halmot alkot idővel, ami megakadályozza az átkelést a szoba egyik végéből a másikba, esetleg az ajtótól az ablakig. Ez utóbbi esetben nem tudunk szellőztetni sem, és áporodott szagú szobában kell hogy töltsük életünk hátralevő részét, nem beszélve a takarítás ellehetetlenítéséről, aminek következtében

néhány hét elteltével úgymond megesz a kosz, és feltehetőleg néhány „rovára non grata” láto-
gatóval kell megküzdenünk, ami még senkinek
nem vált a javára.

4. Mosás

Ez sem olyan egyszerű, mint ahogy kinéz.
A mosnivalót legjobb szétválogatni. Sötét és vi-
lágos. Mint a sakokban. Nem ruhafajtánként, ha-
nem színárnyalatokként. Ruhafajtánként majd
később kell, már tiszta állapotban, mielőtt a
helyükre kerülne a (67)kelmék. Hogy miért?
Olyan ciki, amikor egy menedzser halványró-
zsaszín ingben jelenik meg egy tárgyaláson,
vagy egy tanuló szegény már az évnýtön intőt
kap, amiért kék ingben, viszont kifehérített
nadrágban pompázik, pedig megmondták,
hogy.

A mosógépbe hajtás előtt a zsebeket nézzük
át, annak ellenére, hogy a levetést végző való-
színűleg átnézte azokat, de hátha mégse. Ha
ugyanis például egy papír zsebkendő galád mó-
don meglapul valahol és úgyszintén kimosódik,
iszonyatos káromkodások következnek, amikor
kiszedjük a már tisztának hitt ruhát a mosógép-
ből azzal a sziklaszilárd elhatározással, hogy
villámgyorsan föltergetünk. Nem-nem. Abból
nem lesz semmi illetéknéppen. Minden stim-
mel, csak a villámgyors nem. A káromkodás vi-
szont igen.

A cipzárokat mosás előtt húzzuk be. Így meg-
tartják a formájukat (remélhetőleg). Ha nem
tesszük, lehet, hogy soha többet nem tudjuk
becipzározni a becipzároznivalót.

5. Teregetés

Ez külön művészet. Először a tiszta ruhát szé-
pen szedjük ki a mosógépből (ne néhány nap
múlva, mert kőkeményen bebűdösödik és össze-
gyűrődik) nagyjából összehajtva, és helyezzük
egy erre a célra rendszeresített dézsába. Ezután
azt cipeljük el a szárítóig (a szárítógéppel ren-
delkezők ezt a bekezdést átugorhatják), ahol

immár egyszerűen föltergetünk. Na nem csak
úgy hevenyészett módon, hanem akkurátusan,
terszerűen. Először a nagyobbacska darabo-
kat, hiszen azoknak több hely kell, majd a fenn-
maradó helyekre jöhetnek a kisebbcskék, vé-
gül a hézagpótló zoknik. Az sem baj, ha ezek
mindkét darabja egymás közelében helyezkedik
el, lehet, hogy egyszerűbb dolgunk lesz, amikor
leszedjük a száraz ruhát. A vizes holmit nem
egymásra, hanem egymás mellé, nem össze-
gyűrve, hanem kisimítva, kihúzogatva, kirázo-
gatva helyezzük a szárítóra. A cipzárokat ezút-
tal kinyitjuk (persze ha van mit kinyitni, mert
előzőleg behúztuk azokat), ugyanis
könnyebben szárad a ruha így.

Ha plein-air szá-
rítunk, csipeszeket
alkalmazunk, hiszen
ha a szél feltámad,
a ruha viszont le,
akkor az egész fo-
lyamatot kezdetjük előlől, amit sem testünk,
sem lelkünk nem kíván bizonyosan. Ugyanis ha
egy textildarabka nyirkosan dekkol az aljaton,
amit akár maszatos, poros kövezet, akár föld
vagy fű képez, hiába rázzuk ki heves mozdula-
tokkal azt az eset után, minden bizonnyal
mocskos marad. Ergo az egész eddigi tevékeny-
ségünk fölösleges volt, és úgy érezhetjük, hiába
küszködtünk. A kudarcélmény bár egy lépcső-
fok a siker felé (ezt minden hülye tudja), de eb-
ben az esetben nem biztos, hogy ez az egyedül
üdvözítő élmény a jól végzett munka öröme-
sének irányába.

6. A száraz ruha leszedése, valamint hajtogatása

Elég macerás feladat. Vigyázzunk, hogy a tiszta
ruha ne essen le a földre, bár a száraz tiszta ru-
ha utólagos bepiszkolódásának határfoka meg
sem közelíti a nyirkos tiszta ruha bepiszkolódá-

sának határfokát, de azért van chance rá. Te-
hát, ha elővigyázatosan leszedeggettük a száraz
ruhát a szárítóról (a csipeszeket egymás mellé
rakva az egyik dróton, nem otthagya, ahol
használatban voltak, hogy legközelebb ne kell-
jen minden egyes darabnál csikicsukizni velük),
akkor következik a hajtogatás nehéz, fárasztó
és idegörlő művelete.

Próbáljunk először is annyi halmot képezni,
ahány személy gönceivel foglalatostokunk. Így
egyszerűbbé válik a tiszta, hajtogatott ruha
szekrénybe, avagy fiókba helyezése. A hajtoga-
tást mindenki úgy végzi, ahogy akarja, de ha

nem úgy, ahogy én
szeretném, akkor
agyonverem. Vagy-
is. Na, ezt itt és
most képtelenség
elmondani, de meg-
próbálom majd a
későbbiekben ábrá-
kkal tudatosítani
az igen tisztelt Ol-

vasóban. Előljáróban csak annyit, hogy az uj-
jatlan és a rövid, illetve a hosszú ujjú fel-
sőrészeket nem azonos módon hajtogatjuk, így
már messziről, vagy akár csukott szemmel is,
tapintással (közelről) megállapíthatjuk, hogy
póló-, avagy pulóverheggyel állunk-e szemben.

