

## A tartalomból:

Önkormányzat .....  
 Strucc .....  
 Ökoforum .....  
 Boremlékeink .....  
 Ödön az első .....  
 Az egyesület hírei ...  
 Iskolai hírek .....  
 Hegyi Ovi .....  
 Konyha és vidéke ...  
 Kérdezze meg .....  
 Táborhegyi barlangút  
 Kerti dolgaink .....  
 Minerva könyvajánló

## 2001.

Ismét eltelt egy esztendő, bár még tart a tanítás, és mindenki – már akinek van mit, és van hol - gőzerővel dolgozik, azért már az Ünnepekre figyelünk. Még nincs itt a számvetés ideje, de azért már kialakultak a vélemények, - milyen is volt ez az esztendő.

Az Egyesület és az Újság szempontjai szerint: felemás.

Nem sok hiányzik, hogy eredményes esztendőről beszélhessünk, de az a kevés annál fájdalmasabban.

Akik dolgoztak az egyesületért azok tudásuk legjavát adták, és igyekezetben sem volt hiány. Amiből több kellett volna az-az összefogás. Égetően hiányzik a szervező erő. Sokan lennének akik kisebb nagyobb feladatokra szívesen vállalkoznának, - „csak” koordinálni kellene.

Mire ezek a sorok megjelenek már túl leszünk az újabb közgyűlésen. Remélhetően – okolva az önkény kudarcán - ezúttal jól előkészített, eredményes lesz. A megválasztandó új vezetés alapján véve egy működőképes egyesületet fog átvenni. Munkájuk ennek ellenére nem lesz könnyű, vagy irigylésre méltó.

Engedjék meg, hogy – e sorok írásakor még előre, a megjelenéskor már kissé későn - itt, az újság hasábjain kívánjak eredményes munkát és sok sikert az új vezetőségnek.

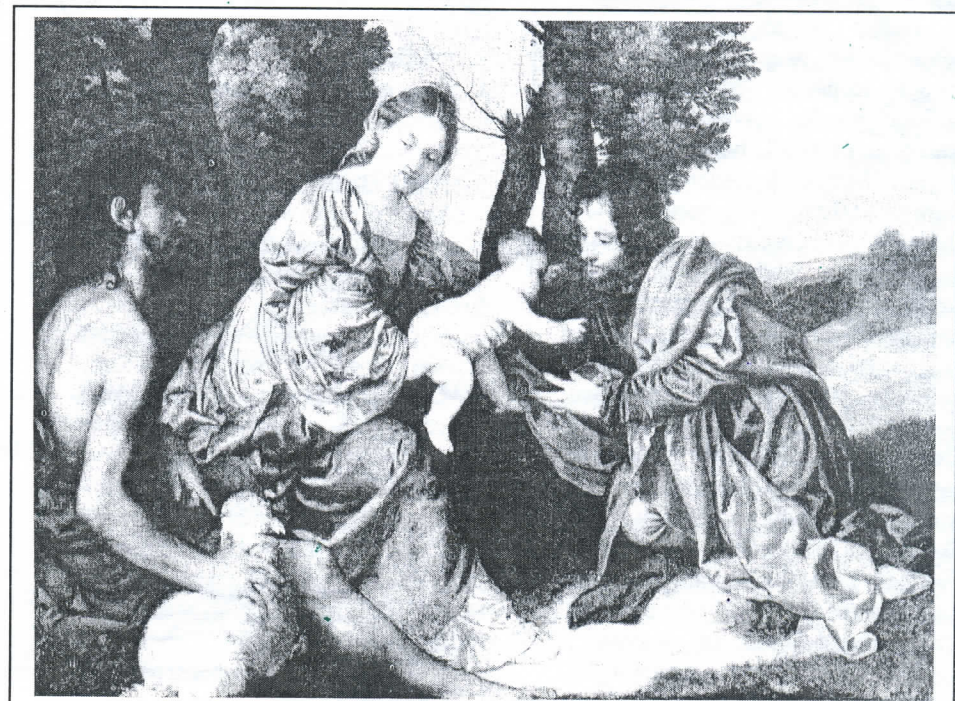
Kívánok továbbá minden kedves olvasónknak békés boldog Karácsonyt, és sikerekben bővelkedő szerencsés Új Esztendőt.

Tisztelettel:

Csige Sándor

## **A napkeleti bölcsek**

Amikor a judeai Betlehemben Heródes király idejében Jézus megszületett, bölcsek jöttek napkeletről Jeruzsálembe és kérdezősködtek: „Hol van a zsidók újszülött királya? Láttuk csillagát napkeleten és eljöttünk, hogy bemutassuk néki hódolatunkat.” Ennek hallatára Heródes király meghökkent s vele egész Jeruzsálem. Összehívta tehát a főpapokat és a nép írástudóit, és tudakozódott tőlük, hol kell a Messiásnak születnie. „Júda Betlehemben” – válaszolták. ...





## Önkormányzat

Novemberi számunkban örömmel írtuk meg, hogy az önkormányzatnál végre belátva segítő szándékunkat, elismerve jogunkat, hogy megismerhessük és megismertethessük a rólunk, értünk hozott döntéseket, illetve a döntési folyamatokat, -Tarlós István polgármester úrtól engedélyt, felhatalmazást kaptunk arra, hogy közvetlenül az illetékes osztályokon, bizottságoknál tájékozódhassunk.

Ez a felismerés, illetve felhatalmazás azonban sajnos nem hatotta meg – át? – Szepessy Tamást, a műszaki osztály vezetőjét, és úgy látszik az sem tudatosult benne, hogy értünk és nem felettünk van.

Történt ugyanis, hogy – ahogy az az önkormányzat kemény és sorozatos leckéin szerzett tapasztalatokkal felvértezett sajtó-munkatárshoz illik – személyesen folyamodtam időpontért nevezett osztályvezető titkárságán. Alázatos kérésemet a titkárnő meghallgatván türelmet kért és kitesékelte a folyósóra. Alig negyedórás várakozás után jő a már jól ismert, - de előre hártott – szlogennel: a „sajtónak csak a polgármester úr nyilatkozhat”.

Ismét elrebegek, hogy abban a különös és meglepő, sőt az osztályvezető úr számára teljességgel hihetetlen kegyben részesült az Óhegy Hírek című sajtóorgániumunk, hogy közvetlenül fordulhatunk az illetékes ügyosztályokhoz, pontosabban azok vezetőihez.

Titkárnő figyelmesen meghallgat, majd sokat sejtető mosollyal, kis türelmet kérve, magamra hagy.

Újabb 10-15 perces várakoztatás után – pihegő hírnök helyett – ismét a titkárnő jő és közli, hogy Kovácsné Meixner Máriát keressem, Ő fog rajtam és az újságon segíteni.

A hölgyet megkeresem – kiderül Ő a sajtóreferens – csodák-csodája nincs titkárnője, egyszerű kopogtatás után azonnal, készségesen fogad. (Gyanús, nagyon gyanús, megjegyzem, természetesen ügyfélfogadási időben „zavarok”.)

Felbátorodva, elmondom mijáratban vagyok és hogy kerültem hozzá.

Gyanúm igazolódik, a feltenni szándékozott kérdésekkel kapcsolatos ügyekben nem Ő, hanem Szepessy úr az illetékes.

Kérdésemre, - most mi legyen, - nagyon előzékenyen megnyugtát,

hiába mennék vissza, néhány perc múlva közös programon (hivatalos munka) vesznek részt Szepessy úrral, de megbeszéli vele a dolgot, a továbbiakról pedig tájékoztat.

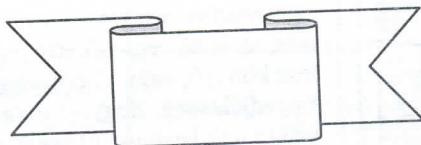
Ennyi kedvesség láttán olyan zavarba jövök, hogy annak ellenére, hogy saját számom megadom, elfelejtem elkérni az övét. Mint kiderül súlyos hiba, - hiába várok a hívásra. ( Igen, nekem is eszembe jutott, talán a központban keresztül. Nem nyert. )

- Nem baj, lesz miről írni a következő számban is. Bár úgy gondolom sokkal jobb volna, ha alkalom sem lenne ilyen „élménybeszámoló” megírására.

Ez viszont ezek után már elsősorban Önökön múlik kedves „hegylakók”, választópolgárok!

Tisztelettel:

Csige Sándor



## Vásárlás már HITELRE

is  
akár 0 %-tól



**BI&REX Computer Bt.**

1032 Budapest Bécsi út 199.  
Praktikerrel szemben

**Telefon: 250-44-26**

Új és használt pc, számítógépek  
alkatrészek.

**Rendkívüli árengedmények.**

Tv, hifi, videó adásvétele.

Szerviz, eladás

Bizományos árusítás



## Strucc

Nem, ne tessék megijedni, nem a madárról lesz szó, mármint az Afrikában honos futómadárról, hanem rólunk, akiket megint madárnak néztek.

