

Nyílt nap a Népházban

Nyílt Napot tartottunk a Népházban. Az egyesület vezetőségének tagjai, új művelődésszervezőnk, a ház gondnokai mind egy emberként szépítették a bejáratot, az előteret, no és nem utolsó sorban a nagytermet. Dekoráció az ablaküvegekre, amelyek az utca felől is szépen mutatnak, futófény a bejárat fölé, hogy messziről lássék, ismét folyamatosan nyitva a ház, új függöny a nagyterem ablakaira, megkoronázva az amúgy is jól mutató enteriört. Késő délután megérkezett a catering, mutatós és annál finomabb hidegkonyhai készítményeivel, és helyére került a Black Jack játékasztal is.

Rövid főpróba, hogy segítségül hívott gyerekeink, nagylányok és nagyfiúk is tudják a dolgukat, hiszen nem közömbös a köszöntés, regisztrálás, kabátlesegítés, pezsgőkínálás sorrendje sem.

Egyszóval a mi részünket elvégeztük, ez-



után a meghívottakon volt a sor. Lucával együtt, várakozással telve figyeltük hol az órát, hol a bejáratot, hiszen a tét nagy volt: szimpátiát ébresztve bemutatni az egyesületet, hogy működéséhez támogatókra és támogatásra leljünk.

Rendezvényünket huszonhét meghívott jelenlétében nyitottuk meg, amely létszám úgy az egyesület, mint a vállalkozók nézőpontjából egyaránt elismerésre méltó.

(Folytatás a 15. oldalon)

Akik bennünket képviselnek...

Két ciklussal ezelőtt hegyvidékünk egyetlen választóközterhez tartozott. Szalay Sándor, sokunk Sanyi bácsija képviselt bennünket. A kéréseink és a megvalósult sovány valóság közötti szakadékot az ő nem kincstári, hanem szívből jövő mosolya hidalta át. Amit nem sikerült érdeünkben kijárnia, azt bizvást sorolhattuk a valóságtól elrugaszkodott álom kategóriába.

Visszavonulásával egyidőben választókerzetünket kelet-nyugati irányban feldarabol-ták. Az egykor egységes hegyvidékhez egy-egy jó darabnyi lakótelepet kanyarítottak hozzá, így mi hegyiek minden körzetben kisebbségbe kerültünk – ez rossz hír... jó hír, hogy hárman is dolgoznak értünk: a 9. körzetben Hoffman Iván, a 10.-ben Sági György és a 11.-ben dr. Badacsonyi Szabolcs képviselő urak.

Lapunk körkérdéssel fordult a frissen megválasztott tisztségviselőkhöz. A kilenc kérdés közötti átfedés miatt nem kértük valamennyi megválaszolását. Köszönettel adjuk közre válaszaikat:

1. kérdés: Milyen szálakkal kötődik a hegyvidékhez?

Hoffman Iván: Csaknem negyedszázada, 24 éve élek a Remete-hegyen. Ez az én szűkebb pátriám, amelyet nagyon szeretek, igazán itt érzem magam otthon. 24 év tapasztalatával a hátam mögött talán joggal mondhatom, hogy ismerem lakókörnyezetemet és az itt élő emberek közösségét. És nemcsak ismerem, de szeretem is. Ebből fakadóan igyekszem kivenni a részem a helyi közösség feladataiból. 15 évig elnöke voltam a Kiscelli Lakásszövetkezetnek, az elmúlt négy évben pedig az önkormányzat Városfejlesztési és Környezetvédelmi Bizottságának voltam külső tagja. Idén októbertől pedig a 9. számú választókerület lakóinak bizalmából önkormányzati képviselőként tevékenykedem. Arról, hogy mennyire kötődöm a hegyvidékhez, sokat beszélhetnek, de egy tény talán mindennél éke-
sebben beszél enő! Ez pedig az, hogy nemrégiben új helyre költöztünk ugyan, de a környéktől nem váltunk meg: maradtam a hegyvidék és a 9. számú választókerület lakója.

(Folytatás a 9. oldalon)

Vállalkozói klub

4 órás tea a Népházban

MEGHÍVÓ

az ÓHEGY Vállalkozói Klub első, alapító összejövetelére
2003. január 21-én, kedden, 16 órakor:

Meghívott vendégeink:
dr. Badacsonyi Szabolcs, Hoffman Iván, és Sági György képviselők, valamint a Duna-Ipoly Nemzeti Park területi vezetői, Dobos Sándor és Halász Antal.

Minden érdeklődő vállalkozástulajdonost – különös tekintettel azokra, akik Nyílt Napunkon nem tudtak részt venni – szeretettel várunk!

AZ ÓHEGY VEZETŐSÉGE



Disznótor

2003. JANUÁR 25-ÉN, SZOMBATON, ISMERTETŐ ÉS FELTÁRÓ TANULMÁNY A DISZNÓÖLÉSRŐL, DEZSÓ III. FŐSZEREPLÉSÉVEL A NÉPHÁZBAN

- 6.50 A családok fogadása (fogadópalinka, meleg tea) Fényképezkedés Dezso III-mal és nélküle
- 10.00 Dezso halála (erős markú férfiak, Sági György szűrőmester) Disznóanatómia (Wladár Állatklinika)
- 10.00 Kezdetüket veszik a vidám erő- és ügyességi próbák, minden kategóriában és korosztályban, játszótér, ping-pong (Soós Ibolya művelődésszervező)
- Délelőtt: hagyományos és bátorság
- 13.00 órától folyamatosan orjaleves, hurka, kolbász, flekken (Szabó János)
- 16.00 Disznóviccek, dalárda

A belépő felnőtteknek 1 300 Ft, gyerekeknek 300 Ft, amely az ételek és a fogadó italok árát is tartalmazza.

Jegyek január 13-tól kaphatók a Népházban, Soós Ibolya művelődésszervezőnké. Érdeklődni a 430-1326-os telefonon lehet.

Mindenkit sok szeretettel vár az Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete!

Bemutakozik a szerkesztőség...

Szász Kálmán

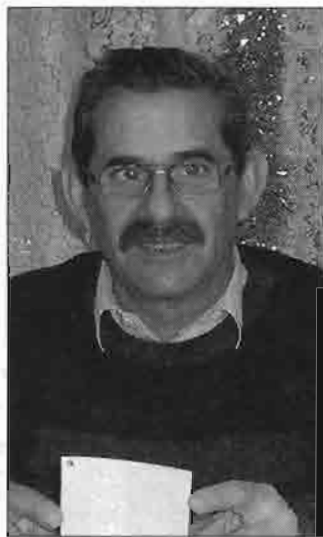
Egy kicsit kakukkfiókának érzem magam itt az Óhegy-hírek szerkesztőségében, ugyanis én nem vagyok hegylakó. Igaz, Óbudán, a Bécsi út hegy felőli oldalán születtem (most a MAKO-NA céget magában rejtő Makovecz-ház áll a kert végében), és azóta is a kerületben lakom.

A Remete-hegyet, a Tábor-hegyet, Farkastorkát, Viharhegyet gyakran jártuk a családdal kirándulásainkon a negyvenes-ötvenes években, azaz gyermekkoromban. Akkortájt a környék még kevésbé volt beépített, és nem annyira az épületek, mint inkább a jól ápolt, nagy gyümölcsös kertek jelentették a terület palettáján a színeket. A Csúcs-hegy, Hármashatár-hegy irányába túrázgatva sokszor ejtettük útba a kellemes, hegyoldali kertövezetet, ami a köröngyet felől haladva átmeneti tájként szinte megelőlegezte az erdőt, a kirándulások igazi célját.

Elmondom azt is, hogy végül is hogyan lett belőlem tiszteletbeli hegyi és a helyi sajtóorgánium egyik szerkesztője.

Történt egy szép napon, talán három éve, hogy a fiam felhívta a figyelmemet a Népházban működő bridzsklub hirdetésére. Arra járt éppen a Viharhegyi úton, és meglátta a kerítésre erősített táblát. Tudván, hogy szenvedélyes bridzsező vagyok, a frissen talált infót rögtön átadta nekem. Én aztán az első adandó alkalommal odarobogtam, s azóta is ott forogatom hetente egy-két alkalommal az ördög bibliáját. Megszerettem a Népházat, a közösséget, és úgy érzem, szívesen tennék valami hasznosat mindkettőért, ha lehetne.

Szerencsére az úgynevezett alkalom nem váratott sokáig. A bridzsklub vezetője, szervezője, oktatója Csige Sanyi azidőtájt az Óhegy-híreknek szerkesztője, sőt egy darabig tördelőszerkesztője is volt. Egyik zsuga-napon megkér-



dezte, nem tudnék-e valamiről valamit írni a lapba, mert kevés anyag érkezett be, ki kéne tölteni a még üres hasáboakat. Mire én azt válaszoltam neki, hogy sajnos nem tudok valamiről valamit írni, viszont van egy óbudai témájú, nemrég megírt novellám, és ha megfelelőnek tartja, ám hozza le. Sanyi lehozta. Ennek már több, mint egy éve, és kisebb-nagyobb megszakításokkal azóta jelennek meg írásaim a lapban. Aztán nemrégiben Sanyi barátom az állandó bridzs rovatot is átadta nekem, s körülbelül ezzel egy időben bemutatott az időközben újjászerveződött szerkesztőségi csapatnak. A bemutatkozást nem sokára egy fölkerés követte a szerkesztőség részéről, miszerint beállnék-e közéjük – némiképp Sanyit pótlandó – szerkesztőtársnak. Nos így történt, hogy beálltam, s nem bántam meg Remélem közreműködésemmel, ha kicsinyt is, de hasznosat tehetek a Népházért és közösségéért, amint az eredetileg szándékom volt. Végül néhány szót az életpályámról.

1942-ben születtem Budapesten, Újlipótvárosban. Egyetemi tanulmányaimat leszámítva egyéb iskoláimat helyben végeztem el. Elemibe a Kolossy térre, gimibe az Árpádba jártam. Építésmérnök lettem, jelenleg magántervezőként működöm. Elvált vagyok, van egy nagy fiam

Ennyit magamról én, a többit gondolom, az írásaim elmondják.

...és új művelődésszervezőnk

Soós Ibolya

Kaptatok felfelé a Népházhoz nap, mint nap és azon tűnődöm, mit akarok én bizonyítani itt a köröngyetekben, az én alföldi nyitott lelkemmel. Kilenc éve élek Budapesten, de még mindig vidékinek érzem magam.

Az ötvenes évek elején születtem Túrkevéren. Az iskoláimat is ott végeztem, majd Pesten.