Természetesen először döntésre kell jut-
nunk, hogy mit szeretnénk felöltöni, majd azzal
a kupaccal kezdünk tüzetesebben foglalatost-
kodni, amely a felvenni kívánt darabot invol-
válja. Ehhez először megnézzük a hőmérőt (kül-
ső), s miután megállapítottuk a kinti hőfokot,
dönthetünk a felvenni kívánt felsőrész ujjának
hosszáról. Azonban ha lázasnak érezzük ma-
gunkat, akkor természetesen a lázmérőt is
elővesszük és lázat mérünk. Ennek eredménye
némiképp módosíthatja az előbbi döntésünket.

Ami a zoknik hajtogatását illeti, a helyzet
nem egyszerű, viszont nehéz. Ez egy valóban
ördögös feladat, ami azonban kis erőfeszítés-

Dylan Thomas:

„A mi kertünkben nem terem meg semmi,
csak a mosott ruha. Meg gyerekek.”

„Nothing grows in our garden, only washing.
And babies.”

KÁMÁN MAGASÉPÍTŐ ÉS KER. KFT.
ABLAKRENDSZER

NK

KÖMERLING

ÚJ, 3-4-5 KAMRÁS PROFILOK

Német profilú műanyag nyílászárók

Bemutatóterem:

Budapest III. ker., Erdőalja út 46.

Tel.: 250-4795. Fax: 454-1087

1037 Budapest
Farkastorki-
Királyhelmec út sarok
Telefon: 387-9547



Rendelési idő:
hétfő-péntek: 9-11, 16-19
szombat: 9-11
vasárnap: 17-19

**Kötelező veszettség elleni
oltásra kijelölt rendelő**

**VÉDŐOLTÁSOK BEADÁSA HÁZNÁL IS,
HASI ÉS SZÍVULTRAHANG
ELŐZETES BEJELENTKEZÉS ALAPJÁN,
EKG-SZAKVIZSGÁLAT,
SEBÉSZETI-SZÜLÉSZETI BEAVATKOZÁSOK,
RÖNTGENVIZSGÁLAT**

sel megoldható. A zoknikat párba tesszük (ha tudjuk), és nem csak úgy egymás mellé rakjuk, esetleg gombócot formálunk belőlük vagy csomóval összekötjük azokat, ilyen slendrián munkát nem végzünk, hanem a szépen, egymásra rakott, kisimított harisnyapárt félbehajtva (térzokni esetében harmadba), az egyik kezünk hüvelykujját bedugjuk a felső zokni bebújási nyílásába (a másik 4 ujj alul van), ott tartjuk, miközben a másik kezünkkel a felső zokni felső részét visszahajtjuk alulra, szinte beburkoljuk vele a harisnyapár egészét. Miután a 4 bennragadt ujjunkkal kifeszítjük és imigyen kisimítjuk a zoknit, kezünket óvatosan kihúzzuk, és láss csodát, ott káprázik szemünk előtt a tökéletesen összehajtogatott zoknipár. Ha mégis akad páratlan zokni a halomban, azokat félre-

tesszük, és megvárjuk azt a szárítót, amelyen megjeljük a másik felét, hogy nekidurálhassuk magunkat az előbb vázolt hajtogatási aktusnak.

7. Az idegen holmik

Ha valaki véletlenül számára idegen, azaz ismeretlen holmival találja szemben magát vagy holmit talál magán, esetleg ismerőst, de furcsa módon nem fér bele, szorítja, iszonyúan szűk, netalántán túl bő, a nadrág hónaljban szorít (ahogy mondani szokták), a melltartóba nincs mit beletenni, az alsónadrágban kitöltetlen dudor éktelenkedik, a bugyin váratlanul slicc van, ne habozzunk megválni a ruhadarabtól. De ne úgy, hogy átadjuk az enyészetnek, hanem megkeressük jogos tulajdonosát, ne adj isten annak szekrényét, és azt adjuk, illetve belehelyez-

zük. Jó tett helyébe jót várj. Hihetetlen érzés foghat el bennünket, ha ugyanezt az önzetlen tevékenységsort a mi holminkkal követik el. Érdemes kipróbálni már csak ezen euforikus érzés megtapasztalása céljából is.

Azt hiszem, minden világos. A sötét ruhákkal ugyanezeket tesszük. Remélhetőleg e pár kereketlen mondat, magyarázó szöveg, tipp, javaslat mindenki előnyére válik. Ha mindezt betartjuk, hihetetlen módon megnő a szabadidőnk (vagy másvalaki szabadidejének) mennyisége. Tehát fel a fejfel. Semmi ördögösség nincs benne. Mindenesetre vessük jól az agyunkba: „A rest kétszer fárad.” Aki viszont mindezt elvégzi, az előbb felsoroltak be nem tartása miatt többször is. És ez a nem restnek rémes.

JéTéjé

Konyha és vidéke

Most, amikor, ezeket a sorokat írom – a nagyböjtnek az első harmadában járunk. Amikor olvassák, már a közepén leszünk. A böjtnek, a böjtölésnek több magyarázata is van. A materialista ihletésű tanítások szerint a böjt egy praktikus, egészségőrző indíttatású dolog, amellyel a szervezetünket megtisztítjuk az egész évben felgyülemlett mérgeanyagoktól. A hivatkozás nagyon is logikusnak tűnik, és nincs is semmi kivetnivaló ebben. Van a böjtnek más megvilágítása is.