Történt ugyanis, hogy a magyar politikán és a legkülönbözőbb hírműsorokon edződött szememmel nézem, füleimmel hallgatom a televízió hírműsorát. ( hogy melyiket, az most teljesen mindegy.)

Szóval, nézem és hallgatom, - és nem hiszek a szememnek, nem hiszek a fülemnek. A képernyőn kis hazánk belügyminisztere, - Pintér Sándor - aki éppen bírósági tárgyalásról jön ki és nyilatkozik: a tanúk, akik azt állították, hogy láttak engem táskával, hogy láttak engem táskával, nem láthattak engem, mert én sem láttam őket..... ?!?!?!?

Tessék?!?

Hogy is van ez? Miről van szó?!

Ha én nem látok valakit, akkor ő se láthat engem?

Tessék mondani, Pintér úr a bíróság is ezt adta elő?

- Vagy csak nekünk - madaraknak - szánta ezt a strucc-megoldást?

Bocsánat hol tart most ez az ügy? A bíróság elfogadta ezt az álláspontot?

És az ügyészség?

Mert, ugye két eset lehetséges:

- Pintér úr a bíróságon is ezt mondta.
- Pintér úr a bíróságon nem ezt mondta.

Akárhogy nézem, egyik verzió se tűnik elfogadhatónak egy belügyminisztertől, - különösen nem, ha még hivatalban van.

Csige Sándor

## Programajánló

### Kiscelli Múzeum

Budapest, III. Kiscelli u. 108.

### Karácsonyi könyv és kiadványvásár

2001. december 12. 10-15.30 óra

### Villó Énekegyüttes

Adventi műsora

2001. december 14. 20.00 óra.



## ÖKOFÓRUM

Új sorozatot indítunk útjára, mely egyaránt kíván szólni a hegyvidék kertjeit környezettudatos módon művelő hobbi kertészekhez és mindazokhoz, akik "egyszerűen csak" egészséges élelmiszereket szeretnének fogyasztani, ám egyrészt nem tudják, hol tudnák beszerezni, másrészt nem tudnak eligazodni a különféle egészségesebbnél egészségesebbnek hirdetett portékák útvesztőiben.

Sietnék megnyugtani mindenkit. Nem Önökben van a hiba. Jószerivel a médiások sem igen tudják mit is beszélnek. Számukra a szenzáció a fontos, holott ebben a kérdésben egyáltalán semmi szenzáció nincsen. Sem a bio kertművelésben, amelynek idestova 20 éves hazai hagyományai vannak, sem pedig az ún. bio vagy öko élelmiszerekben, amelyek ugyancsak mentesek minden hókuszpokusztól.

Ezek után lássuk a medvét: bio, öko, natúr, vagy reform?

Manapság divatos jövevényszavak, melyek a magyar fülnek egyaránt idegenül hatnak, ezzel együtt nem árt, ha a mindjárt a legelején tisztázzuk a köztük lévő különbségeket, illetve bennük rejlő azonosságokat.

A fenti meghatározások az élelmiszer előállításban illetve fogyasztásban ugyanis viszonylag jól körülírható fogalmakat takarnak, mégis a köznapi életben ezek gyakran (tudatosan is!) keverednek egymással.

Kezdjük a bio szócskával, melynek karrierje néhány évtizede a Biopon mosóporral kezdődött jelezve, hogy alkotó vegyszereinek egy része (igencsak csekély része) biológiai úton lebomlik és így környezetkímélőbb, mint a trisó vagy a nátronlúg. Mára már se szeri se száma a bio szóval illetett termékeknek: van bio matrac, bio ág, bio papucs és bio pócegödörtisztító. A későbbiekben majd meglátjuk mennyire értelmetlenek (ám jövedelmezőek) az efféle csúsztatások.

Az öko rövidítés kibontása során két lehetséges alternatíva kínálkozik: az ökonómia és az ökológia. Mai anyag- és haszonelvű korunkban az ökonómia túlhangsúlyozása folyik, miközben az ökológia megmaradt a környezetvédő mozgalmak és a biológia szakkörösök szűkebb érdeklődési körében. Holott a mezőgazdaság (s benne a kiskert is!) az egyik legnagyobb potenciális szennyező

forrás, amely az ökológiai egyensúly felborulásához vezet, vezetett.

A reform szócska a lehető lelegejéretettabb kifejezés melynek díszpéldányait a politikai retorikából ismerhetjük. A táplálkozástudósok egy része a húsmentes, rost gazdag táplálkozást reformtáplálkozásnak nevezi.

A natúr szó számítógépes kimutatások szerint ma a világon leggyakrabban használt szó akár önmagában akár szóösszetételben. Más, (nem számítógépes kimutatások szerint) az említett fogalommal történő visszaélés többszöröse a jogos alkalmazásokénak.

Most, hogy megismerkedtünk az elnevezések pedigréjével, lássuk mit is takarnak ezek a fogalmak a mai környezetkímélő mezőgazdaság értelmezésének tükrében.

A bio vagy ökogazdálkodás egymással tökéletesen csereszabatos kifejezések. Az érvényben lévő ökológiai gazdálkodással kapcsolatos kormányrendelet is az öko elnevezést alkalmazza, tekintettel a bio előbb már vázolt többszörösen is peccás múltjára. A bio illetve most már ökogazdálkodás a mai magyar mezőgazdaság egyik (szerintem legfontosabb) fejlődési lehetősége. Lényege, hogy jól körülírt körülmények között, például szennyező lég és vízáramlatoktól elhatárolt területen, vízdékony műtrágyák és szintetikus növényvédők szerek alkalmazása nélkül gazdálkodik. Helytelen tehát a vegyszermentes kifejezés, hiszen a termelés során a növénytermesztésnél a rég bevált réz és kén készítmények használata éppúgy megengedett, mint a legújabb felfedezések alkalmazása, pl. granulose-vírus az almamoly ellen vagy az Encarsia formosa (fűrészdarázs) az üvegházi molytetvek ellen. Többéves vetésforgóval elkerülhető a talajuntség és a növénybetegségek java része. A megfelelő vegyeskultúrák alkalmazása esetén a növények szinte egymást védik. Az ökogazdálkodásra történő átálláshoz csupán istállótrágya és tisztességes elhatározás szükséges. Átállni pedig igen csak érdemes, hiszen Nyugat-Európában a szakadatlan növekvő kereslet kielégítésére szívesen vásárolják a jó minőségű magyar biotermékeket. Az elérhető ártöbblet kb. 30%, ami figyelembe véve a némileg még csekélyebb önköltséget is, jelentős. A biotermék hitelességéhez persze nem elegendő a termelő garanciája, azt megfelelő szigorral és pártatlansággal ellenőrizni is kell. Ma Magyarországon az ökotermelés és a termékek ellenőrzését a Biokontroll Hungária KHT végzi, a hazai jogszabály

oknak megfelelően és az EU rendelkezéseivel összhangban. Tehát ökológiai (vagy bio) termékek az tekinthető, amely a vonatkozó rendelet természetési feltételrendszerének megfelelően lett előállítva, azt a KHT rendszeresen ellenőrizte, majd minősítő tanúsítvánnyal látta el. Ez teljes egészében megfelel az IFOAM (biogazdálkodók világszövetsége) és az EU 2092/91 rendelkezéseinek. Minden egyéb hamisítvány!

Ha már a hamisítványokról esik szó érdemes megemlíteni, hogy az élelmiszereken található olyan feliratok, mint pl. "ellenőrzött minőség", "csak természetes alapanyagokból", "natúr összetevők" stb. csupán a fogyasztó megtévesztését szolgáló reklámfogások. A natúr élelmiszereknek így nincsen értelmezhető jelentésük, ha csak nem a nyers élelmiszereket értjük alatta. Hiszen az élelmiszer csupán kétféle lehet, vagy vegyszerekkel manipulált vagy ökológiai rendszerben termelt.

Más a helyzet a reform élelmiszerekkel. Itt a fő hangsúly az élelmiszer élettani hatásaira esik. A természetgyógyászok és táplálkozási szakemberek rendre közléseiket megállapításait az egészséges táplálékok követelményeiről. Legtöbbjük a manipulatív vegyszerhasználat ellen kevésbé tiltakozik, mint a húsfogyasztás ellen. Tapasztalataim szerint a különféle ipari lobbik befolyása sem zárható ki. Például a koleszterin-hisztéria ébrentartása komoly multimónopóliumok érdeke. Odáig fajult a dolog, hogy némely margarin már több mint 50% vizet! tartalmaz, melyet emulgátorokkal kell elegyíteni a hidrogenizált növényi olajjal. Sütni nem lehet vele, ám kitűnő üzlet. Az olaj pedig agyonműtrágyázott földekről, monokultúrában és kellő mennyiségű gyomirtó szerrel kezelt napraforgótábláról származik! S végül, hogy az említett napraforgót könnyebben lehessen betakarítani, "deszikkálják" is, ami hasonlít a vietnámi dzsungellombtalanításhoz. Ugyanakkor nemrégiben kiderült, hogy az őshonos magyar mangalica zsírja jóféle, tehát védő koleszterint tartalmaz, igaz ez nem reform, ez tradíció! Ugyancsak reformételnek nevezik a különféle korpákat is. Ez valóban fontos, rostszegény táplálkozási körülményeink közepette. Ám kevesen tudják, hogy a gabonafélék éppen korpájukban raktározzák el a vegyszeres ipari termelés során felgyülemlett szennyezőanyagokat, nehézfémeket. Ha tehát valaki vegyszeres (vagyis nem minősített ökogazdálkodásból



származó) korpát fogyaszt, többet árt magának, mintha hófehér lisztet enne, igaz, hogy tápértéke nem sok, de legalább az előbb említett szermaradványok sincsenek benne. Üdvözítő megoldás természetesen a minősített biokorpa fogyasztása lenne.  
Folyt.köv.