Szüleim dolgos, munkás emberek voltak. Anyukám sajnos öt éve elment. Ő mindig is egy végkérdélyű, kreatív ember volt. Mindenhez értett egy kicsit. Én is ilyen vagyok, ezt tőle örököltem. Apukám, hála az Istennek, jó egészségben él, az unokák nagy öröme. Lánykoromban éltem Pesten, a Patyolatnál dolgoztam és a Vörös Meteorban röplabdáztam. Szülői hívásra hazakerültem és hamarosan férjhez mentem. Egy év múlva megszületett Katalin lányom, aki most harminc éves és három klassz fiú édesanyja. Árpád és Balázs hat éves ikrek, és Marci most két éves. Ők az én szerelmeim. Valéria lányom huszonnyolc éves, itt él Budapesten. Jelenleg a Japán Nagykövetségen dolgozik és lakberendezőnek tanul.

Amikor a gyerekeim óvodába kerültek, a tőrkevei Korda Sándor Filmszínház vezetője lettem. A filmszínház mai napig alkalmas színházi és más előadások megrendezésére. Ezt kihasználva sok színházi előadást, hániműsorokat, komolyzenei hangversenyeket szerveztem. Régen még a filmekre is kellett szervezni a közönséget, nem úgy, mint most a Multiplexekben. Ez nagyon testhezállós munka volt számomra. Nagyon imádtam!

Több éven keresztül összefogtam a város fiatalságát. Közben sokat tanultam és szakmai felsőfokú diplomát szereztem. Mindig éreztem, hogy különleges képességekkel vagyok „megáldva”. A nyolcvanas évek végén



elkezdtem ezoterikával és gyógyítással foglalkozni. Sok-sok tanfolyamot végeztem, amíg meg nem találtam a Prána nadiban azt, amit kerestem. Ez egy több ezer éves gyógyítási mód, amivel a mai napig a tibeti Lámák is gyógyítanak. A kilencvenes évek elején jutott el Magyarországra. Én az elsők között kaptam ilyen beavatást, ami elsősorban a lélek gyógyításával foglalkozik. Ma már tizenöt ezren vagyunk az országban. Ez nem vallás. Ez életforma. Aki a saját lelki harmóniáját akarja megteremteni és gyógyulni akar, az megtalál bennünket.

A mozit nem lehet elfelejteni! Sokszor még ma is jó estét köszönök az embereknek, napközben is. A video-láz elcsábította a nézőket és én megváltam a munkakörömtől. Negyven évesen, amikor a gyermekeim már felnőttek, úgy döntöttem, új életet kezdek. Feljöttem Budapestre. Először a Matávhoz kerültem a tudakozóba, majd a BKV-hoz a pótdíjcsoporthoz, előadónak. Közben Prána nadi nagymester lettem. Sokat gyógyítottok és tanítok. A mai napig több száz tanítványom van.

Ötven felé közeledek, de nem érzem a koromat. Lehet azért, mert nagyon sok fiatal van körülöttem.

Nagyon örültem, amikor találkoztam ezzel az álláslehetőséggel.

gel, mert úgy éreztem, ezt nekem találták ki! Reményekkel átszított tervekkel állok neki a kihívásoknak. Szeretném összefogni a hegyi embereket. Először is kinyitni a lelküket, mert amíg az zárva van, nem tudnak sem magukra, sem egymásra figyelni.

Az ember társas lény. Fontos tudni, ki a szomszédom, kivel jár a gyermekem iskolába.

Manapság sajnos keveset beszélgetünk. A házastársak nem hallgatják meg egymást, a szülők meg a gyerekeket. Tapasztalatom szerint a sok „elfojtás” betegségek forrása.

Szeretnék délutánoként nyugdíjas és magányosok klubját szervezni. Összejönni néha egy jó beszélgetésre. Ha elmondjuk a problémáinkat, már jön is rá a megoldás! Januártól mozgásterápiát tervezünk problémás gyerekek számára, hogy az iskolakezdés zökkenőmentes legyen. Már vannak jelentkezőink ping-pong estékre is. Sok-sok mindent ígérhetnék itt és most, de önök nélkül semmit nem tehetek. Együtt sokra vihetjük.

Érdeklődéssel várom javaslatokat, ötleteiket és észrevételeiket. Forduljanak hozzám bizalommal!

CASIO KERESI GAZDÁJÁT

December elején, a Királylaki út 114. előtt találtam egy Casio típusú karórát. A becsületes tulajdonost kérem, jelentkezzen a 20/978-8417-es telefonszámon.

Homok vs. Só

Az elemek harcát éljük. Nyakunkon a tél, ezúttal nem májusban, hanem már decemberben havazott. Elkezdődött a hó kálváriája. A gyerekek boldogan csúszkálnak a betonkeményre fagyott havon a szitkozódó autósok tengerében. Igen, mi autósok, be vagyunk sózva. A szó minden értelmében. Korai örömeinkre megjelentek a sószórók, és nyomukban – bármerre járnak – tíz centis nátriumklorid lép el utainkat. Lassan-lassan, inkább fogunk sóbarázdák között csúszkálni télen, havon.

Mint gyászfelvonulás, követjük ezeket a transzcendens sárga lovakokat, amidőn azok hajnalban az ébredő várost beragyogják sárga szirénáikkal. És talán bele sem gondolunk abba, hogy inkább ártnak ezek a lajhárok, mint segítők.

Tudom, hogy a só, ez az Isteni adomány, mennyire univerzális. Már szinte teljesen beragyogja és lefedi mindennapi életünket. Az étkezési, a tengeri vagy akár a fürdőszó szervesen hozzánk nőttek. Így logikusnak tűnhet a kérdés: Miért pont télen ne használnák ezt a szerencsétlent?

Sok évszázaddal ezelőtt a só igazi kincs volt, nem hajigálták ki az utcára, hogy az utakat csúsztalantítsák. Akkoriban még okosan a homok is megfelelt e célból. Elődeink is tudták már, hogy a homok sok esetben nem helyette-

síti a sót. Tisztaban voltak azzal is, hogy rontja a leves állagát, ha homokkal ízesítjük, fürdővizünk is elveszíti eredeti funkcióját, ha homokkal szórjuk meg. De már azt is tudták, hogy a só szétmar mindent, amit alá tesznek, vagy amire rászórják, így az anyagot és a bőrt is, tönkreteszi a ruhát, ergo, a sónak nem lehet létjogosultsága a küszöbön túl. Természetesen a homoknak sincs maradása a házban belül.

Mint ahogy a város porát sem tehetjük bele tányérainkba, hogy néz ki, hogy az ételt kenjük szét az aszfalton, hogy azután beletaposuk, belepasztyózzuk azt bakancsaink bordázott talpába, majd ismét visszavigyük a házba. A sóval márpedig ezt tesszük.

És van is ebben valami, ha jobban belegondolunk. Emlékezzünk csak a szappan vagy a hidratálókém reklámokra. A só vagy a savas hatás a baba bőrét milyen durvárra, az arcot milyen kiszáradttá, ráncossá teszi; a betonnal is ezt műveli, még ha olyan keménynek és ellenállóknak tűnik is, mint ahogy azt egy-két elcsúszásunk után gondoltuk. De míg a kisded hátsó ülepét a krémek regenerálják, addig a flasztort nem kenhetjük be ezekkel a pacsulikomokkal. Hogy is nézne ki! Akkor hát, mi a megoldás? A válasz egyszerű: a beton korróziójának megelőzése. Például úgy, hogy só helyett homokkal (babáknál hintőpor is

megteszi) szórjuk be. A homok kiváló nedvszívó hatású, nem mar, és sokkal könnyebben eltávolítható még a lábbelikről is, mint a más területeken sokkal hatásosabb társa: a só.

Egy másik megfontolandó szempont az út mentén árválkodó fák állapotának rohamos romlása kora tavasszal. Ezek az élőlények isszák meg ugyanis a levét a mi síkosság elleni küzdelemünknek. A jól beszózott jég és hó ilyenkor, tél végén neki áll felengetni, és a sózott olvadék nemes egyszerűséggel a talajba szívárogo. És hát vajon, ki ne hallott volna arról, hogy a túlzott só fogyasztása magas vérnyomást, magas koleszterint okoz, melyek megrövidítik életünket, melyet megfelelő testmozgással a szervezet regenerálni tud.

Ahogy az orvosok is megpróbálnak távol tartani minket, embereket a túlzott só fogyasztástól, úgy a növényeknek sem tesz jó ez. Csak, amíg mi antibiotikumok segítségével viszonylag gyorsan regenerálódunk, addig ez a mérgezés a fák esetében szinte visszafordíthatatlan.

Igy, ha a sárga lajhárok só helyett homokot szórnanak, legfeljebb saras lehetne a cipőnk (megjegyzem, az egyik neves cipőgyártó cég épp ezt adja ajánlékba termékei mellé), de nem megy tönkre, az utak is legrosszabb esetben homokosak, sarasak lennének, és talán az út menti növények életét is meghosszabbíthatnánk. Megelőzhető lenne az utakon a vermek (kátyúk) kialakulása, a szétmarrt beton, a korrodálódó alváz és gumi.

És ha már az erre illetékes hivatal nem tesz semmit, (ami a fentiekben leírtak tekintetében baj, hiszen komoly költségektől szabadulhatna meg a város, más fontosabb célra fordítva ezt az összeget), legalább mi, a város, az utcák lakói figyeljünk oda egy picit jobban az elégségesnél környezetiünkre. Kapuink, házaink előtt használjunk inkább homokot, ami a hó alatti anyaföldet sem teszi tönkre – és ez sem utolsó szempont.

Ha eső esik, hó szítál

Közvetlenül karácsony előtt épp jöttem hazafelé kocsival és az Erdőalja út-Hedvig utca sarkán láttam, hogy egy hatalmas teherautó, olyan szerelőkocsi-szerűség áll a buszmegállóban. Emberek ténykednek a magasban, de el nem tudtam képzelni, mit csinálnak. Talán a villanyoszloppal van baj? Vagy a telefonkábel szakadhatott el? – töprengtem magamban. De nem maradt időm sokáig bámészkodni, szinte csak villanóképként maradt meg a jelenet az agyamban, mert befordultam a sarkon és a következő pillanatban már azon járt az eszem, vajon mindent beszereztem-e, amit az ünnepek zökkenőmentes levezényléséhez szükségesnek tartottam. Végigpörgettem magamban a kará-

csenyi menüt, a gyerekek és rokonok siserehadának megálmodott ajándékok sorát, a még hátralevő otthoni teendőket. Aztán elérkezett. Szenteste, a maga szeretetteljes és bájos hangulatával. Nem tagadom, nem jutott eszembe többet a sarki, négy keréken guruló dromedár. Csak akkor, amikor legközelebb útra keltem és kifordultam a Hedvig utcából. Rácsodálkoztam a buszmegállóra és azóta is jó érzés tölt el, ha arrafelé megyek. A megálló fölé ugyanis „jó szellemek” egy három tagból álló, hullámvonalú, átlátszó kis tetőt emeltek, ami a buszra várakozó embereket védi, ha eső esik, hó szítál. Olyan, mint egy igazi karácsonyi ajándék...