Az ember testből és lélekből álló egész. Ha böjtöléssel a testi részt minimálisra csökkentjük – az egész még egész marad –, tehát a lelki, szellemi rész aránya növekszik meg. Ilyenkor tudunk a szellemi dolgokkal többet foglalkozni. Nem véletlen, hogy az egyistenhívő vallások, a zsidó, a keresztény és az iszlám követői tartanak böjtöket. Levette magukról a testi élvezeteket, fordulnak Istenhez, elgondolkoznak a transzcendenciális világról és az ahhoz fűződő viszonyukról.

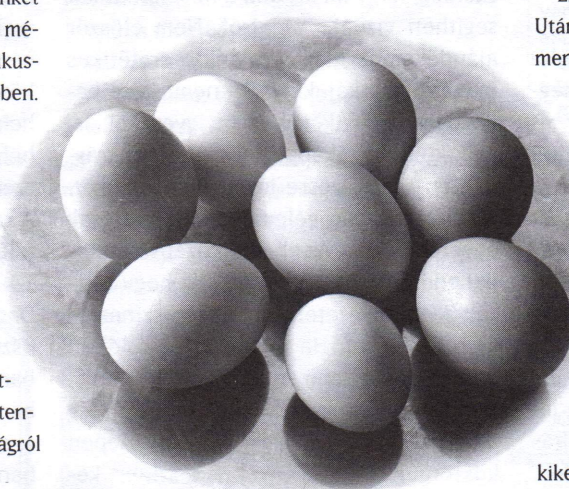
Ez a böjt igazi célja és értelme.

Múlt írásomban böjti ételeket adtam elő. Most, amikor még lelkünkben a várakozás van, már fel kell, gondos háziasszonyként, készülnünk a feltámadást köszöntő ünnepi étkezésekre is.

Milyennek képzelem (és készítem évek óta) a nagyszombat esti feltámadási vacsoraasztalt? A magyar paraszti és polgári szokásos ételsor alig tér el egymástól.

Vegyünk egy nagy ovális porcelántálat, borítsuk be zöld salátalevelekkel. A közepére rendezünk el vékony szeletekre vágott főtt parasztsonkát, főtt kötözött sonkát, főtt füstölt tarjaszeleteket. Rakjuk körbe félbevágott főtt tojásokkal. Diszítsuk uborkaszeletekkel és hó-

napos retikkel. Külön kisebb tálakban adjunk frissen reszelt tormát, mustárokat és ízesített majonézeket. Rakhatunk még az asztalra franciasalátát, majonézes burgonya- és tojássalátát. Ne felejtsünk el szépen tisztított újhagymákat is feladni. Szép kis kosarakban



fonottkalács- szeleteket illik adni. Feltétlenül tegyünk az asztal közepére, nagy vázában, virárgáz aranyvesszőt (sokan, hibásan, aranyosónek nevezik), esetleg barkával keverve.

A terítő feltétlenül fehér damaszt legyen. A színeket az ételeknek kell megadniuk.

Zöld, sárga és a húskor vörösbarnája domináljon. Itálnak száraz fehérbort ajánlok. A gyerekeknek bontsunk fel egy tavalyi bodzaszörpöt, vagy házi málnát.

Sört csak vasárnap reggel igyunk, a maradékból újrakreált reggeli tálhoz. Gondosan pótoljuk a hónapos retket és az újhagymát. Egészít-

sük ki pálpusztai sajttal, kvarglival és megfelelően érett camembert-rel. Adjunk még mellé friss, köménymagos sós kiflit. A ruszli nem illik hozzá. Azt inkább a tízóraihoz kínáljuk.

Az egészséges gyomor a délelőtti evészetektől ebédre rendszerint rettenetesen megéhezik.

Ezen segíthetünk könnyű csirkeagulevessel. Utána fokhagymás báránysült következze, mentamártással és petrezselymes újkrumplival.

Mivel az idén korán lesz a húsvét – újkrumpli helyett a knédlit is tudom ajánlani.

Estére mindenképpen egyszerű ételt ajánlanék, mint például lipitói túróból készült körözöttet pirított kenyérrel.

A lipitóit azért kell hangsúlyoznom, mert szomorú tapasztalatom, hogy rosszul felkészült háziasszonyok képesek tehéntúróból, mindenféle mustáros savanyítással barkácsolni valami utánzatot.

A juhtúrót kevés vajjal kell igen alaposan kikeverni, kevés szardellával és kapribogyóval. Snidling és színezésül némi pirospaprika illik még bele.

Hátravan még a hétfő, a locsolkodás ideje. Mivel a pálinka igen egészségtelen, ha az ember napi egy kupicánál többet iszik, ajánlatos ezt az ivást mindjárt otthon elvégezni a saját jól ellenőrzött készletünkből. Locsoláskor pedig érzjük be ásványvízzel, mert abból olyan nagy baj nem lehet. Alig van szomorúbb látvány, mint a kigombolt gallérú, félrecsúszott nyakkendőjű, kisfiával hazaszédelő férfiember. Az ünnep ennél többet érdemel.

Hittel teli várakozást és boldog húsvétot kívánok!

Pirchala István

A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola hírei

Az iskolánkról a hegylakók már sokat hallottak. A szülők és a gyerekek pedig saját tapasztalattal rendelkeznek. A jövő első osztályosok szülei, mint mindig, ebben az évben is kapnak egy általános tájékoztatót, egy irányt, ami segít az iskolaválasztásban.