Frühwald Ferenc  
Biogazdálkodók Világszövetsége,  
mellesleg "hegylakó"

## Boremlékeink - pillantás a múltba

Az ünnepek előtt-alatt sokan emlékeznek a születésre, a megújulásra. A következőkben a bor eredetével kapcsolatos legendákból szeretnék néhányat feleleveníteni.

A görögök szerint Zeusz, az Olümposz ura beleszeretett Kadmosz thébai király gyönyörűséges lányába, Szemelébe. E szerelemből született a földi örömök, a szőlő és bor istene: Dionüszosz. A Zeusz adományozta jó tulajdonságok egyike Dionüszosz esetében, hogy rendkívül fogékony volt az emberi örömök iránt, szinte hajszolta magát, hogy minél több boldog embert lásson maga körül. Tudván, hogy halála után nem lesz, aki átvegye örökét, Zeuszhoz fohászodott. Kérte segítsen legalább egy olyan növény megteremtésében, mely örök időkre föntartja emlékét, s boldogságot szerez az embereknek. Történt pedig egyszer, hogy az országot és a szigetvilágot látogató Dionüszoszt - a népszerűségét irigylő titánok felbujtására - tirtháni kalózok rabolták el. Zeusz sietve sietett veszélyben lévő szülőtte megteremtésére. A kalózhajó kormányrúdját, árbócat és evezőit sűrűn befonta szőlőindával, s így futtatta zátonyra. A hajótörésből egyedül Dionüszosz menekült meg, magával víve isteni atyja életmentő ajándékát, melyről tudta, hogy azonos az általa hön kívánt növényvel.

Egy másik legenda szerint Dionüszoszra nagyon féltékenyek voltak a titánok népszerűsége miatt. Éppen ezért egyszer bolyongásai közepette megtámadták, majd hogy Zeusz se tudja életre kelteni, szétépték és testét szétszórták. Pallasz Athéné vette észre a gyilkos merényletet, de késve érkezve csak a szívét találta meg, melyet szomorúan eltemetett.

Zeusz, hogy teljesítse megölt fia kérését, a szív sírjából növesztette ki az első szőlőtőkét. Így lett a szőlő az örömök és gyönyörök örök életű fája.

A bor felfedezéséről is inkább csak a legendák mesélnek. A perzsa emlékek szerint híres királyuk, Dzsemzsid nagyon szerette a szőlőt, így hadvezérei és helytartói messi távolból is ezzel kedveskedtek neki. Hogy minél hosszabb ideig élvezhető maradjon a gyümölcs, nagy márvány- és kőedényekben egy barlangban helyezték el és katonákkal őriztették.

Egy napon a szőlőért küldött szolga rémülten jelentette a királynak, hogy a márványedényekben zavaros lé sisterég és habzik, a két őrző katona pedig holtan fekszik. A király a barlangba sietett, s nem ismerve az erjedésnél keletkező gáz mérgező hatását, azt hitte, hogy a katonák a szőlő levéből ittak, s az mérgezte meg őket. (Bár Perzsiában a bornak 132 féle neve van, a legismertebb ma is a "zeher e-kus", azaz édes méreg.) Mivel már az ókori udvarokban is nagy becse volt a méregnek, a király korszokba öntette és elzárta a barlangba.

A király elmesélte a történetet legkedvesebb háremhölgyének, Gulnárenak, akit fel akart ezzel vidítani. A szép Gulnáre ugyanis szerelmes volt a király egyik testőrébe, és reménytelenül emésztő vágyától szenvedett, mivel ha kitudódott volna viszonyuk, mindketten halállal lakoltak volna. Úgy látszik a nőknél sok ezer éves "hagyomány" a reménytelen szerelem miatti önmészítés és öngyilkosság, mert Gulnáre is elhatározta, hogy a félelmetes új méreggel vet véget életének. Titokban elcsente a királytól a pince kulcsát, s miután kedvesétől elbúcsúzott, lelopózott a méreg rejtekéhez. Az első korty után várta a megváltó halált.

Megállapította, hogy ez a méreg igazán a legkellemesebb öngyilkossági eszköz. Az italtól felhevült a teste, lelke felvillanyozódott, s a korszó teljes kiürítése után megmámorosodva szaladt a király elé: "Gulnáre már csak percekig él, de tudd meg ó nagy király, hogy nem büntetés titkos mérgeiddel választani a halált. Bár testöröd iránt érzett szerelmem nem tehet boldoggá, a halál előtti percek kárpótolnak a sors

reménytelenségéért!"

A királyt megdöbbenette e vakmerő beszéd, de látva háremhölgye önfelelt jókedvét utána akart járni a valóság hitelének. Többkorszónyi mérget hozatott fel a barlangból, s halálra szánt rabszolgákkal itatta meg. Nagy volt csodálkozása, hogy a máskor oly alázatos rabszolgák is énekelni, majd táncolni kezdtek. Látva, hogy senki sem hal meg, megtöltötte arany serlegét, s mint ahogy azóta is oly gyakran megesik a borral, az első korty hívja a következőket, Dzsemzsid is az önfelelt vigadók közé perdült.

Olyannyira ízlett a királynak az új ital, hogy jutalmul nemcsak Gulnáre és a testőr szerelmére adta áldását, hanem a bor felfedezésekor segédkező rabszolgákat is felszabadította. Így lett a perzsa mese szerint a bor felfedezője a halálban is újat kereső nő.

Egy hazai népi anekdota szerint a bort Noé találta ki unalmában. Hat állat véréte keverte össze. A hat állat az oroszlán, a tigris, a medve, a disznó, a majom és a galamb volt. Ez a hatféle vér mutatkozik meg a részegek hatféle természetében. Van, aki büszke, mint az oroszlán, kegyetlen mint a tigris, dűledezik mint a medve, disznó módjára sárban henterreg, majomhoz hasonlóan bujálkodik, vagy oly szelíd, mint a galamb.

A népi megfigyelések szerint Borbála nap (december 4.) előtt nem jó bort fejteni. Luca napjától (december 13.) számított 13. napon a hordókat megütik, ugyancsak a csapot és az abroncsokat is, hogy bő termés legyen. Ha János napon (december 27.) enyhe az idő, akkor a következő évben kevés bortermésre van kilátás. Ezen a napon a szőlősgazdák bort szentelnek, s minden hordóba öntenek belőle egy keveset, hogy boruk meg ne romoljék, a többit elteszik gyógyszerül. Újév napján, hogy a baromfiak ne széledjenek el, hordó-abroncs közé szórják az eleségüket. Végezetül álljon itt egy rövid történet. A híres amerikai tudós, feltaláló, filozófus, nyomdász, államférfi, Benjamin Franklin Franciaországban volt évekig követ, s talán ennek hatására barátja a bornak. Hazájába visszatérve egyszer kifejtette:  
-A bor állandó bizonyossága annak, hogy Isten szeret minket, és örömelel abban, ha minket boldognak lát.

viniczai



## RONIN Grafika és Nyomda

Vállaljuk:  
prospektusok és  
egyéb kiadványok,  
hirdetések,  
szórólapok,  
emlélmák,  
logok, arculatok,  
levélpapírok,  
borítékok,  
névjegykártyák  
**grafikai tervezését  
és nyomdai  
kivitelezését!**  
06-20 382-37-61

## TELJESKÖRŰ ÜZLETVITELI TANÁCSADÁS

Könyvelés

Vállalkozói és private:

Pénzügyi finanszírozási tervek, pályázatok készítése.

Hitelek, állami támogatások bonyolítása.

Ügyfélképviselő, banki prezentációk.

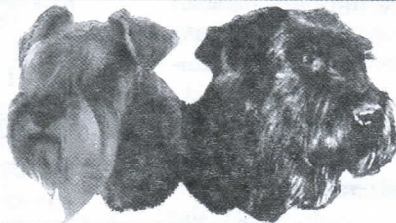
Vagyonértékelés, ingatlanszakértés.

Biztosítás

Átlátható tervezéssel, üzleti tapasztalattal az Ön hasznát és biztonságát szolgáljuk!