1978

virányi

Artúr király rovata

Tíz kérdés az emberhez

**CSAK KUTYA-
BARÁTOKNAK!**
NEGYEDIK KÉRDÉS: NE HARAGUDJ SOKÁIG RÁM, ÉS BÜNTETÉSBŐL NE ZÁRJ BE

Vajon hogyan neveljük a kutyát?

Legelőször is azt tisztázzuk: miért is engedelmeskedik a kutya az embernek? Hát ne gondoljátok, hogy azért, mert sikerült jól elveretek a kutyátokat, noha az így megfélemlített négylábúak is, kétségkívül engedelmeskednek. De ennek ne örüljete, mint ahogy ő sem fog soha örülni nektek; jöttötökre a páni félelem és a reszketés lesz úrrá rajta.

Ezek az erőszakos állatok – nem a kutyákra gondoltam – nagyon meg fognak lepődni, ha elárulom, hogy mennyire fölösleges a verés és a kínzás a nevelés során. Mi ugyanis azért engedelmeskedünk nektek, mert titeket, mert az embert fogadtuk el falkavezérünknek. És ez ennire egyszerű. Mi egyszerűen engedelmeskedni akarunk nektek, és ha ez még sem megy, akkor az minimum kettőnk hibája. Szó nincs arról, hogy nem akarnánk tanulni – hiszen azt mi egy remek játéknak és a gazdával való kellemes foglalatosságnak tekintjük –; ilyenkor az történhet, hogy egyszerűen nem értjük, mit akartok tőlünk. S többnyire azért, mert nem tudjátok jól elmagyarázni...

Hogy milyen is volt az élet az ősi falkában, már egyikünk sem tudja, hiszen veletek élünk tízezer évek óta. Talán egy kicsit hasonlíthatott arra a helyre, ahová születtem, s ahol az udvaron egy igazi „falka”, vagy 15-20 berni köze került. Apám, Wekerlei Nagy Medve, egy igazán hatalmas egyed volt, a mamáról pedig mindent elmond a neve: Angyali Anita. Csodálatos szülei voltak! A néhány hónap alatt, amíg együtt éltünk, anya igyekezett megtanítani mindenre, apa, bár komoly berni pásztorként nem igazán foglalkozott velünk, azért arra ügyelt, hogy bántani senki se merjen bennünket. S ő sem bántott, soha, még akkor sem, amikor kinyílt a KONYHAJÁTÓ, megteltek a tálak enivalóval, s mi, a nagy tülekedésben, az apa tállának estünk neki.

Aztán hamarosan rámtalált a második, vagy inkább az igazi falkám: a családom, ahol máig élek. Itt is volt egy angyali lény, a hosszú hajú kislány; egy ideig ő jelentette nekem a boldogságot és a menedéket. És én is védelmeztem őt! Estéknént, amikor aludni készültünk, és bejött a hálószobánkba elköszönni a Papa – aki akkor még inkább csak egy nagy medve volt –, akkor én mindig jól rávicserogtam Erre hangosan kinevetett, amit én felírtam magamnak: hohó barátocskám,

hamarosan megnövök, majd nem fogsz te így nevetgélni...

Aztán valahogy egyre közelebb kerültünk egymáshoz. Ha jól emlékszem – márpedig a berni barát nem felejt –: egyetlen nevelési konfliktusunk volt. Én már akkor nagyfiú voltam, kezdtek érdekelni a lányok, kezdtem kimaradozni, kapunak használtam a kerítést. Erről akart a Papa leszoktatni, s egyszer alaposan elkapta a grabancomat. Én meg nem értettem, mit üvölt ez itt velem, nem is tőle kérdeztem el, minek szól bele az ügyeimbe, ráadásul még verekedett is, na szóval alaposan megharaptam.

(Tudod, nagyon sajnáltalak akkor. De muszáj volt egy kicsit megharapjalak, hogy végre lecsillapodj... Jó, nem kicsit, de azért a karodat még sem léptem le, nem? Pedig megtehettem volna... Ma már rettentően szégyellem az esetet, és tudom, hiszen azóta már vagy százszor bocsánatot kértem, hogy te is megbántad. Az etológusok meg csak vihogjanak, hja kérem, a tisztázatlan falkavezér-szerep...)

Más konfliktusra nem emlékszem, igaz, miért is lett volna? A Papáéknál minden a szeretetről szól, addig bezárólag, hogy a legalapvetőbb tudnivalókon kívül semmire sem akartak rábírn. Az alapdolgok megtanításához pedig hívtak egy kedves fiatalembert, aki megmutatta, hogy mi a frászt ért az alatt az ember, hogy „ül”, „fekszik”, hogy „hozzám”, meg ilyenek, és amikor egy pillanat alatt megértettem, mit is akar, akkor azzal hozott vissza a Papához, hogy ő még egy ilyen intelligens kutyával nem is találkozott. Mit mondjak, tökéletesen igaza volt!

A Papának különben több, nagyon is jól fejlett monomániája van a tanításról, engem tekintve, és úgy általában is. (És az se nagyon zavarja, ha a mániák olykor tökéletesen elmentmondanak egymásnak.) Például azt állítja – igaz, ezt leginkább a lányunkkal kapcsolatban hallottam –, hogy a nevelés lényege: ülni egy fotelben, szemlélni és kommentálni a történeteket. Ezt állítólag egy bizonyos Ranschburg nevezetű ember-etológus – ti pszichológusnak hívják őket – mondta, és azt hiszem, ez tökéletesen illik is a Papa személyiségéhez.

Vagyis ez azt jelenti, hogy a Papa nem a térségünkben egyébként szokásosnak mondható porosz nevelési elveket vallja, hanem



sokkal inkább a liberális, amerikai módszerekre kacsingat. Hál Isten. Mert ugyebár a két módszer között az alapvető különbség, hogy míg a porosz tekintélyelvű megaláz, esetünkben szó szerint belédveri a tudást, és csak a negatívumokat észlelve folyton büntet, addig a szabadelvű módszer partnernek tekinti a tanítványt, nem belédver, hanem mindent türelmesen megmagyaráz, és a pozitívumokat észlelve jutalmaz.

Ugyanakkor a Papa nem híve az anarchiának sem, szereti, ha jól nevelten ballagok vele az utcán, nem ugrok neki kutyatársaimnak, a bicikliző gyerekeknek stb. És ilyenkor mindig elmagyarázza, hogy mennyivel jobb lenne nekem, ha legalább arra megtanított volna, hogy a járdáról lelépni nem szabad, mert akkor ugyebár nem kellene pórázal sétálnunk, hiszen a járdán biztonságban lehetnénk. Mire mondom neki, hogy de Papa, egyrészt nincs rajtam póráz, másrészt nincs járda az utcánkban, harmadrészt nem is tanítottál semmi ilyesmire, de ez láthatóan nem zavarja; az elvek fontos dolgok, hiába.

Azt hiszem, vagy ezer mondatot kellene még mondanom a nevelésről. (A legfontosabb: nincs idomítás, csak nevelés!) De remélem, ezt a bonyolult foglalatosságot nem ebből a kis cikkből akarjátok megtanulni. Nincs szömfűbb annál, aki azért, mert vett egy kutyát, rögtön úgy érzi-ért is hozzá. Remek könyvek kaphatók, s azokban csupa olyan okosság olvasható, mintha én írtam volna... (De aki mégis csak reám számít, az se csüggedjen: ebben a sorozatban lesz még alkalmam néhány praktikus jó tanáccsal is szolgálni.)

Egyébként, tudjátok, miért jó a kutyának? Mert egész álló nap heverészhet, mégsem kell attól tartania, hogy kirúgják!

Következik az ötödik kérdés: Neked van munkád, szórakozásod és barátaid – de nekem csak te vagy.

HEGYI OVI

ERDEI KÖRNYEZET • JÓ LEVEGŐ • NYELVOKTATÁS • SPORTFOGLALKOZÁSOK
SZÍNEK VILÁGA ALAPÍTVÁNY
1037 Budapest, Jablonka út 126/B. Szabó Judit, telefon: 367-3620

Toll-Hegy

JANUÁR

Tisztelt Toll-Hegy-olvasók! Bár az óév óramutatója már körbeért, a rovatban olvasható hónapsoroló rész óramutatója csak most, ebben a számban – némi lemaradással, hiszen februárban kezdődött. Ebből is látszik, hogy minden relatív. Mivel nem szeretnénk a lap hasábjain ismétlésekbe bocsátkozni, holmi circulus vitiosus-sal untatni olvasóinkat, – horribile dictu – februárban valami újdonsággal jelentkezünk, ami egyelőre még (előttem is) rejtély.

JANUÁR

Kezdetben az év 10 hónapból állt (márciusi, majd szeptemberi évkezdéssel), a téli holt időt, ami a mezei munkák szempontjából „haszontalan” volt, csak i.e. 700 körül iktatták be a 12 hónapos holdnap táblába Ianuarius és Februarius néven. Ettől kezdve az év januárral kezdődik, aminek névadója Janus, a kétarcú, aki a kezdet és a vég istene volt. Januárt Vízöntő havának is nevezték.

Január elseje. **Újév napja.** A január elsejei évkezdetet XIII. Gergely pápa naptárreformja tette általánossá a katolikus országokban (1582), míg Anglia csak a XVIII. század közepén, Oroszország pedig még később vezette be a gregorián naptárt.

Január 6-án van **Vízkereszt**, ami a karácsonyi 12 napos ünnep zárónapja. (Angolul: Twelfth-day, azaz Tizenketted nap.) Krisztus keresztelésének emlékére a vízkereszt ünnepi keresztelések napja volt. E napon a katolikus egyház szokása szerint tömjént és vizet szenteltek (szenteltvíz). Innen az ünnep magyar elnevezése. A keleti egyházban a folyók megkeresztelése is szokásban volt. Ekkor fából vagy jégből faragott keresztet vetettek a vízbe, amit versengve halásztak ki a hlvék. A templomi szentelt víznek, amiből minden család vitt haza, csodatevő erőt tulajdonítottak.

Szokássá vált a házszenelés is, de ez már a **háromkirályok**, Gáspár, Menyhért, Boldizsár tiszteletéhez kapcsolódik. Ők voltak az első pogányok, akik az égen feltűnő csillagjelre Betlehembe érkeztek napkeletről (napkeleti bölcsek), hogy lássák a gyermek Jézust. Sok régi népszokás fűződik ünnepükhöz, pl. a háromkirályok látogatása játék, a csillagozás. A csillagozók házról házra jártak, tömjénnel (üstölteket és szentelt vizet hintettek szét, majd szentelt krétával a házak és az ólak falára felírták a háromkirályok nevének kezdetét középkori latin rövidítéssel. CaBaMe (Caspar, Balthasar, Melchior), valamint két keresztel és az új évszámmal. Ezzel próbálták egész évben lávól tartani a gonoszt.