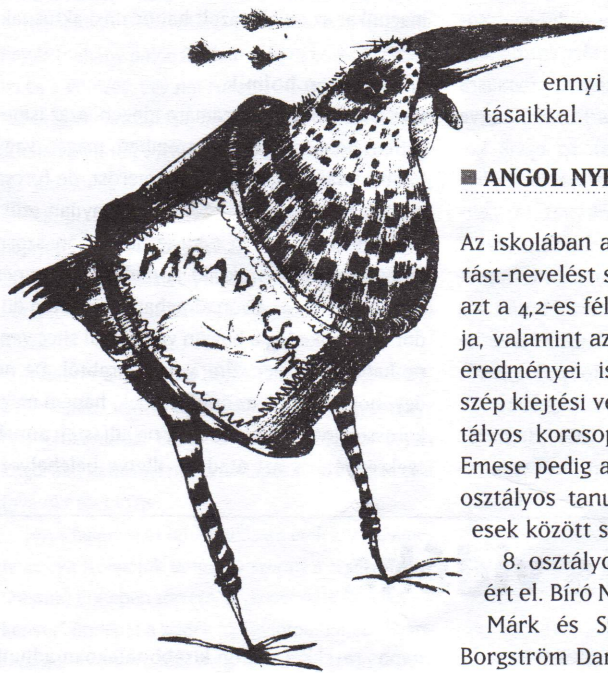
Ez a bemutatkozás sok szépet mond el az iskoláról, de nem lehet semmi sem olyan jó, hogy javítani ne lehetne rajta. Ezért foglalkozik intézményünk minőségbiztosítással, hogy sok irányból megismerve a véleményeket tovább lehessen javítani az iskola munkáját. Kidolgoztunk egy kérdéssort, ami a tárgyi feltételekre, az oktató-nevelő munkára egyaránt vonatkozik. A szülőktől, tanulóktól és az iskola dolgozóitól kértünk válaszokat. Sajnáljuk, hogy a szülők nem mindegyike küldte vissza a kérdőívet, nem érezte azt, hogy a válaszai fontosak az intézmény továbbfejlődése szempontjából. Reméljük, azért a nagy számok törvénye alapján sikerül reális következtetéseket levonni a beérkezett információkból.

■ ISKOLASZÉK

Február 19-én az osztályok szülői képviselőivel kibővített iskolaszék megismerte a vélemények összességét, és úgy határozott, hogy beszélgetést kezdeményez a szülőkkel azokról a kérdésekről, amelyekben a legtöbbet kell változtatni a pozitív elmozdulás érdekében. Elsősorban az udvar továbbfejlesztése, az intézmény tisztasága, a tárgyi feltételek javítása, a szabadidős lehetőségek kiterjesztése területén. Kérjük; gondolkodjanak a tennivalókon, javaslatokon, esetleg a segítségnyújtás módjain e kérdésekkel összefüggésben. Ötleteikkel közvetlenül is kereshetik az iskolánkat vagy az osztályok szülői képviselőit. Ezekről a kérdésekről a diákönkormányzat a tanulókkal is beszélget, ahogy a nevelőtestület is megpróbálja a saját tennivalóit megfogalmazni.

■ AZ EBÉDLŐ ÚJ OSZLOPAI

Az iskolaszék résztvevői a megbeszélés után megcsodálták az iskola legújabb büszkeségét, az ebédlő sok színben pompázó, a falak közt is természeti szépséget sugárzó, csempemozaik oszlopokat. Az oszlopok megálmodói és kivitelezői



Árvai László: Paradicsommadár

Árvay László és Balog Anita képzőművész házaspár, akik csodálatos ösztönrel érzik meg, hogy mi az, ami a nevelőmunkát segítheti vizuális oldalról. Nem először ajándékozzák meg iskolánkat esztétikus művészi munkájukkal. Ezt nemcsak a pedagógusok érzik így, de a gyerekek is, akik különbözőképpen – szóban és írásban is – kifejezésre juttatták örömeiket. A csokorra való véleményből most csak egyet idézünk. „Az ebédlő középső oszlopai eddig csak arra voltak jók, hogy tarták a mennyezetet. Most szép színesek, jó rájuk nézni. Ha összepiszkítjuk őket, könnyű őket lemosni, megint újjávarázsolni. A virágok és a halak mellett még az ebéd is jobban ízlik. Nagyon szépen köszönjük.” A kép, mivel nem színes, keveset mutat. Ezt látni kell! Jöjjenek, nézzék meg! Szeretnénk a gyerekek köszönetén túl az Árvay házaspár mellett azoknak is megköszönni a képzőművészeti alkotásokat, akik a csempemozaik anyagához járultak hozzá. Szinte minden család küldött pár csempét, de a színek harmóniáját, a csempékből létrehozott mesevilágot két kerületi szaküzlet is önzetlenül segítette. Megérdemlik, hogy a nevüket itt is megörökítsük. Az egyik a BEPA CENTER – Bécsi út 232. –, a másik a



BURKO LAND – Bécsi út 343. Reméljük, máshol is ennyi örömet okoznak szolgálataikkal.

■ ANGOL NYELVI VERSENY

Az iskolában a szép környezet is az oktatást-nevelést szolgálja, hogy jól szolgálta, azt a 4,2-es félévi iskolaátlag is jól mutatja, valamint az elmúlt két hónap versenyeredményei is alátámasztják. Az angol szép kiejtési versenyen Mező Virág 4. osztályos korcsoportjában első lett, Kádár Emese pedig a hatodik. Budaházy Kata 5. osztályos tanuló 3., Ivanova Anna a 7. esek között szintén 3. lett. Rajnák Dávid 8. osztályos tanuló pedig 6. helyezést ért el. Bíró Nóra 5. osztályos, Borgström Márk és Szabó Bence 6. osztályos, Borgström Dani 7. osztályos tanuló eredményét is oklevéllel jutalmazták.