**CONTROLL-R Gazdasági Tanácsadó és Szolgáltató Kft.**

1093 Bp., Csarnok tér 5., Tel/fax: 217-3149, email: [controll-r@axelero.hu](mailto:controll-r@axelero.hu)  
vezető tanácsadó: Rigó Gyöngyi 06(30) 200-9664



### KENNEL DAI MEDICI

Nagyon ígéretes fekete óriás és  
só-bors törpe schnauzer kiskutyák eladók  
és előjegyezhetők

06-30-9223-269, 06-29-352 383

# Z

## ZORKA

Alakra tervezett ■ elegáns, kényelmes  
általános és alkalmi modellek ■ öltözködési tanácsadás ■ alakra igazítás

Nyitva: hétfőtől péntekig 10-18 óráig, szombaton 10-13 óráig

Zorka Szalon ■ 1088 Bp., Bródy Sándor u. 38. I em. 3. ■ Telefon/Fax: 328-0557 ■ [www.zorkaszalon.hu](http://www.zorkaszalon.hu)

*Kellemes Karácsonyi Ünnepeket  
és Sikerekben Gazdag  
Baldog Új Évet Kívánunk!*

*Ronin Grafika és Nyomda*



## Kérdezze meg gyógyszerészét....

### SPAGYRIKA.

Újabb alternatív gyógymód.

A spagyrika a különleges terápiás gyógymódok közé tartozik. „Spagyrika az, mikor a természet világából gyógyerők fejlődnek, amelyeket gyógyszerként alkalmazva terápiás hatást érhetünk el.” A spagyrika keresi a természetben ezeket az erőket, leválasztja őket, eljárásaival fokozza azokat és lehetőség szerint sértetlenül gyógyszerformává alakítja.

Honnan származik az elnevezés?

A spagyrika görög szó, a spaein és az agarein szavakból származik. (szétválasztani és egyesíteni) Ez a gyógyszergyártásban azt jelenti, hogy bizonyos alkotó elemeket a természetes anyagokból leválasztanak, majd ezeket újra egyesítik. A természetes anyagok lehetnek ásványi, növényi és állati eredetűek. Mít értünk gyógyerőn?

Az az erő, amely a természetes anyagokban kötött állapotban található meg.

Ugyanez az erő adja a regenerációt, tehát gyógyulást eredményez.

A gyógyerő önmagában egy semleges erő. A spagyrikában merkúrnak is nevezik. Követelmény, hogy terápiásan hatékony legyen.

Mit jelent, hogy terápiásan hatékony?

A terápiásan hatékony gyógyszerek támogatják a testben meglévő fiziológiai folyamatokat és a szövetek regenerálódását.

Mit jelent a só, merkúr és sulfur fogalom?

Az embernél a fizikum megfelel a só- elvnek, a vitalitás-életerő a merkúrnak, a sulfur a vitalitást struktúrálja, formálja.

Só = test

Merkúr = életerő

Sulfur = terv, a formaadó elv, az információ.

Krónikus betegségeknél a vitalitás csökken mennyiségileg és minőségileg is. Ha az életerő minőségi zava-

ráról van szó, úgy a rendező elvben, a sulfurban zavar állt elő. A spagyrikus gyógyszerek lényege, hogy azok a test szintjére, az életerő szintjére es ezek szerkezetére hatnak.

Gyógyszergyártási alkalmazások:

A spagyrika néhány, a vegyi laboratóriumokban is használatos eljárást alkalmaz.

Ilyenek az oldás, az extrahálás (kivonás), a fermentálás, a desztillációs eljárás, hőkezelések és kombinációs eljárások. Kombináció során ugyanabból az anyagból származó alapkészítményeket egyesítünk, vagy különböző kiindulóanyagok alapkészítményeit egy preparátumba egyesítjük. Pl. Azonos növényi anyagból vizes-alkoholos kivonatot készítünk és egyesítjük ugyanannak a növénynek a hamujából kioldható komponensekkel. Gyakran kombinálnak növényi kivonatot fémmel, fémeket fémekkel, kombinációt másik kombinációval.

Az ilyen gyógyszerek hatásmechanizmusa:

A spagyrikus készítményeknek a lelki, a vitális, valamint a materiális tartományban van a hatásterületük.

Némely embernek olyan a szervezete, hogy sok méreganyagot különösebb fáradtság nélkül kiválaszt, amannyiben a méreganyag szintje egy bizonyos szintet nem ér el. Mások ellenben gyűjtik ezeket, felhalmozzák a szervezetükben, szöveteikben. Ez a kiválasztó szervek vitális állapotától függ. A szervezet szívesen megszabadulna a méreganyagától, de vitális képessége kicsi. Ez a tulajdonképpeni betegség.

A készítmények általában a májra, a vesére, a bőr izzadság és faggyúmirigyeire hatnak. Azonkívül van olyan gyógyszer is, mely a nyirokrendszer vitális helyzetén javít.

Az említett készítményeket méregtelenítő terápiára is használják.

Adagolásuknál nagyon kell vigyázni a testalkatra, a testsúlyra. A rotációs méregtelenítő kúra ideje 45 nap. Felvetődik gyermekek szedhetik-e?

Igen, de fontos az életkoruk, 14 éves kor alatt nem is tanácsos.

**Fontos feltétel a kúra alatti rendszeres ivás. Minimum 2,5-3 liter gyógyvizet tanácsos elfogyasztani.**

Ha a salakanyagok feloldódtak, de a kevés vízáramlás miatt nem tudnak jól kiürülni, rosszabodás következhet be.

Németországban a betegek elmondásaiból és vérvizsgálatokkal tudták igazolni a kúra hasznosságát.

Fenti írásom csupán arra szolgál, hogy kevésbé ismert gyógymóddal is ismerkedjünk meg Bóvülhet látóköreink, de kellő kritikával, szakemberrel megbeszélve kezdjük el esetleg alkalmazni.

Ilyen készítményeket a német Phönix Laboratórium állít elő Bondorfbán.

Kőszegi Péterné

Gyógyszerész

Marti@eposta.hu

**Ez itt az Ön hírderésének a helye. Olyan jól megy, hogy nincs szüksége hirdetésre?**

**Gondolja?**

**HEGYLAKÓK  
INGATLANIRODÁJA A**

**SPÉCIKER**

Használja ki tíz éves tapasztalatunkat az ingatlanpiacon. Hosszú távú bérletre keresünk kiadó nívós házakat, lakásokat. Beruházó cégünk keres társasház építésére telkeket, bontandó házzal együtt is.

**Vevőknek ingyenes közvetítés.**

Óbudai irodánk: 1036. Lajos u. 55.

Telefon: 240-4412

Mobil:

Somogyi Mari 06 30/ 280 1642

Somogyi Tamás 06 30/ 231 8844



## Ödön, az első önkéntes rendőr

Elöljáróban kérem a – szerintem méltatlanul elmarasztalt, általam igen nagyra becsült mindenkori magyar – rendőri testületet, hogy írásomat ne érezze piszkálódásnak, okoskodó kritikának. Csupán egy letűnt időszak ködbemerült alakjáról kívánok megemlékezni.

Száll Ödön volt a becsületes neve, így két l-lel. Akkoriban mikor megismertem, a Nagyszombat utcában és a Lajos utca sarkán ma is álló kétemeletes lakóház egyik romos lakásában lakott idős édesanyjával. A ház XIX. Század végén épült a II. világháborúban a két egymásnak feszülő világhadsereg valamelyike felrobantotta a sarokrészét. 1947-ben, mikor családunk a házba költözött a sarok még romos volt, és hajdani, elegáns, erkélyes saroklakásai közül az egyik maradványában laktak Száll-ék.

Ödön a harmincas éveinek közepén járhatott, és az akkori egyszerűsítő-összegző népi szóhasználat szerint „bolond” volt. Kissé fátyolos orrhangan és hadarva beszélt, miközben hosszú karjaival indulatosan hadonászott. A mondandója összefüggéstelen és értelmetlen volt azok számára, akikkel csak egyszer-kétszer beszélt. Néha voltak „józan” időszakai és akkor többnyire csendesesen sírdogált, mivel, hogy ő bolond és nem értik meg, sőt kigúnyolják emiatt. Pedig Ödönt gúnyolni nem volt veszélytelen tréfa, ugyanis vékony, inas, energikus figurájában irtózatot fizikai erő lakott. Nem ütött vagy vert meg soha senkit, de nem egyszer a fél kerületen végigkergette azt, aki kigúnyolta. Amikor aztán végül erős karjaival valahol elkapta – mert többnyire elkapta – a könnyelmű fickót, szinte azonnal elengedte, és lihegő fuldokló zokogásban tört ki. Nem emlékszem, hogy valaki kétszer próbálkozott volna a heccel. Egyébként nagyon melegszívű volt és szerette az embereket, legfőképp a gyerekeket. Rengeteg jópofa trükköt tudott előadni kártyával és mindenféle apró tárgyal, beleértve a saját kezét is. Tártott szájjal bámultuk a különböző varázslatait, bűvészkedéseit, eltüntetéseit.