A Vízkeresztől Hamvazószerdáig terjedő,

változó hosszúságú időszak a közös vidámságot jelentő **farsang ideje**. (ld. Óhegy hírek, február).

Január 15-én és 17-én ünnepeljük **Pál és Antal napját**. Remete Szent Pál és Remete „Nagy” Szent Antal, az ördögi kísértésnek hátat fordító szentek ünnepe. Pál a névadója az egyetlen magyar alapítású szerzetesrendnek, a pálosoknak. Ő volt az egyik első keresztény remete, aki az üldözések elől a thébai sivatagba menekült és ott élt késő öreg koráig egy barlangban. Antal, a legenda szerint, a szegényeknek adta földi javait, hogy remeteként élhessen a Nílus mellett a sivatagban. Egy kentaur, egy szatír és egy farkas vezette el Pálhoz. Megérkezése után a varjú, aki Pál napi kenyéréről gondoskodott, megkettőzte az adagot. Szent Antalt, az önmegtartóztatás hirdetőjét tartják a szerzetesi mozgalom egyik alapítójának. Bölcsességért és út-

Don Marquis amerikai újságíró, humorista mondta:

„Ebben a mi világunkban az emberek nem tudják, mit akarnak, de el vannak rá szánva, hogy tűzön-vízen át megszerzik.”

„Ours is a world where people don't know what they want and are willing to go through hell to get it.”

mutatásért fordultak hozzá az emberek. Több mint 100 évesen halt meg, ezért ábrázolják szakállas öregként, botra támaszkodva.

Ágnes napja január 21-én van. Ágnes, a 13 éves szűz lány Rómában élt. A város prefektusának fia beleszeretett, de a lány visszautasította azzal, hogy ő már Krisztus jegyese, és az isteneknek sem volt hajlandó áldozni. A prefektus ekkor meztelenre vetkőztette és bordélyba vitte, egy csoda folytán azonban megnőtt a haja, egy angyal pedig fényköpenybe öltöztette, így ezek eltakarták meztelenségét. A fiút megölte egy démon, amikor meg akarta erőszakolni Ágnest. Ekkor, mint boszorkányt akarták megégetni, de a lángok a hóhérokot égették meg. Végül lefejezték. Ismertetőjelei a hosszú hajkorona és a bárány, mely utóbbi nevének eredetére utal: az agna latinul nőstény bárányt jelent.

Január 22-e Szent **Vince** vértanú ünnepnapja. Nevét (Vincentius, jelentése győzedelmes) onnan kapta, hogy miután hóhérai a legkülönbözőbb kínzásokkal megölték, mivel nem tagadta meg hitét, holttestét nem sikerült vélegesen eltüntetni. A mezőre, állatok martalékaként kitétt holttestét egy holló mentette meg, aki elkergette az összes állatot a tetem mellől. Ezután tengerbe dobták egy kövekkel teleterakott zsákban, de a hullámok partra vetették. Bírāja ekkor felkiáltott: Hát még halálában sem tu-

dom legyőzni? Vince egyébként a szőlészek védőszentje, aminek magyarázata valószínűleg nevének a bor szóval hasonló hangzása (vinnum: bor). Névnapija időjárásából a várható bortermést szokták megjósolni, azaz, ha Vince napon olvad, jó lesz a szőlőtermés. Népszokás volt a vincézés is: e napon a szőlőskertek széleit szentelt borral vagy vízzel meglocsolták a jó termés érdekében. Vince Lisszabon védőszentje is.

Az „igazi” januári **Pál** nap 25-én van. Szent Pál apostol megterése előtt a Saul névre hallgatott. Tanúja volt Szent István vértanúhalálának, majd útra kelt, hogy Damaszkuszba menjen a keresztényüldözés céljával. Útközben azonban látomása volt és hangot hallott: „Saul, Saul, miért üldözöl?” Elvesztette szemé világát, de három nap múlva egy keresztény visszaadta a látását. Ekkor megtért, megkeresztelkedett és a kereszténység nagy térítő apostola lett. Ezt hívjuk pálfordulásnak. A zsidó Saul név helyett ezután római nevét használta, a Paulust. Mint Saul, a zsidók első királya volt, aki kimagascodott az emberek közül, míg a latin paulus kicsinyt jelent, az apostolok sorában a legkisebbnek mondta magát.

LATIN

Mit is jelent a rovat bevezetőjében írt **circulus vitiosus**? A latin circulus jelentése kör, körpálya, karika, gyűrű, társaskör, a vitiosus szó pedig hibás, hiányos, fonák, rossz. A kifejezés tehát „hamis, hibás kört” jelent, vagyis hibás okoskodást, következtetést, tehát, ha azzal bizonyítottunk valamit,

amit be kellene bizonyítani. Másik értelemben a kifejezés egy önmagába visszatérő ördögi kört jelöl, ahonnan nincs kiút.

A magyar nyelvben is használt szavak, mint a **circuláció** (körforgás, keringés), **circulál** (keringl), **circuláris** (körpályán mozgó, keringő), de még a **circusz** is, ami kör alakú sátorban vagy épületben zajló szórakoztató intézményt jelöl, innen erednek.

A **Circus Maximus** az antik Róma legnagyobb befogadóképességű circusza volt. Ha kisbetűvel írjuk, akkor azonban átvitt értelemben a kifejezés egy nagy felhajtással járó, ámde jelentéktelen eseményre utal.

A bevezetőben szintén szereplő **horribile dictu** – ma is gyakran használt – szófordulat jelentése: „szörnyű kimondani”, vagy még kifejezőbb fordításban, „még kimondani is szörnyű”. Sokszor ironikusan használják. A latin horribilis borzasztót, iktóztatost, rendkívülit jelent, illetve, ahogyan sokan ismerik, másik jelentése. óriási, roppant nagy. Ugyanerről a töről lakad a horror (iszonyat, iszony, rémület, félelem) és a horrorisztikus kifejezés.

...

A **hortenzia** egy szép, főleg rózsaszín gömbvirággal rendelkező dísz- és szobanövény. (Az előzőekhez semmi köze sincs, csak azt szerettem volna, hogy nyugodtan hajthassák álomra a fejüket...)

jétéje

Disznótor

Konyha és vidéke



Alföldi ember lévén én csak az alföldi disznótorról tudok beszámolni. A családok évente 1-2 hízót vágnak, ami nem akármilyen ünnep a háznál.

Általában már előre kiválasztják, melyik cocát fogják majd telen levágni, amit nem utolsó sorban a gazda szeme is hizlal (a tápon kívül). Összehívják a családot apraját-nagyját, elfér ilyenkor a segítség. Előző nap már elmoszák a tavaly használt toros edényeket, megtisztítják a fokhagymát, megélezzik a késeket, tehát felkészülnek a nagy napra testileg-lelkileg. Nálunk mindig az apukám volt a hentes, persze családi segítséggel, elejétől a végéig.

Kevéske alvás után 4-5 órakerészeled a család, megérkeznek a segítők, de addig semmi nem fog, míg be nem csapnak egy kis pálinkát, ugyanis e nélkül nincs disznóvágás. Egy-két bátorító feles után nagy a hang, sok az erő, elkezdik zavarásni a kiszemelt cocát. 1-2 kör után ledöntik, és a hentes leszűrja szegényt. A vért egy nagy táliba megveszik, amiből abálás után a reggeli hagymás vér lesz, teával. Az asszonyok mindezt az ablakból szemlélik nagy sajnálattal.

Nálunk a disznót fekvé perzselik, és úgy is vágják föl. Meglocsolják vízzel, és ma már gázperzselővel perzselik, kaparják, perzselik, míg kész nem lesz.

Unokáim éppen akkor érkeztek meg tavaly, amikor a disznó már feketére volt perzselve, de még nem volt megkaparva. Ezt látva, az egyik mondta a másiknak: „Nézd már, a Papa néger malacot vágott!”

Ia, és perzselés közben leleszűszik egy-egy feles, aztán jön a forralt bor, ami melegíti a henteseket. Addig nem jönnek reggelizni, míg szét nincs hasítva, és bent nincs az asztalon a hízó két fele.

Reggeli után elkezdődik a fel-

dolgozás. A belet viszik az asszonyok kimosni, kikaparni, mert mint mondják, ebbe igazi tölteni a húsokat, főleg a hurkát. Addigra már megmelegedett az abalóvíz, amiben a feleket, a tokaszalonnát, a belsősegeket főzik, a sajt és a hurka alapanyagát.

A félbe vágott sertéseket szortírozzák, miből mi legyen, mennyi karaj, mennyi hús legyen kolbásznak, a húst lesűssék vagy füstöljék. (Ma sokan kizacsokozzák és fagyasztozóba teszik.) A maradék húsokat ledarálják kolbásznak, vagy marhahús hozzáadásával szalámit készítenek, amihez nagy szakértelem kell. Nálunk van, aki a kolbászt kőményesen, van, aki anélkül készíti. Közben az asszonyok már főzik ebédre az orjalevest és sütik a csukát a sütőben. (Ez a kolbásztöltelékkel töltött szűzpecsenye rechejába burkolva.)

És közben persze fogy a jó kis itóka is.

A hurka alapanyaga megabálódott, ezt ledarálják, és megfőznek egy kiló rizst, belekeverik, borsozzák, fűszerezik és a megkapart vastagbélbe töltik. (A mi vidékünkön nem mindenki szereti benne a majorannát, én sem, de ha muszáj, megeszem. Zalában csak majorannásan készítették, a Dunántúlon pirított kenyert is tesznek hozzá, de ettem olyat is már, amiben zeller volt.) Ha kész a hurka, megabálják, és kiteszik hűlni. A fejéből, veséjéből készítik a sajtot. Van, aki darabolva, van, aki darálva szereti. Sóval, borssal, paprikával fűszerezik, megtöltik a gyomrot vele, összevarrják, abálják, és ami nagyon fontos, lenyomatják, nehéz súlyokkal préselik, így a felesleges víz kifolyik belőle, és formás lesz.

Közben csak iszogatunk, csak iszogatunk, a hangulat egyre jobb.

Az asszonyok készítik vacsorára az igazi toros töltött káposztát, mert az igazi töltött káposzta disznóvágáskor készül, soha máskor. Aztán van, aki csak mosogat, mosogat, mosogat, mert mosatlan van bőven.

A tűzfelelős – mert ilyen minden disznótorban kell, hogy legyen – kísüti a szalonnából a tepertőt. (Én pirosra, Apukám szalonnára sütve szereti.)

És csak iszogatunk.

Az elkészített teknőbe a hentes leszózza a szalonnákat, a húsokat. Füstölés előtt fontos a pácolás, hogy a füstölt hús finom legyen. A húsvéti sonka is így készül, sózzák, pácolják, és füstölik, de csak ha kiszívta a fagy, úgy finom.