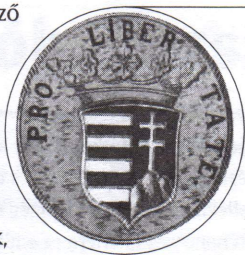
A kerületi földrajzversenyen a 7. osztályosok csoportjában Borgström Dániel 5. és Berceli Mónika 12. helyezést ért el. A 8. osztályosok korosztályában Rajnák Dávid a 4. és Wladár Zoltán a 10. helyet érdemelte ki a 25 induló közül. Kémiából a 8. osztályos Rajnák Dávid 13. lett a 29 induló közül. Paczolt Gábor is dicséretesen helytállt. A helyesírási verseny kerületi 2. helyezettje a sok más versenyen is jól szereplő 8. osztályos Rajnák Dávid lett. A rajz területén is a kerületi mezőny első felében végeztek az iskola képviselői. Gácsi Zoltán 4. osztályos 4. helyezést ért el, Darók Orsolya 6. osztályos 12. lett, a 7. osztályos Trellay Sebestyén kategóriájában a 8. helyen végzett. Közben a sakkban is a diákolimpia kerületi fordulóján a 2. osztályos Markhot Péter korcsoportjában megszerezte az első helyet. Büszkék vagyunk minden kerületi versenyen induló tanulóinkra. Köszönjük a diákok és a felkészítő tanárok munkáját is. A versenyek tovább folytatódnak, az eredményeket folyamatosan közöljük.

■ AZ EURÓHÉT PROGRAMJA

Sok munkájuk volt benne a diákoknak, tanároknak, sőt a szülőknek is, de úgy érezzük, hogy megérte. Rendkívül eseménydús programok keretében gipszálcot készítünk, európenéket terveztünk,

megismerkedhettünk a különböző népek ételleivel, táncaival, zenéivel, népviseleteivel. Minden osztály egy ország bemutatását vállalta. Hatalmas sikere volt a különböző spanyol ételeknek, a holland népviseletnek, a francia kánkánnak, az orosz népi játéknak, az olasz áriának, a török háremhölgyeknek, a skót és mediterrán táncosoknak. Sok-sok ismerettel és élménnyel letünk gazdagabbak. A legszebb pillanatokat videón örökítettük meg, melyet egy későbbi időpontban minden kedves érdeklődő megnézhet. A hét különböző napjain részeredmények születtek. Külön kiemeljük a szerdai – első osztálytól a nyolcadik osztályig – vegyes csapatok szellemi és sportvetélkedőinek eredményét, amelyet Paczolt Gábor és 13 fős csapata nyert meg 142 ponttal. Tagjai: Budaházy Anna, Gleich Balázs, Pasztirák Tamás, Varga Bence, Tusa Kata, Chowdhary Zsófi, Bene Zsófi, Szunyogh András, Buday Zoli, Harkai Kriszti, Csikós Áron, Szűcs Ádám, Lajos Dóri.

Az ő jutalmuk egy hatalmas csokitorta volt. De nem sokban maradt el Soós Marci, Tusa Dávid, Balla Szabolcs és Kővári Béla csapata sem, akik szintén kiállóan küzdöttek. Csütörtökön volt az euróhét legizgalmasabb napja, az osztályok csapatai ekkor válhattak eurókká a héten szerzett pontjaikat. A „pénzt” ekkor kellett megforgatni. Működött itt a piac. Volt sok eladásra váró finomság és sok érdeklődő vásárló. Működött a bank is. Volt alaptőke és tőkeemelés. A tőke forgása következtében mindenkinek növekedett a számláján a pénz. Mindezek alapján a legnagyobb hozamot a 7. osztály érte el, az induló tőkéjét 4,5-szeresére emelte. A 3. és 5. osztály megháromszorozta, az 1. osztály megkétszerezte a vagyonát. A legjobb vásárló címet a 2. osztály érte el. A legmegbízhatóbb kereskedő címmel a 4. a, 4. b osztály, a 7. és a 8. osztály büszkélkedhetett. A farsangi műsort a nagy sikerre való tekintettel az iskolagyűlésen megismételtük, ahol minden résztvevő oklevelet kapott. Osztályonként a sokat dolgozott tanulóknak egy kirándulás lesz a jutalma. A legnagyobb eredménye a hétnek az volt, hogy a gyerekek tetszését úgy megnyerte, hogy egyhangúan a jövő évi újbóli megszervezés mellett szavaztak. A pályázatból adódó tevékenységek még tovább folytatódnak, hiszen a fődíjak sorsa még nem dőlt el. Az egész évben végzett munka eredményeként 3 tanu-



Árvai László: Balett

lónk olaszországi utazáson vehet részt. Reméljük, Kádár Eszter tanárnő pályázata most már az év tapasztalataival alátámasztva jövőre is nyerni fog.

■ PAPIRGYŰJTÉS

Kedves Hegylakók! Jön a tavasz, és ezzel együtt a papírgyűjtés is. Március első napjától a hónap végéig várja Szita István gondnok a papír minden fajtáját 1 kg-tól egy mázsáig. A hagyományoknak megfelelően bízunk a tanulók és a szülők egészséges versenyszellemében, ami komoly anyagi erőforrást jelent minden évben iskolánk számára.

■ MEGHÍVÓ

A legközelebbi programunk a leendő első osztályosok szüleinek szól. Megismétljük a múlt számban már közölt meghívást.

A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola nevelőtestülete nevében szeretettel meghívom

a kedves szülőket 2002. március 8-án, délután 17 órára iskolánkba: 1037 Budapest, Erdőalja út 5. Ha ellátogatnak hozzánk, kötetlen beszélgetés formájában alkalmat teremtünk arra, hogy megismerhessék iskolánkat, az alsó tagozaton tanító pedagógusokat. Bemutatjuk a jövőre első osztályos gyermekeink taneszközeit is. Reméljük, hogy a személyes találkozás megkönnyíti Önök számára az iskolaválasztás nehéz döntését. Minden érdeklődő szülőt szeretettel várunk.