Aki jó szóval, kedvesen beszélt Ödönhöz, annak ő természetesen

azonnal hűséges barátjává szegődött, ha tehetne, attól fogva mindig a kedvében járt és „megvédte a rossztól”. Jellemének e valóban nemes oldala vezetett „önkéntes rendőri” kálváriájához, személyiségzavara még őszintébbé tette történetét. Nos, nézzük, hogyan is lett Ödönből „önkéntes rendőr”. Vessünk egy múltbeli pillantást a XX. század negyvenes éveinek óbudai közlekedési helyzetére, különös tekintettel a Nagyszombat utcai Amphiteatrum környékére.

Az „amfi” mellett már akkoriban is létezett egy vészterhes közúti forgalmi csomópont a jelenlegivel azonos, Lajos utca – Pacsirtamező utcai főiránnyal. A Lajos utca már akkor is ugyanúgy folytatódott észak felé, mint ma, de a Pacsirtamező utca egy, a mostaninál jóval élesebb ívű lendülettel simulott hozzá. Ráadásul pont a mi Ödönünk háza előtt. A járművek akkori gyakorisága, és főleg sebessége messze elmaradt a maiaktól, de még így is szinte halálkanyarnak számított ez az útszakasz. A Bécsi út még nem kötött rá ebben a csomópontban a Lajos utcára, a Zsigmond tér magasságában találkoztak akkortájt. De autóbusz járt már a halálkanyarban, és mindkét irányú megállója ennek a közelében, pont az említett ház kapujával szemben volt. Sem zebra, sem irányító lámpa nem zavarta akkor még a csomópont önfelédte forgalmát. A gyalogosátkelés főleg idősebb embereknek és babakocsit toló kismamáknak felettébb macerás lett volna, különösen a reggeli és délutáni időszakban, HA...

Ha nem éppen itt és nem éppen ekkor bukkan elő az ismeretlenségből, és toppan a történelem színpadára Ödön, mint az első „önkéntes rendőr”. De előbukkant. Ödön mindig ott termett, ahol nagy volt a szükség. Belékarolva az éppen átgyekvőbe az úttest közepéig kísérté, miközben a forgalom felőli, szabad kezét óvólag, intőleg feltartotta. Itt rutinosas, óvatosan annak másik oldalára libbent s most erről az oldalról védelmezve navigálta őt egészen a túlsó járdáig. Végül további óvatosságra intette a közutak gyalogos vándorát, mosolyogva elbúcsúzott tőle és már hozzá is látott az újabb, de ellenkező irányú átkísérés balettjéhez. (Ödön egyébként közismerten jó táncos volt – sok egyéb, kiváló tulajdonsága mellett.)

Az idők folyamán a közúti forgalom általános élénkülése Ödönt is a megoldások új dimenziói felé sodorta. A gyalogosátkelés mind veszélyesebbé vált a kanyarban. Hovatovább Ödön kevésbé tartotta hatékonynak a „közönséges átkísérést” csúcsforgalom idején. Újított tehát, és a továbbiakban hosszú karjainak erőteljes mozdulataival, majd széttáráásával szabályszerűen leállította a forgalmat arra az időre, míg védeneci áthaladtak az úttesten. A mutatvány végén megköszönte a járművekben ülőknek a türelmüket, majd megszokott stílusában újukra bocsátotta a gyalogosokat. Mondanom sem kell, hogy széles e Budában nem akadt egy olyan busz-, taxi-, vagy teherautósófor, hovatovább motorbiciklista sem, aki ne állt volna még Ödön élő sorompójánál. Minden vezető kedélyesen mosolygott és szinte egy pillanatra megpihenni látszott ebben a paradicsomi „dugóban”. Lám, akkoriban még nem száguldottunk oly elszántan a saját kis karambolunk felé. Ha véletlenül egy hisztérikus „újfiú” keveredett a tetthelyre és anyázásba kezdett – ilyenek mindig akadtak – Ödönnek nem kellett vele törődnie. A többi, nyugodtan pihenő sófor elintézte az ügyet, „lerendezte az arcot” ahogy ma mondanánk. A globális motorizáció azonban egyre fejlődött, ám zebrára és irányító lámpára még mindig nem futotta. Ödönnek újabb és újabb kihívásokkal kellett szembesülnie. Viszont ő, történelmi korszakát meghazudtoló, innovatív leleményességéről tett tanúbizonyságot. Egy hosszú fémtőlcsért szerzett valahonnan, hasonlót a szilveszteri trombitákhoz, aminek segítségével beszédhangját többszöröse erősitve, eddigi néma pantomimját harsány utasításokkal tette hitelesebbé. Az élénkülő közúti zajok egyébként elnyomták volna nem túl erős orgánusát. Védenceit így ismét biztonságban tudhatta egy időre.

Azt hinné az ember, hogy ezen a ponton a kerületi rendőrség már közbelépett és megálljt parancsolt az amatőröködésnek, önjelöltködésnek, de nem így történt. Természetesen a Tímár utcai kapitányság folyamatosan figyelemmel kísérte Ödön „működését”, de mivel az ő irányítása óta zuhanásszerűen megcsappant a balesetek száma a kanyarban, így ez



a tény elnéző türelemre intette a hatóságokat. Nem beszélve arról, hogy akkoriban sem lubickolt létszámfeleslegben a magyar rendőrség. Ödön hallgatólagosan megtúrt „önkéntes rendőr”-ré léphetett elő.

Sajnos, mint minden tevékenységét szerető embert, Ödönt is megcsapta a hivatástudat szele.

Azért sajnos, mert Ödön sérült személyiségű ember lévén, lassan kezdte elhinni, hogy ő igazi rendőr. Naponta bejárt a kaptányságra és kérte, hogy állítsák már ki végre az ő rendőrigazolványát.

A kapitány egy darabig még elodázhatta a dolgot, de aztán lassan kifogyott az ígéretekből is, és egy idő múlva már a MÁV-tól szerzett, jelenytől megfosztott kultikus tányérsapka birtoklása sem bírta sokáig feltartóztatni Ödönt az „eskü kikövetelésében”.

Mert Ödön azt is tudta, hogy a rendőrnek fel kell esküdni. A helyzet egyre kínosabbá, Ödön pedig napról napra indulatosabbá vált. Elmeállapota és az emberekkel való kapcsolata észrevehetően romlott.

Azonban a jótékony történelem, mint már eddig annyiszor, ezt a problémát is megoldotta, márpedig kegyesen. Történt ugyanis egy őszi délutánon, hogy hivatalos emberek érkeztek Ödönék házához, és azt mondták, eltakarítják a romokat, helyreállítják a leomlott házsarkot, és egy szép, már korábban tatarozott lakásba költözhetnek az addigi romlakók. Hogy a helyreállítási munkák mielőbb megkezdődhessenek.

Pakoltak hát Szállék is, és hamarosan elköltöztek máshová – itt hagyva a házat, az utcát és az útkanyart is. Soha többé nem halottam róluk. Az elhagyott forgalmi csomópont az idők során többször átépült és napjainkra már többsávos, zebrázott, lámpázott főútvonalak keresztezik egymást a helyén. A gyalogos átkelés azonban nem lett veszélytelenebb, immár az anyázós, dudálós száguldozás miatt.

Néhanap eszembe jut Ödön, és arra gondolok, bárcsak visszajönné egyszer-egyszer, hogy egy pillanatnyi, mosolygós, derűs „dugónyi” időre megpihentesse ezt az örült forgalmat.

De Ödön rendőrré avatása elmaradt és mi most már mindörökké úgy emlékszünk rá, mint az első önkéntes rendőrré.

Szász Kálmán

## Konyha és vidéke

A zenetudományok professzora nyakkehű nélkül fogadott. Rossz előjel. Hogy is fogok tőle valami karácsonyi receptet kicsalni?

- Mutasd meg az újságod, - megmondom ki vagy! – kiabálta. Ha nem tisztelném, azt is mondhatnám, hogy bömbölte, ordította, üvöltötte.

Ijedtemben gyorsan az orra alá dugtam napilapomat.

- Nem maga!

- Hát kicsoda? – kérdeztem, és óvatosan körülnéztem. Rajtunk kívül senki nem volt ott. Hogyan lesz ebből most recept? Pedig már csak egy napom van, és otthon sem találtam semmi érdekeset, amit eddig meg ne írtam volna.

- miért áll itt, mint egy faszent! Üljön már le! Nem elég az én bajom?

- segíthetnék valamit? – kérdeztem félve.

- lőjön le!

- mondja kérem, mi a baj!