Mire mindennel elkészülünk, elfárad mindenki, fáj a dereka, fáj minden porcikája, alig várja, hogy a töltött káposzta megfőjön, megvacsorázzon, és ágyba bújjon.

Netán valamit kihagytam, lehet, de én is ott voltam ebben a disznótorban, pálinkáztam, mosogattam, borozgattam, mosogattam, és ki emlékszik már mindenre!

De ha eljön a Népházba január 25-én, mindezt átélheti, és majd meglátjuk, ki mire fog emlékezni ebből az ünnepből.

Anyus



Uji Egy könnyed lépés a változás küszöbén...

A Japán nyelvben nincs szó a hőhullámra, a távol-keletiek könnyedén lépik át a változókor küszöbét. Zsírszegény, zöldségben, szójában gazdag étrendjük megfelelő mennyiségű fitoösztrogént, növényi hormont tartalmaz, mint a

Szójavit®

vitaminokkal, ásványi sóval kiegészített természetes szójakivonat.

Összetevői:

- IZOFLAVONOIDOK, nem hormonok, hanem olyan fitoösztrogének, melyek csökkentik a szervezet csekélyebb hormontermelésével fellépő betegségek kialakulásának kockázatát,
- C- és E-VITAMIN, valamint az A-VITAMIN elővitaminja, amelyek antioxidánsként, egymás hatását erősítve lelassítják az öregedés folyamatát,
- MAGNÉZIUM, ami jótékonyan hat az izom- és idegműködésre, valamint a csontrendszerre.

2x1 kapszula tartalmazza a napi A-E-C-vitamin szükségletet, gátolja a megbomlott hormonegyensúly következtében kialakuló nemkívánatos folyamatokat.

genetikus nem módosított szójaból készült

Gyártó: Levitán Kft.
Ingyenesen hívható információs vonal:
06/80-552-070

SPE
SOLBAR PLANT EXTRACTS

www.szojavit.hu

Izoflavonoidok a szójából

Kínában már kb. 5000 évvel ezelőtt felismerték, hogy a szóját érdemes természetes, fogyasztani, sőt gyógy-szerként is alkalmazható.

Fehérjetartalma óriási, szénhidrátot, lipidet, rostot, B vitaminokat, folsavat és fontos nyomelemeket (kalcium, vas, cink, fosfor, magnézium) is tartalmaz.

Ennek köszönheti világkarrierjét. Biológiai értéke megközelíti a húsokéét, csak metionin nevű aminosavból (májvédő) tartalmaz kevesebbet, ezért kiegészítésre szorul.

Élelmiszerek előállítására elsősorban feldolgozott formában alkalmazzák, mert a nyers szójában a fehérjék emésztését gátló anyag található. Ez viszont az ipari feldolgozás alatt, a hőkezelés során inaktiválódik jó emulzióképző, ezért állagjavító szerepe is van. A húsiparon kívül, a sőtőipar, a cukrászipar is felhasználja.

SZÓJAALLERGIA viszont létezik, így akik allergiások a szójára, tudniuk kell, miben nem szerepel, melyik élelmiszer szójamentes!? Általában elég ritkán fordul elő.

A szójaizolátum és a szójakoncentrátum kivételével a többi készítményben olyan cukrok is találhatóak, amelyeket a vastagbél baktériumai bontanak el, miközben gázok keletkeznek és puffadás jön létre (valamennyi hüvelyesre jellemző).

A szójaolajban lévő telített és telítetlen zsírsavak aránya rendkívül kedvező. Ez a margarinnyártás alapanyaga.

HORMONSZERŰ ANYAGOK A SZÓJÁBAN

Sok hüvelyesben, így a szójában is nagy mennyiségben találhatóak – a fitoösztrogének közé sorolható – izoflavonok. Ezek az ösztrogénhez (nemi hormon) hasonlóak, de gyengébb aktivitásúak, viszont a növényekben sokkal nagyobb koncentrációban vannak jelen, mint a vérben. Szerkezeti és funkcionális hasonlóságuknál fogva a nemi hormonokhoz hasonlóan védő szerepet játszanak a menopausa (klimax), a csonttritkulás, a szív és érrendszeri, sőt daganatos megbetegedésekben.

A fitoösztrogének gyengébbek a természetes ösztrogénénél, de különböznek a szintetikus ösztrogéntől is, hiszen gyorsan lebomlanak, nem halmozódnak a szövetekben.

Az emberi szervezet a humán ösztrogénhez hasonló szerkezete miatt sajátjaként ismeri fel.

A molekuláris és sejtbioológia állati és humán kísérletei szerint a szója hat, mint ösztrogén, mint rákenzimirinhibitor, mint antioxidáns és mint immunrendszereserkentő.

Ugyanilyen kísérletek bizonyítják a fent említett izoflavonoid hatását a menopausában, a csonttritkulásban, a szív és érrendszeri betegségekben.

Ha a női szervezet csökkenti az ösztrogén termelését (műtétet követően, menopausában), a genisztein izoflavonoid a megfelelő receptorhoz kötődhet és gyenge hormonként hat.

Klimax idején a vér ösztrogén szintje csökken, tipikus tünetek lépnek fel: hőhullám, álmatlanság, erős izzadás (éjjel is), fejfájás, hangulatváltozás, idegesség, sértődés, depresszió, a vagina szárazsága, fájdalom.

A nők kiegészítésért gyakran orvoshoz fordulnak, hormonpótlást kérnek. Ám ez nem veszélytelen!!!

Némelyek követik a természet rendjét, némán tűnnek, sokan félnék a hormonkezelés mellékhatásaitól (mellrák kockázat).

A csonttritkulás a menopausa után levő asszonyok és az idős férfiak betegsége.

A nők esélye nagyobb, mivel eleve kevesebb a csontszövetük. A magas szójadiétán élők körében ritkábban fordul elő a csonttritkulás, mint a nyugati populációban.

Egészségügyi felmérések szerint az ÁZSIAI NÉPEK KÖRÉBEN BIZONYOS RÁKBETEGSÉGEK (MELL, PROSZTATA, VASTAGBÉL) ritkábban fordulnak elő. Ritkábbak a szív és érrendszeri tünetek, a csonttritkulás, a klimax tünetegyüttes. Azonnal elveszítik ezt az előnyt, ha a nyugati szokások szerint étkeznek!

A megbetegedések más aránya a KELETI és NYUGATI ÉTKEZÉSEK KÜLÖNBÖZŐSÉGÉBEN KERESENDŐ!

A hagyományos keleti étrend magas izoflavonoid-tartalmú, bőséges szója és lénymag fogyasztással jár.

ANTIOXIDÁNS HATÁS

Az aktív oxigén vagy szabad gyökök állandóan termelődnek a szervezetben anyagcsere-termékként. Megvédene a baktérium- és vírusfertőzéstől.

A szója izoflavonoid geniszteinje antioxidánsként működve felelős lehet a rákellenes képességeikért.

RÁKOS MEGBETEGEDÉSEK

A normál és szintetikus ösztrogénekéről feltehetően, hogy segítik a rák kialakulását, az izoflavonoidok – a más ösztrogéneket kizárva – csökkentik a sejtek burjánzását. Másik teória szerint a ciklus meghosszabbításával csökkentik a mellrák kialakulását.

Az ösztrogén képes arra, hogy a tesztoszteron férfi hormonnal kölcsönhatásba lépjen,

lelassítva így a prosztata tumor fejlődését. A gond itt is a mellékhatás. Növényi hormon esetében az előbb emlegetett genisztein terápiás hatással bír (magnagyobbodásnál is).

lapának között végzett felmérés során az a tapasztalat, hogy a szója, a tofu (szójásajt), a szójabab megvéd a vastagbélráktól.

SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK

A keringési betegségek gyógyításában még mindig nem léptünk eleget. A szívinfarktus, az érszűkület, a vérzsír magas szintje kapja a legtöbb figyelmet. Az izoflavonoidban gazdag ételek kedvezőek a szérumban lipid koncentráció beállításában, ezzel szemben a csak szójafelhérjé tartalmazó ételek nem hatásosak.

MENTÁLIS FUNKCIÓK

Humán kísérletben 110 mg/nap dózisban adott izoflavon tartalmú tabletták szedése után 10 hét múlva a verbális funkciók kifejezett javulását észlelték (beszédképesség). Ez a képesség a központi idegrendszer olyan részéhez kötődik, ahol sok ösztrogén receptor található.

EGYRE TÖBB gyógyhatású készítmény, illetve táplálék-kiegészítő van ma már!

Rá kell jönnünk, hogy milyen egyszerű a táplálkozásban vagy egy kiegészítő készítményben megtalálni, ha nem is gyógyszerünket szintetikus értelemben, de segédeszközünket az egészségünk védelmében, megsegítésében. Az említett jótékony hatások, pl. egy Szójavit napi 2 kapszulájában is megtalálhatók.

Kb. 3 hét után már érezhetjük a változást, mondjuk a klimaxos terápiában. A kezdődő tüneteket elfújja, a masszívakat csökkenti! Segédanyagot nem tartalmaz, mellékhatás nem valószínű!

Persze a gyógyító mechanizmusok további kísérletekre és megerősítésekre várnak, de a szójának megvan a helye az egészséges táplálkozásban, főleg, ha emésztésünknek megfelelő formában visszük be a szervezetünkbe. Meg merem kockáztatni, hogy a gyógyászatban is megvan már a helye, érdemes erről orvossal is konzultálni.

KÓSZEGI PÉTERNÉ
gyógyszerész

**METSZÉS,
LEMOSÓ
PERMETEZÉS**

ORT-kert ☎ 30/294-8414

Referenciakertek a hegyen!

Élő környezet

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

JANUÁR

„Hegyünk” a természet részeként téli álmat alszik. Lombhullató cserjéink és fáink csupasz ágait mutogatják. Reméljük, jótékony hótakaró borítja a tájat. Csak néhány erdei állattal vagy nyomaikkal találkozhatunk téli sétáinkon. Azt gondoltam, hogy a téli időszak alkalmas lesz arra, hogy szemre vegyük magát a „Hegyket”, majd szót ejtsünk azokról a növénytársulásokról, amelyeket sokat emlegettünk az egyes növények tárgyalásánál. Ezek nem lesznek olyan érdekesek és színesek talán, mint a növényekről szóló leírások, de remélem, hogy ezek sem lesznek haszontalanok.

Az Óhegy-Hírek márciusi számának első oldalán olvasható a következő kedves szöveg: „A Budapest III. kerületének Remete-hegy, Tábor-hegy, Testvér-hegy és Csúcs-hegy keleti lankáin élő közösséget elsősorban lakóhelyünk szeretete fogja egybe.”