A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola
tantestülete nevében:

Marótiné Horváth Gizella
igazgató

Óbudán, itt helyben, fent a hegyen

Remete Panzió és Étterem

színvonalas szállodai szolgáltatásokkal várja vendégeit.

Hegylakóknak 10% engedmény!

Cím: 1037 Bp., Remetehegyi út 91. Telefon: 368-4248, 250-3437

Nyájas Olvasónk!

Melyikünk ne járt volna iskolába, melyikünknek nincs rokona vagy ismerőse, ki ne lenne érintve az iskolával kapcsolatban?! Az Óhegy helytörténetéhez alapvetően hozzátartozik a helyi nevelés, oktatás kérdése, hiszen ezen a területen szó szerint rólunk, kiművelt és kiművelendő emberfőkről van szó. Most induló sorozatunkban először tehát az iskola létrejöttének igen kalandos történetét foglaljuk össze röviden:

A köztudat Eötvös-féle népoktatási törvényként tartja számon az 1868-ban elfogadott XXXVIII. törvénycikket, amely többek között kimondta, hogy ha egy községben legalább 30 tanköteles korú (6–12 éves) gyermek él – és nincs már működő felekezeti iskola –, akkor elemi népiskolát kell felállítani.

A két világháború között a kor kiemelkedő kultúrpolitikusa, majd kultuszminisztere volt Klebelsberg Kunó, akinek nevét a nagyszabású iskolafejlesztés, iskolaépítés és a nyolcosztályos népiskola bevezetésének szorgalmazása is ismertté tette.

Ez idő tájt a Tábor-hegyen még sok üres telek, lucernás és kukoricás volt. Az 1920-as esztendő elején, ahogyan fejlődött a főváros, egyre többen kerültek ki az óbudai hegyvidékre. (Kik a budapesti lakbérusorával nem tudtak megbirkózni, kik hosszú esztendők minden fillérért megspórolva jutottak kis otthonukhoz.) Így egyre nagyobb sorokban lehetett látni kis iskolás gyerekeket, amint kora reggel vagy késő délután bandukoltak, útesten játszadoztak, hogy a villamossíneken túli Vörösvári úti iskolába vagy onnan hazajussanak. Az aggódó szülők, Boros Béla és társai ekkor elhatározták, hogy vesznek egy telket, a fővárosnak ajándékozzák, hogy azon iskolát építsen. Az Erdőalja és a Máramaros út sarkán levő nagy telken azonban csak 1939-ben vagy 1941-ben (bizonytalan dokumentumok) kezdtek építkezni a folyamatosan növekvő hegyvidéki lakosság kérésére. Földcsuszamlásra hivatkozva fél év után abbahagyták. Földcsuszamlás nem történt és nem is történhetett, hiszen az iskola sziklára épült, még robbantani is kellett! Kisebb-nagyobb megszakításokkal 1943-ig munkálkodtak, mígnem 1943. július 24. szombat déli fél 1-re meghívót küldött az Újlaki Hegyvidéki Egyesület Tábor-, Testvér- és Csúcs-hegyi csoportja bokrétaünnepléyre.

A háború alatt az épület több belövést is kapott, a nyílászárókat az előljáróság még közvetlenül a „felszabadulás” után biztonságba helyezte. 1947 nyaráig az iskolával senki sem törődött. Az időjárás, a helybeliek építőanyag-szükséglete és a játszadozó gyerekek egyaránt károkat okoztak az épület állagában. A III. kerületi előljáró többszöri sürgetésére az építkezést 1947 nyarán folytatták, kissé átterveztek, pl. a tető is túl meredeknek tűnt. Szerették volna, hogy két tanterem és egy hivatalsegédi lakás megépüljön. Az ács munkák és a cserepezés után a bádogozás azonban nem készült el idejében, és így egy szélvihar a cserepeknek mintegy harmadát le-

sodorta, egy kémény is ledűlt. Ez év végén – a VII. ügyosztály minden ügyekezete ellenére – az építkezés állt: a vakolás és meszelés előtti villany- és vízszelvény munkák, az asztalos- és üvegesmunkák hiányoztak, a csatornázásra (mellék helyiségek) pedig még egyáltalán nem is gondoltak.

Minden nehézség ellenére az említett három helyiség annyira elkészült, hogy 1948. április 4-én Tóth Ignác, a kerület akkori előljárója átadhatta az iskolát mint a Vörösvári úti iskola leányintézetét. A tanítást 25 perces órákkal, összevont első és második, illetve harmadik és negyedik osztályokban Steiner Ilonka és Bauer Ferenc tanítók vezetésével kezdték.

(Folytatjuk!)

Kádár Eszter

High Jump Nyelvstúdió Pomáz

Angoltanfolyamokat indít minden szinten

Állami nyelvvizsgára (Rigó u.)
felkészítés vizsgáztató tanárnál.

Telefon:
06-26-326-351
(este)
vagy
06-20-927-837
(napközben)

Kis csoportos (4-6 fő) szemeszterek,
szombaton is.

FOOD FUTURE Élelmiszer – ital – vegyiáru ingyenes házhoz szállítása

Sütés-főzés? Takarítás? Otthon vagy az irodában?
NE CIPEKEDJEN, RENDELJEN!
Csak egy telefon vagy fax, a többi a mi dolgunk!