- a szomszédasszonyom, az a szöke szépség, ma reggel felajánlotta, hogy elvisz az újságosig. Beszálltam hát abba a Micsubicsimicsodájába. Egész úton arról panaszkodott, hogy ez a kormány bedobott a postaládájába egy „országimidsz” újságot. Milyen alapon, és egyáltalán hogy is csinálhatnak az ő pénzéből ekkora pocskéolást. Mert higgyem el, hogy senkit nem érdekel, hogy mi történik itt, milyen hülyeségeket építenek a népek szédítésére. Amikor kikészülődtem a cirkálójából, természetesen magam elé engedtem, és végig néztem a vásárlását. Hatezerért vett különféle magazinokat. Szemetebbnél szemetebb mocskot. A macskám alá nem tenném alomnak. Lőjön le, kérem! Ne! Inkább hozzon valamit innom. Ha öregségemre részeges leszek, - azért maguk a felelősek. Van egy Vida féle, szekszárdi kadarkám, azt hozza be! Corinfar helyett szoktam inni.

- Nagyon siettem, mert a tanár urat sápadtnak találtam. A kadarka után még megittunk egy száraz merlot-t, - szintén Vida pincéjéből. Ezután egy kékfrankos következett, valami tihanyi pincészetből. Ekkor már előhozakodtam a kéréssel, hogy va-

lami karácsonyi receptet adjon nekem.

- Nem adok receptet! Három hónapig nem jelent meg a lapjuk. Szép kis firma lehet a maga kiadója. De csak találkozom azzal a híres szerkesztővel. Meglátja, hogy jól a szemébe húzom a kalapját, na, töltsön már! Úgyis maguk miatt leszek részeges öregkoromra. A komcsikat még átvészelttem valahogy, de maguktól –kiborulok. Amúgy is elment a kedvem a Karácsonytól. A Szentföldön, ahol a Megváltó született, most helikopterről lövöldöznek a gyerekekre. Én meg tömöm magamba a rántott halat, krumplisalátával. Ahol szeretet nics – ott Karácsony sincs. Az újságosnál, ahol a szomszédasszonyom vásárolt, minden magazin tele van kitekeredett testű, meztelen lányokkal. Maguk még a meztelenséget sem tisztelik! Mielőtt a meztelenségről tovább beszélnek – van egy Tiffan féle villányi kékoportóm – hozza ki és dugózza be ... vagyis fordítva, hozza be és dugózza ki! Még pontosabban fogalmazva: töltsön már valamit!

- Nem egy nagy történet, csak a napokban eszembe jutott. Jó ötven éve történt. Egy szép lány, akit akkor nagyon szerettem, evezünk a Dunán. Jól tudja, hogy én evezősbajnok is voltam. Szóval evezünk és egy szigetre kikötöttünk. Napoztunk és meztelenkedtünk, fiatal szerelmesekhez illő módon. A lány margarétákból koszorút font a fejemre és az övére is. Mi voltunk a margarétakirály és királynő. Valami zsongó zenészt halottunk és táncolni kezdtünk. A zsongás egyre erősödött. Abba hagytuk a táncot, és figyeltünk, kerestük a zsongás és zene eredetét. Átléptünk két fűzbokor ágai közt, és előttünk egy tehén rettenetesen felpuffadt teteme feküdt. Millió és millió légy döngött körülötte. Ők voltak a mi zenészeink.

- „Mik vagyunk? Por és hamu vagyunk” – mondtam. Hajonkba szálltunk. Kiüzetünk a paradicsomból.

- Ettől az emléktől jó kedvem lett. Már is mondom a halles recept-



teket. Írja gyorsan!

#### HALIKRALEVES

Vegyünk nyolcvan deka halikrát, egy jó fej hagymát, két szép sárgarépát és petrezselyemgyökeret, három deci száraz fehérbort, négy deci tejfölt, törött borsot, babérlevelet és ecetet. Persze sót is.

Az összes zöldségfélét és fűszert főzzük jó puhára. Tegyük hozzá a halikrát és főzzük tovább. Keverjük el a tejfölt a fehérborral és öntjük a léhez. Sóval, ecettel ízesítjük. Aki szereti – tehet bele citromhéjat.

#### ÁTTÖRT HALLEVES

Kell hozzá másfél kiló hal, vöröshagyma, két tojássárgája, három sárgarépa, egy deci tejföl, törött bors, babérlevél, citrom, só.

A kockára vágott vöröshagymát, sárgarépát és babérlevelet hideg vízben feltesszük főni. Ha félig megpuhult, hozzáadjuk a halszeleteket, és puhára főzzük. Kiemeljük a halhúst és leszedjük a csontokról. Áttörjük, és a levesbe öntjük. A tejföllel és a tojással habarást készítünk. Ezzel sűrítjük a levest. Citromot adunk hozzá, és vajban pirított zsemlekockára tálaljuk.

#### HALLEVES VÖRÖSBÖRRAL

Egy másfél kilós pontynak a fejét, farkát és használható belsősegeit tegyük fel főzni, sárgarépával, petrezselyemzöldjével, zellerről, babérlevéllel és borssal. Törjük át. Zsírral és liszttel készítsünk világos rántást. Eresszük fel hallével. Öntsünk hozzá fél liter száraz vörösbort, citromlevet, sózzuk és tegyük hozzá a halszeleteket. Főzzük húsz percig. Keverjük hozzá két deci tejfölt, és tálaljuk.

#### HARCSALEVES

Egy kétkilós harcsát daraboljunk fel. Egy fej vöröshagymát kevés zöldpetrezselyemmel öt deka vajon pirítsunk meg. Keverjük hozzá a halat, és húsz percig pároljuk. Öntsük fel vízzel és fél liter száraz fehérborral. Két deka liszttel és öt tojássárgájával habarjuk be és tálaljuk.

Hát a receptekből mára ennyi is elég. Ne felejtünk készíteni még hagymás krumpplisalátát. Nem baj, ha némi főtt zeller is kerül bele. Ugyanez elmondható a majonézés salátáról. A borleves házi kuglóffal. Ez se maradjon el. Ne féljünk attól, ha a

rántott pontyszelet egy kissé zsíros lenne.

A beigli meg, egye az, aki szereti. Ezek mind másodlagos dolgok.

A legfontosabb a szeretet. Tiszta szívvel kell várnunk a Megváltót.

Azt is írja meg, hogy nem kell drága ajándékot vásárolni. Az ajándékot magunknak kell elkészíteni, mert akkor beleépíthetjük a szívünket. Soha olyan közel nem kerültem apámhoz, mint amikor éjszakánként lovagvárat építettünk Imre öcsémnek. Fúrtunk, faragtunk, festettünk. És a Szent Estén ott volt a fa alatt a vár. Én olyan szépet még sohasem láttam.

Készítetek ajándékokat egymásnak, papírból, maradékból és sok szeretetből, és ne sajnáljátok az áruházak kufárjait, hogy kevesebb hasznot zsebelnek be. Mert a szeretet és a pénz egymás ellen dolgozik. Mert a pénz mozgatja a gyerekekre lövöldöző helikoptereket, ott, ahol a Jézuskának meg kellene születnie kétezer év óta mindig.

Pirchala István

## Játék az egész világ - a fajták története

kiállítás december 15.-től megtekinthető a

**Kiscelli Múzeumban  
1037. Kiscelli u. 108.**

A kiállításához kapcsolódóan december 15-én **kirakodóvásár** mai fajtákkészítők részvételével, és karácsonyfadísz készítés ipar- és népművész segítségével.

**GÁZKÉSZÜLÉKSZERVÍZ  
JUNKERS, FÉG  
MÁRKASZRVÍZ**

**GÁZKÉSZÜLÉKEK  
FELÜLVIZSGÁLATA KAR-  
BANTARTÁSA JAVÍTÁSA  
NOVATHERM Bt.**

Telefon: 368-0684, 06(30)940-0269  
Bp. III. Körtvélyes u. 21.

## Kerti dolgaink

Kora reggel írom ezeket a sorokat, és a kinti hőmérő mínusz 8 fokot mutat. A kevésbé gyakorlott kertészkedőben kétség támadhat, vannak-e ilyenkor „kerti dolgaink”?

lehet dolgunk is, de vannak tudnivalók is.

Amennyiben lesz még hó és fagymentes idő decemberben, visszavághatók, és ritkíthatók a díszcserjék.

Kivéve a tavasszal virágzókat.

Ilyenkor az örökzöldeket is meg lehet öntözni, mivel ezek – ha lassabban is, - télen is párologtatnak

Ha fagy, és hó van ne lépünk be az évelő virágok ágyásaiba, és a fűre sem, - ha lehet.

A fagyott növények ugyanis ilyenkor nem elhajlanak, hanem törnek. Emiatt javaslom azt is, hogy hőembert is inkább a kerti utakon, vagy a teraszon építsünk.

Kiszórhatók a hosszúhatású műtrágyák, és javaslom a száraz, darált marhatrágyát is.

Vizes, tapadós havazás esetén rázzuk le a növényekről, elsősorban az oszlopos változatokról a havat.

Az utak felszórásánál inkább homokot használjunk, ne sót.