Szerencsére a felsorolt hegyek közül csak a Testvér-hegy az, amelyet az ember már teljesen „belakott”. Ez a Hármashatár-hegy északi hegylába, amely a Bécsi útig nyúlik le. Több római kori emlék, középkori épületmaradvány is tanúsítja, hogy az első emberek itt elég régen megtelepedtek. Nevét a XVII. századi német Bruderberg-ről fordították magyarra. A németbarát (Bruder) elnevezés valószínűleg a trinitáriusok, vagy más rendbeliek itt telepített szőlő birtokaitól származik.

A többi hegyen az emberi létesítményeken kívül még találunk természetes élőhelyeket is (Remete-, Tábor-, Csúcs-hegy), sőt a Hármashatár-hegy, Vihar-hegy, Virágos-nyereg még kevés emberi létesítményt kénytelen eltűnni.

Néhány szót ejtsünk ezekről!

Remete-hegy a budai hegyek óbudai része (van egy Pesthidegkúton is!) a Hármashatár-hegy–Csúcs-hegy vonulat egyik előhegye. Legmagasabb pontja 351 m. A lakóövezet kezd el nyúlni! Keleti oldalában hévizes eredetű kicsi barlang van, kb. 300 m magasságban, amely Nummulinás mészkőben keletkezett. A mészkő üledékes kőzet, kémiaiilag kalcium-karbonát (CaCO₃). Keletkezhet kémiai kiválással felszíni vizekben és élőlények vízben felhalmozott kalcium-karbonátot tartalmazó vázaiból. A Nummulinás mészkő mészvázás állati egysejtűek (líkacsóházúak) **Nummulina** nemzetség egyes fajainak elpusztult tömegeiből keletkezett eocén kori



tengeri üledék. A Bakony egyes helyein előkerülnek a föld mélyéről, pl. Pézenesgyőr ázott kútjából (állítólag innen a falu neve) és a nép Szent László pénzkeént említi. Itt a hegyen hiába keressük!

Tábor-hegy a Hármashatár-hegy tömegének keleti nyúlványa. Nyugat felé észrevétlenül simul a Hármashatár-hegy fennsíkjába. A Remete-hegy és a Tábor-hegy oldalában talajcsúszások, suvadások keletkeztek, ellenük teraszokkal próbáltak védekezni. Már a csiszolt kőkor és vaskor idején ide telepedett az ember. A római korból major és villamaradványokat találtak. Az itteni forrásokból vezeték le a hidegvizet agyagcsöveken az aquincumi katonai táborba. Állítólag nevét innen kapta. Kelet felé meredeken törik le – itt található a Táborhegyi-barlang. Az ide vezető feljáró utat hegyi összefogással hozták helyre a lelkes lakók 2002-ben. A barlang kb. 340m magasságban nyílik. Dolomitban képződött, zezugos járatrendszere valószínűleg hévizes eredetű. Tágas bejárati tereméből és hosszú hasadéka, illetve folyosórendszerből áll. 1931-ben Kadió Ottokár vezetésével ásás közben jégkori emlíősök csontjaira és őskori cserépedény töredékekre bukkantak. A dolomit mészkőből képződik magnézium tartalmú oldatok hatására. Kémiailag kalcium-magnézium-karbonát, kettős só [CaMg(CO₃)₂]. Hazánkban különösen a Dunántúli-középhegységben igen gyakori kőzet. A Budai-hegység fő tömegét a dolomit alkotja. Fontos reliktum megőrző tulajdonsága miatt fontos a növényzet és az állatvilág szempontjából (később a társulásoknál lesz még erről szó). a mészkővel szemben nehezen oldódik, de fizikai hatásra aprózódik, törmelékeseedik. Így keletkeznek a dolomitsziklák sajátosan tagolt felszínei, a meredek lejtők, mély völgyek. Az erős felszíni tagoltság miatt kis távolságon belül is változatos mikroklimájú helyek keletkeznek. A déli lejtők a melegkori növények „őrzői” – pl a magyar gurgolya (1. augusztus hó). A hűvös, nedves északi meredek sziklafalak hidegkedvelő reliktum fajokat őrznek – pl. budai nyúlarkfű (1. április hó).

Hármashatár-hegy. Magassága 497 m. Széles hegyhátát a Viharhegytől keskeny és mély bevágás választja el. Kopár csúcsáról széles kilátás élvezhető (Margitsziget, a főváros nagy része, a Duna Váciig, Pilis-hegység, Börzsöny, tiszta időben a Mátra, Bükk csúcsai). Mai nevét a XIX. században kapta (Drei Hotterberg), mert itt volt Buda, Óbuda és Pesthidegkút hármas

határa. Fő tömegét dolomit alkotja. Tetejére nem csak a kirándulók mennek gyönyörködni a panorámában, hanem a katonaság is kiszemelte időnként és „épitményeivel” rúftotta, amelyek ma is láthatók (sajnos).

Viharhegy. Ha a Hármashatár-hegyről a gerincen vezető úton haladunk a Csúcs-hegy irányába, akkor először meredek lejtős úton ereszkedünk le a Vihar-hegyi-nyeregbe, majd kapaszkodunk fel a Vihar-hegy 453 m magas csúcsára. Itt régi, nyolcszögletű vasoszlop áll. Alatta első világháborús lövészárók maradványa látható. Érdekes kitérőt tenni Vöröskővár (339 m) irányába, (amely hárshegyi homokkőből áll) a szép alakzatú dolomit sziklaletörések irányába. Gyönyörű kilátásban lesz részünk!

Alattunk a Csorda-kút, jobbra a felújított gercsei románkori templom, távolabb a Vöröskővár, a Vitorlázórepülő-tér, felette az Újlaki-hegy 449m-es csúcsa. A Vihar-hegy és az Újlaki-hegy közötti köves szekérúton is meg lehet közelíteni a Hármashatár-hegy tetejét. A kékjelzésen lassan szép táasáldobben leereszkedünk a Virágos-nyereg tágas tisztására.

A **Virágos-nyereg** (368 m) az Erdőalja út felől is megközelíthető. Szép nagy, mindig virágpompában levő tisztása budai márgára és kiscelli agyagra települt. Ez jól látszik a mély bevágású földúton, ami nedves időben nehezen járható. Szép kilátás van a környező hegyekre. Balra távolabb a János-hegy, Nagy-hárs-hegy, jobbra a Csúcs-hegy, Tök-hegy, Szarvas-hegy, Kálvária-hegy, távolabb szemben a Fekete-hegyek.

Csúcs-hegy. Érdekes alakú, kétszűcsű (445 m - 452 m), főleg dolomitból álló, kis részben mészkőborítású, erdővel borított hegy. Alakja a város felől valóban „csúcs”, de ha Öröm felől nézzük, jól látszik, hogy nem egyszűcsű! Középkori neve Mons Hyges (Hegyes-hegy, Csúcsos-hegy) volt. Ez a valószínűleg népi eredetű neve máig fennmaradt. XVIII. századi térképeken Mons Gercse néven szerepel, de ez nem honosodott meg. Alatta terült el a középkori Gercse község.

A hegyünket alkotó dolomitos alapközet a lejtési viszonyok, a déli vagy északi kitérttség, a **lősztakaró** vastagsága és a növényzet együttes hatása elsősorban **rendzina**talajok kialakulását segíti elő. (A lősz finomszemű, karbonátos, szélhordta üledékes kőzet. A **rendzina** kalciumban gazdag, nagy szervesanyag-tartalmú, sötét színű, erősen meszes talaj.) A dolomit különleges tulajdonsága miatt igen változatos növény-társulásokkal lehet találkozni. De ezekről februárban esik szó.

STOLLMAYER ÁKOSNÉ

Akik bennünket képviselnek...

(Folytatás az 1. oldalról)

Sági György: Sajnos nem laktam soha a hegyvidéken, bár mint kiránduló, valamint a Csúcshegyi turistaházba gyermektáborokat szervezőként már nagyon régen beleszerettem Budapest e páratlan vidékébe.

Az elmúlt választáskor (1998-ban) más körzetben indultam képviselő-jelöltként, bár a „hegyvidék” jelleg a Szépvölgyi út és környékén is kidomborodott.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: Születésem óta – kisebb megszakításokkal – a Bécsi úton, a hegy lábánál éltem. A hegyekbe jártunk családommal kirándulni, pihenni.

2. kérdés: Mit tud az Óhegy-ről (újság, egyesület)?

Sági György: Miután Óbudán immár lassan egy évtizede foglalkozom közvetve és közvetlenül civil- és sportszervezetekkel, mint egyik legrégebbi egyesületünket hírből már nagyon jól ismerem, ám személyes kapcsolatfelvétel csak most jöhetett létre az Önök megtisztelő megkeresésével.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: Sajnos a helyi egyesületekről, illetve az újságról eddig csak közvetett ismereteim voltak, ezért is örültem az újság megkeresésének. Helybéli ismerőseim, barátaim elmondása alapján úgy tudom, hogy a többi hegyvidéki egyesülethez hasonlóan az Óhegy-hírek is egy olyan erős civil kezdeményezés, amely összefogásra és aktivitásra ösztönzi az ott élő embereket.

3. kérdés: A képviselőtestületen belül, melyik bizottság munkájában vesz részt?

Hoffman Iván: Az önkormányzati képviselőtestület a *Jogi és Kisebbségi Bizottság* és a *Vagyonnyilatkozatokal Kezelő Bizottság* tagjává választott. Utóbbinak elnöke is lettem.

Sági György: A Társadalmi kapcsolatok, Ifjúsági és Sport Bizottság elnökeként, valamint a Szociális és Lakásgazdálkodási Bizottság tagjaként veszek részt az Önkormányzat munkájában.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: Az előző négy évhez hasonlóan – a Képviselő-testület egyetlen orvosaként – az Egészségügyi Bizottság elnökeként, valamint a Szociális és Lakásgazdálkodási Bizottság tagjaként fogok dolgozni.

4. kérdés: Mit tart a hegyvidéken megoldandó legsürgősebb feladatnak?

Hoffman Iván: A szomszédaimmal és a hegyvidéken élő többi emberrel folytatott beszélgetések és a saját tapasztalatom alapján is azt gondolom, hogy a legégetőbb feladat a közlekedés normalizálása. Térségünk mihamarabbi tehermentesítésre szorul a *Hűvösvölgy* és *Peslér-hegy* felé haladó átmenő forgalom és ennek minden negatív következménye alól. Biztos vagyok benne, hogy megfelelő szakemberek bevonásával meg lehet találni a jó megoldást – mindkét kerület lakóinak érdekségeire nélkül.

Számunkra, itt élők számára ez napi problémát jelent, aminek megoldását nem szabad sokáig halogatnunk.

Ezen túlmenően pedig élnünk kell minden lehetőséggel, amely a jobb életminőség megteremtését szolgálja. Csak egy területet említtek meg, mégpedig az egészséges életmódra nevelést, illetve annak gyakorlását. Ehhez sportlétesítmények létrehozására van szükség. Remélem, hogy az önkormányzat minden képviselője felismeri ezek szükségességét és az előttünk álló négy év során az itt élőkért összefogva eredményesen dolgozhatunk ezekért a célokkért.