Kérje részletes katalógusunkat!
Tel.: 387-6603. Fax: 387-6604

Ízelítő árainkból:

Vénusz étolaj	279
Nescafe Classic utántöltő 75 g	599
Delma light 500 g	179
Omnia 250 g	499
Theodora Quelle 1,5 l	99
Győri pilóta 670 g	699
Margitszigeti 1,5 l	119
Milli tej 1,5%-2,8 %	199
Hohes-C üdítők 1 l	279
Szilvia kéztörölő 2 db	239
Mokkacukor 500 g	139
Darling konzerv 400 g	149
Kristálycukor 1 kg	199
Crepto eü. papír 12 tekercses	449
Pickwick gyümölcssteák	259
Completa utántöltő 200 g	329

- Szállítási vagy egyéb felár nincs!
- Több mint 1200 árucikk, egyéni igények kielégítése!
- A betétdíjas üvegeket visszaváltjuk!
- Kiszállítás akár a rendelés napján!

TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI

KŐBURKOLATOK

járdára, útra, lépcsőre, lábazatra,
kerti tipegőnek, garázsbeállónak,
kocka, szabályos, szabálytalan alakzatban

PORPHYR KFT.

1037 Bp., Bécsi út 302.
Telefon: 250-6036. Fax: 387-9895

Egyszer és mindenkorra!

Az egyesület hírei



**„EGYNEK MINDEN NEHÉZ,
SOKAKNAK SEMMI SEM
LEHETETLEN”**

Dojo

A Dojo No. 1. Judo Club versenyzői a 2001. évben a Magyar Judo Szövetség versenyein szereplésükkel az egyesületi rangsor 15. helyére léptek elő. A 2002. évet is sikerekkel kezdték. A január 12-én rendezett első felnőtt rangsorversenyen Latyák Nikolett a +78 kg-os súlycsoportban ezüstérmet szerzett. A január 12-én rendezett junior országos versenyen Latyák Nikolett aranyérmet, Egri Béla +100 kg-ban szintén aranyérmet nyert. A január 26-án rendezett felnőtt országos versenyen Latyák Nikolett szintén aranyérmet nyert. A február 3-án rendezett junior országos versenyen a Budapesti Honvédban Latyák és Egri is aranyérmet szerzett. Mindkét versenyző minden mérkőzését ipponnal nyerte. Február 9-én az Újpesti Torna Egylet judotermében rendezték a felnőtt Magyar Köztársaság Kupát. Latyák Nikolett a +78 kg-ban biztosan versenyezve szerzett aranyérmet.

Teleház

A Teleház – mint eddig is – a számítástechnika iránt érdeklődők számára nyújt lehetőséget, legyen az egyszerűbb, vagy akár összetettebb probléma. Turi László, a Teleház kétdiplomás vezetője – idejéhez mérten – mindenkinek ajánl megoldásokat.

Szeretnénk megragadni az alkalmat, hogy a Teleház eszközeinek folyamatos felújítása, cseréje kapcsán megszólítsuk a „hegyieket”. Amennyiben bárkinek tudomása lenne a mai elvárásoknak megfelelő eszközök kedvezményes hozzáféréséről, kérjük, értesítsen bennünket.

A Teleház nyitvatartási rendje:

	hétfő, vasárnap	zárva
kedd		14.00–18.00
szerda		16.00–20.00
csütörtök		14.00–18.00
péntek		14.00–18.00
szombat		13.00–18.00

Telefonszám: 430-1326

FELHÍVÁS

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete
március közepétől

**a Toronya utcai Népházába
gondnokot keres,**

aki a lakhatásért cserébe gondnoki,
illetve takarítási feladatokat látna el.

Amennyiben Önt vagy ismerőseit
érdeklí a munka, jelentkezzen

személyesen a Népházban

(1037 Toronya u. 33.),
vagy a 430-1326-os telefonszámon,
Hiller Adriennél.

Hegyi Ovi

erdei környezet • jó levegő • nyelvoktatás • sportfoglalkozások

SZÍNEK VILÁGA ALAPÍTVÁNY

Beiratkozás a 2002–2003. tanévre április 30-ig. Szabó Judit, tel.: 367-3620



ÓHEGY-HÍREK

polgári havilap

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete
1037 Budapest, Toronya u. 33.
Telefon: 430-1326

A lapot szerkesztik: Cseresznyák Veronika,
Csige Sándor,
Jármayné Tatár Judit,
Piroch Zsuzsa

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület
Telefon: 430-1326

Nyomdai előkészítés:
Hírtőzsde Holding Rt. DTP-stúdió
Felelős vezető Máthé Mária
Laptevő: Posztós János
Nyomdai munkák: Ronin Grafika
és Nyomda

Megjelenik: 3000 példányban

Felelős kiadó: Rajnák László,
az egyesület elnöke

FELHÍVÁS

tavaszi kerttakarításra

2002. március 3-án, vasárnap
délelőtt 9.00 órakor várunk
minden segíteni akaró fiatalot
s időst, aki szívesen szán
egy órát a Népház udvarának
szébbé tételére!

Reméljük, hogy nemcsak
a munka, hanem a találkozás
öröme is emelni fogja
a jó hangulatot!

Aki teheti, az ilyenkor
szükséges szerszámokat
legyen szíves hozzon
magával.

Köszönettel: az egyesület
vezetősége

Vásárlás már hitelre is! Akár 0%-tól



BI&REX Computer Bt.
1032 Budapest, Bécsi út 199.
A Praktikerrel szemben
Telefon: 250-4426

Új és használt PC, számítógépek,
alkatrészek.

Rendkívüli árengedmények.

Tv, hifi, videó adásvétele.
Szerviz, eladás
Bizományos árusítás

Kutyákrul

Vallom az ismert mondást, hogy: kutya nélkül lehet élni, de minek!