Olvadással a só bemosódik a talajba, és károsítja a gyept, egyéb növényeket.

Kerti munkának tekintem a téli madáretetést is.

Két fontos tudnivaló:

Ha elkezdjük, csináljuk rendszeresen, - és ne adjunk kenyérféleséget.

Boldog Karácsonyt, és sikeres Új Esztendőt kíván a kertészkedőknek, és a hegylakóknak:

Ort János  
kertész

**Kertápolás**

**Kerti munkák**

**Ort kert**

**Telefon: 250-6151**



## Iskolai hírek

Nagy örömünkre szolgál, hogy ismét módunk van beszámolni az iskolánkban történekről.

Sajnáljuk, hogy december 4-én dr. Varga Zsuzsa a szegedi egyetem tanszékvezető pszichológusának érdekes, hasznos előadása iránt kevesen érdeklődtek.

Pár gondolatot azért jónak látjuk közreadni.

Véleménye szerint a szertelenség, a vadság, a rongálás abból a mai divat nézetből fakad, hogy a gyermeket nem szabad korlátozni.

Nagyon határozottan hangsúlyozta, hogy a nevelésben a szülői egyértelmű, következetes elvárások, a biztos korlátok, az okos tiltások nem ártanak, sőt biztosságérzetet nyújtanak a gyerekek számára. A gyermek elvárja, hogy a szülő irányítsa az életét még, - ha néha lázad is ellene. Bizik a felnőttben, hogy az csak jót akarhat a számára.

10-12 éves kor után erősödik csak fel a kortársi csoport szerepe, de addig már a család megfelelő alapot adhatott a gyermekének az értékek választása tekintetében is.

A professzornő beszélt az iskola hagyományos szerkezetének sajnálatos szétzilálásáról. Pozitívnak értékelte az oktatási kormányzatnak azt a törekvését, hogy a 8+4-es iskolaszervezetet próbálja megerősíteni.

Álláspontja szerint a gyakorlat mára már egyértelművé tette, hogy a 12 év körüli iskolaváltás a gyermekek fejlődése szempontjából rossz időpont és a tananyag sem osztható el optimálisan ebben a szerkezetben. Az új kísérletek többségükben nem váltották be a hozzájuk fűződő reményeket.

A nyugodt körülmények között 8 osztályt elvégző gyerekek sokkal nagyobb választék alapján találhatják meg a számukra legjobban megfelelő iskolatípust.

A hegyen sokan nem tudják, hogy intézményünk ezen a nyáron tovább bővült 3 új tanteremmel. Ez lehetővé tette, hogy a földszinti szűk kis helyiségekből az osztályok tanulásra alkalmasabb terembe költözhesse-  
nek. A kis szobákból pedig nyelvi szaktermek lettek. Három új irodahelyiség is készült, amelyek a tanárok

és vezetők számára kényelmesebb környezetet biztosítanak.

A csengő hangja is megváltozott, a hagyományos, éles csengőhangot kellemes dallamok helyettesítik.

A javuló tárgyi feltételek a 3.-4.-ik osztályos gyerekeket tanáraikkal együtt arra csábította, hogy színes rajzokkal díszítsék tanteremük hófehér falait. Sőt a festett, színes vár a kisgyerekek számára a lépcsőházat is sokkal barátságosabbá, mesebelivé változtatta.

Itt szeretnénk köszönetet mondani a körzet önkormányzati képviselőjének, az iskola volt igazgatójának, Simkő Rózsának, aki a sok szépség láttán nem bírta tovább nézni a nagyon elpiszkolódott lépcsőházi feljárt és az őszi szünet végére fehérre varázsoltta.

Reméljük, hogy a pozitív változások tovább folytatódnak jövőre is.

Vannak szülők, akik a továbbépítéshez csempét, szerelési munkát ajánlottak fel - sajnos ennek ellenére az ebédő csinosításához, allaganak megóvásához, javításához kicsit lassan gyűlnek a csempék. Arvay Laci bácsi még több élénk színű darabot vár, hogy a gyerekekkel együtt csempemozaikkal díszítsék a tavaly átadásra került szép ebédő lábazatot. Kérjük, ha valahol 1-1 csempe eltört, vagy feleslegessé vált, juttassák el hozzánk, hogy beépíthessük ebédőnk falába.

Az érdeklődők számára jó alkalom lehet az iskola megtekintésére a hagyományos Luca napi vásár december 14-én 14.30-17.00 óraig, valamint a karácsony est 21-én 16.00 óratól.

Ezúton is minden Ó-hegy olvasónak szeretetteljes ünnepeket és boldog újévszándókat kíván a tanulók és dolgozók nevében.

Marótiné Horváth Gizella  
az iskola igazgatója

**Könyvelés  
Vállaljuk  
cégek, egyéni vállalkozók  
teljes körű adminisztrációját,  
könyvvezetését,  
mérlegkészítést  
teljes felelősséggel,  
akár visszamenőleg is.  
Telefon: 250-6131**

## Hegyi Ovi

### Színek Világa Alapítvány Óvoda

1037. Jablonka út 126/b  
telefon: 367-3620

Az óvoda a Testvérhegyen, az erdő mellett található, ahol az erdei környezet, a tiszta levegő jó lehetőséget biztosít a gyermekek testi, lelki és szellemi fejlődéséhez.

Természeti, művészeti programot biztosítunk a gyermekek számára, amelyben az ANGOL, a ZENE, a MOZGÁS FEJLESZTÉSE és a JÁTÉK nagy szerepet kap.

Napirendünket a JÓ LEVEGŐ és az EGÉSZSEGES ÉLETMÓD jegyében szervezzük. Egyre több szülő látja ezt szükségesnek. A városi körülmények között élő gyermekek számára nehezen elérhető élmények nálunk mindennaposak, amelybe beletartozik az élővilág megfigyelése, az évszakok változásainak figyelemmel kísérése.

Az etkezés összeállításában figyelembe vesszük az **egészséges táplálkozás** szempontjait / például mindennap friss zöldség, gyümölcs barna kenyér /

Hetente több alkalommal sportolni visszük a gyermekeket. Tavasszal és ősszel uszni, telen korcsolyázni. Óvodai csoport létszámunk maximum 15 gyermek. Ilyen létszám mellett olyan fejlesztési terv szerint haladhatunk, ami nagyobb közösségben megvalósíthatatlan.

#### Iskola előkészítő foglalkozások

Speciális iskolába jelentkezőknek nyelvi, zenei, illetve sport tagozatos általános iskolákba képességfejlesztés

Célunk. Örömmel és stressz nélkül ismerjük meg a foglalkozásokat

**Szt. Clementine  
Pheescool & Kindergarten**

**Színek Világa Alapítvány  
Óvoda**

1037. Jablonka u 126/b



## Egyesületi hírek

### Taggyűlés

A 2001. November 22-re összehívott taggyűlés az előkészítés hiányosságai miatt átalakult kibővített vezetőségi üléssé.

Jelenlévők az új taggyűlés időpontjaként 2001. december 11-ét jelölték ki.

Az Egyesület tagjai levélben kapnak személyre szóló meghívót. ( Sajnos az újság csak ezt követően fog megjelenni. )

A vezetőségi ülésen jelölőbizottság felállításáról döntöttünk.

Remélhetően elegendő idő lesz az újabb taggyűlés megfelelő előkészítésére, és sikerül megoldani az élénk tornyosuló feladatokat.

### Dél Amerika

Szép számmal voltunk kíváncsiak Kurdi Zoltán előadására, úti beszámolójára.

Előadás előtt teakóstolásban lehetett részünk, amihez Sáringer Erzsike süttött finom sajtos süteményt.

A teának érdekes egzotikus íze, és rendkívüli élénkítő hatása volt, ugyanis – mint megtudtuk – koka levelet is tartalmazott. ( Rossz nyelvek szerint ennek volt köszönhető, hogy senki sem aludt el. )

Nem is igaz!

Az előadás végig érdekfeszítő volt, kivetített képekkel illusztrálva.

Aki nem tudott eljönni, - sajnálhatja. Ígéretet kaptunk, - amennyiben sikerül megszervezni – folytatása lesz.

### Mikulás

A gyerekek nagy örömeire idén is ellátogatott a Mikulás a Virágosnyeregbe.

A hagyományokhoz híven ez a rendezvény az idén is kitűnően sikerült. Köszönet a szervezőknek. Reméljük, sok munkájuk közben azért Ők is jól szórakoztak.

### Szilveszter

Nem tudjuk, lesz – e idén szilveszteri mulatság a Népházban.

Eddig még senki nem vállalkozott a megszervezésére, bár többfelől is

Mottó: „egynek minden nehéz, sokaknak semmi sem lehetetlen”  
Táborhegyi Népház: 1037. Toronya u. 33. Telefon: 430-1326

elhangzott ilyen kívánság. Úgy látszik ez már az új vezetés feladata lesz.

### Bridzs klub

Örömmel mondhatjuk, hogy a klub népszerűsége töretlen lendülettel tovább nő.