Sági György: Óbudán, és ezen belül a hegyvidéken is oly sok a probléma, hogy az ember szinte közhelyszerűen szajkózza a csatornázás, az utak, valamint a közbiztonság állapotának számottevő javítását.

Természetesen számos, a környék adottságaiból fakadó probléma is megoldásra vár, mint például a tömegközlekedési helyzet.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: A két legfontosabb terület: a közbiztonság javítása és az infrastruktúra fejlesztése.

5. kérdés: Milyen hosszú távú stratégián, fejlesztésen gondolkodik?

Sági György: Az előző pontban taglaltakból, valamint abból a helyzetből fakadóan – miként nem a hegyvidék képviselője voltam az elmúlt időszakban – jómagam minden lehetséges alkalmat szeretnék megragadni arra, hogy a hosszú és rövid távú stratégia – Badacsonyi és Hoffman urakkal együtt – kidolgozására a legégetőbb problémákról tájékozódhassak.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: Az előbb említettek megvalósításán szeretnék dolgozni. Az elkövetkező négy év során szeretném elérni, hogy érzékelhetően erősödjön a rendőri jelenlét, amely a helyi civilekkel együttműködve hozzájárulhat a közbiztonság, és különös tekintettel a vagyonbiztonság javulásához. A hegyvidék infrastruktúrája a legelmaradottabb a kerületben, ezért a „hegyvidéki” képviselőtársaimmal együtt azért fogunk lobbizni, hogy a fejlesztési keretből jelentősebb részt fordítson az Önkormányzat erre a területre.

6. kérdés: Milyen gyakoriata van a közlgazgatásban?

Sági György: Az Önkormányzat munkájában 1995 óta veszek részt. 1995-1998-ig civil sajtókeretként, majd ezt követően választott képviselőként igyekszem munkámmal szebbé tenni Budapest legsokarcúbb kerületét.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: Négy éve vagyok önkormányzati képviselő. Ez idő alatt megismerem az Önkormányzat működését és a Polgármesteri Hivatalban dolgozókat, akikkel sikerült jó munkakapcsolatot kialakítani.

7. kérdés: Mi lenne 3 kívánsága az új feladatkörben?

Sági György: Nehéz három kívánságról beszélni, azonban ha lehet egy nagy álma az embernek egy ilyen komplex megbízatásnál, az mindenképpen a lakók által közvetített elégedettség lehet, amely 4 év után az ember teljes tevékenységét minősíti.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: Nekem csak egy kívánságom van: négy év múlva én is és a körzetemben élők is úgy tekintsenek vissza az elvégzett munkámra, hogy az előbbre vitte a helyi közösség életét.

8. kérdés: Mit tart pályafutása eddigi legnagyobb eredményének?

Hoffman Iván: Az elmúlt négy évben a Városfejlesztési és Környezetvédelmi Bizottság külső tagjaként sikerült elérnem azt, hogy a *Kiscelli köz* és a *Remetehegy* út közötti átmenő forgalom ne terhelje tovább feleslegesen az ott lakó emberek mindennapjait. Ez egy olyan konkrét eredmény, amelyre talán joggal lehetek büszke.

Sági György: Ezek az eredmények sok apró sikerből épülnek fel, amely elsődlegesen Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata működőképeségének megőrzését jelenti, s ezen belül számos rendelet és pályázati rendszer magalkotását, mellyel a civil és sportszervezetek életét sikerült megkönnyíteni.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: A kerület egészségügyében olyan területeken sikerült előrelépni és eredményeket felmutatni, ahol a megelőző nyolc év során többnyire csak helyben járás zajlott. Ilyen többek között a háziorvosi szerződések megújítása, valamint a felnőtt és gyermek ügyeleti ellátás rendezése.

9. kérdés: Hol találkozhatnak a hegylakók képviselőjükkel?

Hoffman Iván: Képviselői fogadóórát minden hónap első csütörtökén 17-18 óráig tartom a Bécsi út 34-36 sz. alatt levő *Újlaki Üzletház*, más néven *Kék Ház* 1. emeleti irodahelyiségében, a totózó mellett. A kerület és szűkebb páriánk ügyeivel kapcsolatban szívesen állok a 9. számú választókerület lakóinak rendelkezésére.

Sági György: Több hely és alkalom is lehet erre: fogadóórát minden hónap első és harmadik hétfőjén tartom 18.00-20.00-órától a III. ker Szérvaskert utca 1. szám alatti BIT irodában. Minden egyéni és érdekkörök általi megkeresésnek igyekszem eleget tenni, legyen ez fórum, ünnepség, vagy akár személyes beszélgetés is, ezért is köszönöm Egyesületük megkeresését.

Dr. Badacsonyi Szabolcs: Minden hónap első hétfőjén tartok fogadóórát (17-18.30 óra között) a Bécsi út 375. alatt (Waldorf Iskola).

Végül, szeretnék az újság munkatársainak és valamennyi olvasójának sikereiben gazdag Új Esztendő kívánni.

Egy smasszer naplójából

Amikor kibörtönözték a rabot

(SZÁLKA ÖRNAGY FELJEGYZÉSEI)

(Folytatás a novemberi számból.)

Az alezredes tudta. Épp úgy tudta, mint Szálka. Egy pompás illatú és aromájú kávé elfogyasztása után neki is láttak a teendőiknek. Még az irodából telefonálva kiadták az utasításokat a szolgálatoknak, hogy készítsék elő a terepet, biztosítsák a kiegészítő felügyeletet, adjanak a tervező-raboknak külön kaját. Aztán a parancsnoki iroda őrzésének és minden napközi problémák megoldásának gondját a csinos titkárnőre bízva elindultak a munkaterület felé.

Szálka sürgősen kimenekítette rabjait az ideiglenes elhelyezésből és a területre kormányozta őket cuccostul, az alezredes pedig az egyéb előkészületeket ellenőrizte. A terület, a gazdasági udvar nagyjából a bíróság-börtön épülettömbnek a közepe táján helyezkedett el, meglehetősen távol a személyi bejáratától, ahonnan sokgombos műszerfalról, távirányítással nyitották-csukták a börtön különböző ajtóit, kapuit. A legtöbb ajtót és kaput a műszerfal kezelője nem is látta, a nyitás-csukás biztonságát az oda-visszabeszélő készülékek, a közkedvelt OV-k szavatolták. A készülékek homloklapján lévő gombot meg kellett nyomni és a mikrofonba beszélve lehetett kérni a nyitást vagy csukást, például így:

- Itt Kemény főőrzs! A négyest kérem nyitni!

A műszerfal távoli kezelője a beépített hangszóróból meghallván az óhajt, megnyomta a négyes nyitó gombját. A gombnyomásra legtöbbször egy kattanás hallatszott a zár felől, és az ajtó vagy kinyílt, vagy nem. Ha nem volt kattanás és nem is nyílt az ajtó, akkor a műveletet addig kellett ismételni, amíg vagy idegbajt nem kaptál, vagy ki nem nyílt az ajtó.

A gazdasági udvar belső ajtaját Szálkának az első gombnyomásra sikerült kinyitgatniuk. Az udvarba lépve örömmel állapították meg, hogy a BARKAS kisorbó mellé (ami Szálkákékat idehozta) egy IFA nagyrabó is beállt a garázsba. Nosza! A felügyelő utasítására a rabok pillanat alatt megszállták a nagyrabót, és villámgyorsan lemérték a szükséges méreteit. A papírra felhordott, méretezett vázlatot átnyújtották Szálkának, aki gyorsan, de alaposan átnézte, majd filofaxába, azaz zátközsebébe sültlyesztette másik száz félcédula közé.

Háttra volt még a munka időigényesebb része, a kapualj és a kapu szalagos, valamint az udvar és a külső utca szintkülönbségének

műszeres felmérése. A kapualjat és a kaput a rabok rutinosan, alapos utánmérésekkel kiegészítve, viszonylag gyorsan fölmérték, következhetett a szintezés.

Szálka előzetesen egyeztetette az alezredessel, hogy a szintezést a folyamatosan nyitott kapun át, az utcán felállított műszerről befelé nézve fogják elvégezni. A gazdasági udvar ugyanis az utcához képest mélyebben feküdt, így a magasabb pontról történő lécleolvasás biztosabb és egyszerűbb lehetett. Az alezredes sohasem szólt bele műszaki ügyekbe. Nemcsak azért, mert nem értett hozzájuk, hanem mert régóta ismerte Szálkát, tudta róla, hogy jó szakember, és a dolognak ezt a részét nyugodtan rábízhatja.

A rabok tehát a szintezővel a kapuhoz, a léccel a lehajtó rámpa aljához vonultak. A kapu a felügyelők közbenjárásával és az OV-készülék segítségével kinyílt. A műszeres rab kilépett az emberektől nyüzsgő utcára, és annak tengelyében felállította, majd beállította a műszert. Az utcai járóelők kíváncsian kukucskáltak befelé a nyitott tömlőcskapun. Látszott rajtuk, jobbnak látják kívülről benézni, mint fordítva. Megnézték a „kihelyezett” rabot is a műszerrel együtt, mint valami egzotikus madarat, aztán továbbsiettek. A gárda nemigen törődött az utca népevel. Az évek során megszokhatták, hogy a tömlőcöt már csak (gy szemléli a nagyérdemű közönség. A rabok ugyan néha nyugtalanul tekingettek kifelé attól tartva, hogy megláthatja valamelyiküket egy városi ismerős így rabruhában, aztán még „félreérti” a dolgot.

Szálka ügyet sem vetve a járóelőkre, de tekintetét rezzenéstelenül a külső rabon nyugtatva csendben beszélgetett az alezredessel. A munka jó ütemben haladt, megfelelőek voltak a fényviszonyok, a műszer keresőjében tisztán látszottak a szintezőlécc piros-fekete beosztásai, számai. Az adatok, úgymond, szépen ültek. A felügyelő időnként kiegészítő utasításokat adott a léccsúszásokhoz, egyébként nem nagyon szólt bele a munkába. A rabok tudták a dolgukat.

Az udvar egyik pontján egy aknafedlap simult a ténburoklatba. A mérést nem zavarta, de tetőmagasságát és folyási-népszintjét viszont régóta szerette volna tudni az intézet vezetősége. Az átalakítandó konyha szennyvizét akarták ebbe az aknába kötni, és ezért jó lett volna tudniuk, milyen mélyre ásvák a csatorna munkagödörét a majdani megvalósításakor. Az alezredes megkérdezte Szálkát, befelé-e az idejükbe ez a kis többletmérés.

- Neked mindent, öregem! Tíz léccállás vagy tizenegy? Nem oszt, nem szoroz. – mondta Szálka. – Befelé, megcsináljuk. Nekünk is jól jön majd az az adat, ha a konyha tervét csináljuk.