Hegyvidékünk, a még mindig elég tágasnak mondható kertjeivel, ideális életminőséget nyújthat az itt élő négylábú barátaink számára. Nem utolsó szempont az sem, hogy az egyre romló közbiztonságot némileg ellensúlyozza az általuk végzett vagyon- és személyvédelem. Teszik is a dolgukat lelkesen, akár kis termetűek, akár nagyok.

És itt a bökkenő!

Egy jól megépített kerítés világosan jelzi az eb számára is, hogy hol az a határ, amin belül (a házaikon kívül) ő az ÚR.

De ha olyan a kerítés, amelyet átugorhat, amelynek alját kikaparva kijuthat az utcára, amely olyan rozsdás, hogy egy erőteljesebb vakantástól leomlik, vagy ha egyáltalán nincs kerítés? Nos, akkor megzavarodik szegény állat, és azt is megtámadhatja, aki a legártatlanabb szándékkal halad el a porta előtt. (Sajnos, nem csak ártatlanok járnak erre mostanában!) Az viszont lehetetlen állapot, hogy az ember (fia, lánya) ne használhassa incidensek nélkül a közterületet!

Nem olyan régen tépte meg egy idősebb szomszédunkat a vele szemben élő vad természetű ku-



tya. Olyan súlyosan bántalmazta a gyanútlanul haladó férfit, aki az utca túloldalán levő járdán haladt (tehát nem a kutya által őrzött terület oldalán), hogy többhetes kórházi ápolásra szorult. És hogy történhetett ez meg? Úgy, hogy az erődszerű kerítéssel körülvett ingatlan elektromos zárral működtetett kapuja nyitva maradt. A kapu azóta is néha-néha így áll, a kutya néha-néha kinn, az emberek (főleg az iskolás gyermekek) pedig félve mennek el az utca azon szakaszán.

Ugyancsak a hegyen történt meg, és nem is egyetlen alkalommal (!), hogy a gazdik által pórázon sétáltatott apró termetű kutyákat sebesített meg,

sőt, marcangolt halálra egy, a saját kertjükből kirohanó nagy testű kutya. Személyes élményem, hogy egy bernáthegyi (állítólag a világ legjámorabb kutyája) harapta át a karomat (örökös jelet hagyva nemcsak a karomon, de a lelkemben is), amikor a rissz-rossz kerítés egyszer csak elfogyott mellőlem. Kiderült, hogy én voltam a 12. áldozata!

A kutyatartók igen érdekes emberek. Van olyan, akinek a kertje betonlapon palánkkerítéssel van körülvéve, kutyái mégis majdhogynem rendszeresen az utcán találhatók, amíg a kötelező max. 30 km-es sebességet túllépő száguldó autók el nem ütik, ugyanis 10 autó közül 10 átlépi!

Kérdezik, hogy hogyan jutnak ki a kutyák az utcára? Úgy, hogy az ügyességük annyira kifejlődött, hogy gazdájuk mellett besurrannak a garázsba, és az autónak felnyitott garázskapun uzsgyi ki! A gazdi ügyessége még nem fejlődött odáig, hogy előbb csukja be garázsa kert felőli ajtaját kutyái elől, és csak azután nyissa fel a garázskaput.

Valahogy érvényt kellene szerezni annak a rendeletnek, amely kimondja, hogy KUTYÁT CSAK ÚGY SZABAD TARTANI, HOGY AZ ÁLTALA ŐRZOTT TERÜLETEN KÍVÜL SENKINEK TESTI-LELKIEPSÉGÉT NE VESZÉLYEZTETHESSE!

Fogjunk össze, hogy itt, szeretett lakóterületünkön, a magunk és szomszédaink érdekében, többet anomália az ebek miatt ne forduljon elő! Mert csak akkor mondhatjuk el, hogy kutyabajunk sincs...

Örse asszony

Közkívánatra márciusban is a



Bp. III., Rákóczi u. 33.
Tel.: 240-4444 (szalon)
436-7920 (szervíz)
Ny.: H-P: 8-18, Szó-V: 9-13

Nagy sikerű akciónk tovább folytatódik!

- 0% vagy 10% előleg,
- vagy pl. Swift 1.0 GL: 19 000 Ft/hó + casco-mentesség!
- vagy pl. Swift 1.3 GLX: 32 123 Ft/hó 60 hónapra (és 6 hónap ajándékba!)

Új Swift 1.3 Sport V, sok extrával 1 985 000 Ft-ért!

Óriási használtautó-vásár!

Megkímélt állapotú, használt Suzukik kedvező hitelfeltételekkel!

(Amíg a készlet tart!) Pl.: 94-es Swift 14 302 Ft/hó + casco-mentesség!

1-2 éves Suzukik nagyon jó áron, már 1 200 000 Ft-tól!

E hónapban minden vásárlónk meglepetést kap!

A legjobb ajánlatot biztos tőlünk kapja!
www.suzukibarta.hu
www.autodata.hu
www.vezess.hu

Teljes körű szervizszolgáltatás • Zöldkártya • Karosszéria- és biztosítási munkák

PAN-NA 2001 KFT.

**HOZZÁNK
ÉRDEMES BETÉRNI!**

**APEH- és ügyviteli
NYOMTATVÁNYOK**

Iskola- és irodaszerek,
különleges csomagolóanyagok,
képeslapok.

HÚSVÉTI LAPOK 9 Ft-tól

kaphatók,
illetve postai bélyeggel állunk
rendelkezésre.

KREATÍV ÖTLETEI

megvalósításához szükséges
eszközök
széles és egyre bővülő választéka
várja kedves vásárlóinkat.

Nyitva tartás:

H-P: 9.00-18.00 óráig

Szo: 9.30-13.00 óráig

Címünk:

1035 Budapest, Vörösvári út 39.

Tel.: 430-0928. Fax: 430-0929