Az új tanfolyamra is heten jelentkeztek, pedig azt gondolná az ember, hogy akiket a környékről érdekel ez az izgalmas játék, - már mind megkerestek minket.

Már a hétfői napnak is kezd kialakulni a közönsége. Itt merült fel a védekező, kizáró indulást alkalmazó ellenféllel szembeni licitálás kérdése. Több megoldást – konvenciót - is megvizsgáltunk, de egyik sem aratott osztatlan elismerést.

Kérjük, akinek van a gyakorlatban jól bevált, viszonylag egyszerű, kevés mesterséges elemet alkalmazó módszere, - ossza meg velünk!

Játék minden szerdán és hétfőn 18. órától. Barátságos hangulattal várunk minden érdeklődőt, játszani vágyót.

### Marietta

Az egész egyesületben népszerű grafikusművész, Glatz Marietta közös kiállítása tekinthető meg az Óbudai Múzeumban.

A kiállítás 2002. Január 20-ig tart.

**Óbudai Múzeum**

**Bp. III. ker. Fő tér 1.**

**Nyitva: keddtől vasárnapig 10 és 17 óra között.**

### Szent Kristóf Turistaegylet

Sajnos az egylet vezetőjének, -Piroch Rezsőnek – hosszasan elnyúló megbetegedései miatt csak viszonylag kevés túrán vehettek részt a friss levegő és mozgás hívei.

Ezúton is kívánunk neki jó erőt és egészséget, mindannyiunknak pedig minél több élvezetes túrát.

### Tagdíj

- csak emlékeztetőül.

### A táborhegyi barlanghoz

Talán emlékeznek kedves olvasók, - már hogyan emlékeznének – történt a tavasszal, hogy a királylakai utcából a barlanghoz vezető utat eladták.

Az új tulajdonosnak pedig – értelemszerűen – első dolga volt birtokba venni szerzeményét, és kiirtani a növényzetet.

Ezt az akciót elemi erejű felháborodás követtek.

Sok mindenki foglalkozott az ügygel.

Tarlós István polgármester úr személyesen vette kezébe az út sorsát. Határozott ígéretet tett - nekünk külön, személyesen is - hogy az utat nem hagyja, az utat visszakapják a turisták, kirándulók, - mi polgárok.

Megígérte, hogy megvizsgálják a szerződés felbontásának lehetőségét, - és ha nincs más lehetőség, az Önkormányzat visszavásárolja a területet. Az ügyet nem feledve, ( bár azóta látszólag szabadon használható az

út ) így év vége előtt megkérdeztük mi történt eddig?

Tarlós úr – titkárságán keresztül – Merkl Gábor képviselő úrhoz irányított: igen, én foglalkozom az úttal. November 12-én levelet írtam a Pilisi Parkerdő Gazdaságnak, hogy legyenek szívesek a Hedvig utcától egy új utat építeni a barlangig. A levélre eddig még válasz nem érkezett. További felvilágosításért forduljunk Kövesdi Béla úrhoz, a Városfejlesztési és Környezetvédelmi Bizottság elnökéhez. Az ügyet ez a bizottság nem tárgyalta, tudomása szerint a képviselő tésztület sem. Idáig csak a szerződés felbontásának jogi lehetőségét vizsgálták meg, - de ilyen lehetőséget nem találtak.

A városfejlesztési bizottsághoz az új – Hedvig utcától induló – út okán került az ügy.

Összegezve, és kihámozva a hallottakat, az a „megoldás” körvonalazódik, hogy a Parkerdő épít egy új utat, a tulajdonos háborítatlanul használja a megszerzett ingatlant, mi pedig mehetünk – körbe-karikába.

Tarlós úr! Mi bízunk Önben, hittünk Önnek, hiszünk Önnek, - ugye nem ez lesz a vége?!



## A MINERVA KIADÓ

## ÚJDONSÁGAIBÓL

Sulyok Katalin – Siklós László: Vetéstől a tálalásig

A szerzők saját tapasztalataik alapján adnak az olvasóknak egyszerű, gyakorlati, kézzelfogható tanácsokat, hogy kertjükben aránylag kevés idő és pénz ráfordításával termeljenek, és amit megtermeltek, azt az utolsó szálig, levélig sokoldalúan hasznosítsák.

S hogy kiknek szól a könyv? Leginkább a

- *kezdő kertészkedőknek*, akik jószerevével azt sem tudják, hogy az ásó melyik végét kell a földbe nyomni;

- *haladó kertészkedőknek*, akik szeretnének újabb zöldségféléket termesztetni, de azok néha igen furcsán viselkednek;
- *biokertészeknek*, akik szívesen elolvassák, hogy más kertjében mitől retten meg a meztelen csiga;
- *kezdő háziasszonyoknak*, akik nem ismerik a zöldségek rejtjelmeit;
- *haladó háziasszonyoknak és főzni szerető férfiaknak*, akik a többitől nem csak főzeléket akarnak főzni, sőt, a patisszon, a cukkini, a spárga is érdekli őket;
- *fogyókúrázóknak*, akik el sem tudják képzelni, mi mindent ehetnek kenyér, rizs és nokedli helyett;

- *egyszóval: mindenkinek!*

A könyvet lektorálta és a borítószöveget írta Dr. Bálint György kertészmérnök, a tévéből jól ismert népszerű Bálint gazda.

A Vetéstől a tálalásig 188 oldal terjedelemben, színes fotókkal illusztrálva: 1.780 Ft-os áron kerül a boltokba.

**Azok, akik az alábbi megrendelő visszaküldik címünkre, az eladás árból 10 % kedvezményt kapnak azaz 1.602 Ft-ért vásárolhatják meg a kötetet.**

**Cím: Minerva Kiadó, 1300 Budapest, Pf. 279.**

## MEGRENDELŐSZELVÉNY\*

kedvezményes könyvvásárláshoz

Alulírott:.....

cím:.....

ezennel megrendelem a Minerva Kiadótól Sulyok Katalin – Siklós László: Vetéstől tálalásig című könyvét, 10 %-al csökkentett, kedvezményes, 1.602.- forint/db + csomagolás és postaköltség áron,

..... példányban, összesen ..... Ft összegért.

Kérem, hogy a könyve(ke)t az alábbi névre és címre küldjék:

.....

A megrendelés összegét a könyv(ek) és a számla kézhezvétele után postán feladom vagy átutalom a Minerva Könyvkiadó címére.

....., 2002. .... hó ..... nap

Kérjük, hogy az adatokat olvashatóan, lehetőleg nyomtatott nagybetűkkel szíveskedjenek kitölteni!

## ÓHEGY HÍREK

POLGÁRI HAVILAP

MEGJELENIK  
3000 PÉLDÁNYBAN

KIADÓ: ÓBUDA  
HEGYVIDÉKIEK  
EGYESÜLETE

SZERKESZTÉS:  
SOKSZÖG BT.  
TEL.:250-6131

HIRDETÉSFELVÉ-  
TEL

LEVELEZÉSI CÍM:  
1037 VIHARHEGYI  
ÚT 24.

## PAN-NA 2001 Kft

**Boldog ünnepeket és eredményekben gazdag Új Évet kívánunk!**

**Megköszönjük egész éves vásárlásaikat.**

## HOZZÁNK ÉRDEMES BETÉRNI!

Nyomatvány, író és irodaszer, iskolaszer, különleges csomagolóanyagok, képeslapok és kreatív ötletei megvalósításához szükséges eszközök, kellékszükséglet és folyamatosan bővülő választéka várja kedves Vásárlóinkat.

Szeretettel várjuk Önt a hét hat napján!

Nyitva tartás:

H-P: 9.00-18. óráig

Sz: 9.30-13. óráig

1035. Bp. Vörösvári út 39.

Telefon: 430-0928

Fax: 430-0929



**SUZUKI RÓMAI**

Bp. III., Rákóczi u. 33  
Tel.: 240-44-44, 240-44-45  
Nyitva: H-P.: 8-18, Szo-V.:9-13

**KARÁCSONYI AJÁNDÉKSOMAGOK A SUZUKI RÓMAINÁL!**  
Lepje meg magát és szeretteit!

- 100.000 Ft engedmény a kezdő befizetésből,
- vagy nagy értékű extra felszerelés,
- vagy régi autója akár 200.000 Ft-ot is érhet,
- vagy kérhet 3 hónap fizetési halasztást,
- vagy limitált modellek további kedvezményekkel.

**MÉG IDÉN SZÁMOLJON LE RÉGI AUTÓJÁVAL!**

40 db megkímélt állapotú, használt Suzuki már 180.000 Ft kezdő befizetéstől, és havi törlesztése nem több 20.000 Ft-nál!

A legjobb ajánlatot biztos tőlünk kapja!

www.suzukibarta.hu, www.autodata.hu, www.vezess.hu

-Teljes körű szervizszolgáltatás -Eredetiségvizsgálat, zöldkártya  
-Karosszéria és biztosítási munkák