A rabok nemsokára az aknához értek, fedlapjára állították a léccet, és a felügyelő utasítást adott az újabb pont bemérésére. Igen ám, csakhogy ez a léccállás az utcáról már nem látszott. A háromnegyednyire nyitott kapu egyik szárnya takarta. Nagyobbra kellett nyitni a kaput, hogy a pontot be lehessen mérni. Nosza, semmi gond, az OV-n keresztül lehet intézkedni. Az alezredes odament a készülékhez, és beleszólt:

- Itt Hosszú alezredes! Kérem a kettős gazdasági kaput teljesre!

A távoli műszerfal kezelője úgy gondolta, hogy délidő lévén, ha ő éhes, akkor az alezredesek is éhesek, tehát akkor ebédelni akarnak, tehát akkor abbahagyják a felmérést, tehát akkor be kell csukni a kaput. Így okoskodott, ezért így is akarta hallani az utasítást, és megnyomta a zárógombot. Amott Szálka és az alezredes meredt, üreges tekintettel bámulta, hogy a hatalmas, mázsás kapuszárnyak szép lassan bezárulnak, egyúttal csendben kizárják a börtönből a műszeres rabot.

A levegő egy másodpercig megfagyott az udvaron. Aztán az eddig nyugodtnak tűnő alezredes ismét megnyomta az OV. gombját, olyat üvöltött a mikrofonba, hogy a készülék majd leesett a falról.

- A másik gombot, te .. (elfogyott a nyomdafesték).

Szálka pedig, még mindig megőrizve legendás nyugalmát, elindult a kapu mellett lévő biztonsági pótnyitó gomb irányába. Már éppen készült azt megnyomni, mikor két különböző hang is megütötte a fülét. Az egyikben felismerte a kizárt rab fojtott suttogását.

- Felügyelő úr, tisztelettel! Itt tessék lenni? Tessék valahogy beengedni, mert ha kinne maradok, abból baj lehet!

A másik hang a nyiladozó kapuszárnyak csikorgása volt. Az egyre táguló kapunyílásban egyszer csak felbukkant a kinnrekedt rab dermedt figurája. Arca sápadt volt, valódi kétségbeesésűlt ki rajta. Szálka egy pillanatra meglepetten nézett rá. A rab dermedtsége lassan oldódott, és már éppen be akart rohanni a közben teljesre tárult börtönkapun, amikor a felügyelő kinyújtott bal karját fölemelve az udvar közepe felé mutatott:

- No! Nézze csak! Azt hiszem, így már jobban látni a léccet. Maga is úgy gondolja, ugye?

SZÁLKÁVAL

A kanadai vadlibák szokásai...

1. MEGFIGYELÉS

A vadlibák csoportosan, V-alakban szállnak. Repülés közben szárnycsapásaikkal mozgásban tartják a levegőt, s annak felhajtó ereje segíti a soron következő libát a repülésben. Így lehetséges az, hogy csoportosan 71%-kal hosszabb utat tudnak megtenni, mintha csak egyetlen pár liba repülne.

1. TANULSÁG

Ha egymást segítve dolgozunk, s közösségként végezzük a munkát, sokkal gyorsabban és könnyebben érjük el a közös célt.

2. MEGFIGYELÉS

Ha egy vadliba kirepül a sorból és egyedül próbál célhoz érni, azonnal lelassul, mert nem segíti őt többé a levegő emelő hatása, amelyet a többi liba szárnycsapásai biztosítanak számára.

2. TANULSÁG

Ha van annyi eszünk, mint egy kanadai vadlibának, akkor együtt dolgozunk a közösséggel a közös cél érdekében.

3. MEGFIGYELÉS

Amikor a vezető vadliba elfárad, egy másik veszi át helyét az élen.

3. TANULSÁG

A közösségben el kell fogadnunk egymásra utaltságunkat, s a megfelelő pillanatban át kell adni, vagy át kell venni a munkát, éppúgy, mint a vezetést.

4. MEGFIGYELÉS

Repülés közben a hátsó vadlibák hangosan gágognak, hogy az elsőköt erőfeszítéseikben biztassák.

4. TANULSÁG

A közösség nem létezhet szurkolók nélkül, és fontos, hogy a gágogás biztató legyen.

5. MEGFIGYELÉS

Ha egy vadliba megbetegszik, két társa leszáll vele, s addig együtt maradnak, amíg meggyógyul vagy elpusztul. A libák ezután visszatérnek a saját közösségükhöz vagy hármában, vagy már csak ketten. Olykor egy másik közösséggel repülnek, míg el nem érik sajátjukat.

5. TANULSÁG

Ha annyi együttérzés van bennünk, mint a vadlibákban, akkor átsegítjük egymást a nehéz időkben, ahogyan ők is teszik.

Évszakok

A hoid azonban nőtt és fényesedett. A szél forgott, de még határozatlan volt. felkapott egy-egy marok száraz levelet az avarból és szétszórta, s a levelek mint holt lepkek szálltak erre-arra.

Az erdő várt, a mező várt, de ezen az éjszakán a nagy fák koronájában sziszegni kezdett a szél, a nádas délnek dőlt, mintha valaki lenyomta volna. Aztán a szél váratlanul északra fordult, megvonaglott, mint a kígyózó ostor, és levágott a világra. A mogyoró barkáit szétszórta, a vadlibákat délfelé sodorta, a korhadt ágakat recsegve törte le, s ez úgy hallatszott, mintha valaki a fogát csikorgatta volna. Északról pedig feltorlódtak ijesztő hamuszín fellegek.

Ebben a pillanatban már nem lehetett elhinni, hogy tegnap még tanácstalan ténfergés volt a világ. A szél őrjöngött, a fák sikoltva verték össze ágaikat, a felhők itt száguldottak, a nádas leborult a vízre, az öreg róka ész nélkül vágatott hazafelé, a bagoly hátat fordított kuckójában a világnak, a mocsár vizét a hideg rázta, s az éjszaka metszően szürke lett, mert millió töfögával mami kezdte a világot a hó. De nem szállt le sehova, nem ragadt

meg az ágak hóna alatt, a patak vályujában, vén fák oldalán és a bokrok szoknyája alatt. Ez a hó még kemény volt, mint a kristálycukor, melyet pattogva sepert a szél az éjszakában. Rideg volt ez a hó, mint a dermedés, nem állt szóba senkivel, nem tartotta le a vetéseket, a vackokon lapuló nyulakat, a házak tetejét s a kazlak lomha hátát. Csak vágott és repült, szúrt és zizegett, mintha az északi éjszaka minden kaptárja kiengedte volna fehér darázsait, mintha tudta volna, tisztára kell seperi a földet, mire reggel lesz, megölni a tunya álmokat, öldöklő harcra hívni mindenkit, aki él, mert jön valaki, aki verekedni akar, aki kardot hoz, és mérleget, és pusztulni kell mindenkinek, akik nem éremesek arra, hogy éljenek.

Aztán lassulni kezdett a szél, s a hódara után nagy pelyhekben hullani kezdett a hó.

Aztán reggel jött.

A szél elállt, a hó már csak szállingózott, hamvas felhők mögött volt a nap, de a táj fehér volt, világos és tiszta, és most már mindenki tudta, hogy a világot birtokába vette az idő nygyedes fejedelme, a Tél."

Részlet Fekete István *Tél c. novellájából*

BÉRCI MÁRIA

Apróhirdetések

Bútorrestaurátor a Hegyen! vállaljuk antik és stílbútorok felújítását, javítását. Telefon: 388-2464

Diabetikus sütemények rendelhetőek! Lau-ra Diabetikus Cukrászat. Telefon: 388-3125

35 éves pedagógus édesanya gyermekfelügyeleti munkát keres. Telefon: 367-3586

Óhegyi lakos vagyok. Szeretnék segítséget kérni a szövegszótárainak elsajátításához. Köszönettel: Bóde Andrea. Telefon: 30-361-6443

Építész-mérnök vállalja családi és ikerházak, tetőtér-beépítések, bővítések tervezé-

sét, engedélyeztetését. Óhegyi egyesületi tagoknak kedvezményekkel! Telefon: 250-3059; 20-414-6753

Okleveles vegyész-mérnök frissen letett középfokú angol nyelvvizsgával angol-, matek-, fizika-, kémia-korrepetálást vállal általános iskolás diákok számára. Telefon: 250-2819

Szeretne újjáéledni, ezért gondoskodó új gazdáját keresi egy felújításra váró, veterán FORD ESCORT (1969-es) és egy AUDI 80 LS (1975-ös) személyautót! Érdeklődni: 250-3059, 20-414-6753

Beisőépítész egyedi bútorok tervezését, kivitelezésének lebonyolítását vállalja. Tel.: 367-5229

Veszélyes anyagok, készítmények biztonsági adatlapjának készítését, fordítását, javítását vállalja toxikológus szakértő. Telefon: 30-474-5839

Elszállítás ellenében ingyen átadó egy fekete Hoffmann-Czerny páncéltörés zongora. Tel. Bérci Mária, 30-999-8268

Számolási, írási, olvasási problémáival küzdő gyerekek fejlesztése. Telefon: 20-207-9948 és 20-207-6699

Gyönyörű panorámájú, két-szintes, első emeleti örökklakás a Máramaros úton, nyári költözéssel eladó. Saját kert-rész, két terasz, erkély, szauna tartozik a lakáshoz. Telefon: 30-907-2448



ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP

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

Felelős kiadó: Rajnák László elnök

Szerkesztők: Bérci Mária
Cseresznyák Veronika
Jármayné Tatár Judit
Piroch Zsuzsa
Szász Kálmán

Hirdetésfelvétel: Óhegyi Egyesület
Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petít Typo Bt.

Nyomás: Tax Druck Kft.
2335 Taksony,
Vezér u. 2/a

Megjelenik: 2800 példányban

BRIDZS

Klubélet

Ismét kigördült alólunk egy újabb hónap. Ez a hónap azonban különleges volt, más, mint a többiek. Ez úgy hagyott el minket, hogy magával vitt egy egész esztendő, sorrendben a 2002.-et. Izgatott rohanása közben azonban el-elhullajtott néhány igen fontos emléket. Vagy talán eredményt? Inkább az utóbbit. Ezek között a hagyó-eredmény-emlékek között kutakodva rábukkantam a mi kártyás társaságunkra is. Összegyűjtöttem őket, összezártam alaposan, és lám, emlékezetem kaleidoszkópján kirajzolódott klubéletünk színes mozaikképe. Emlékeztetőül játékosársainknak, tájékoztatóul a népes hegylakó közösségnek, íme átnyújtom bridzsklubunk 2002-es esztendőbeli életének rövid áttekintését – valóban csak mozaik-szerűen, elnagyolt formában.

Elsőként említem, hogy kártyázó együttesünk portyázó együttesként is bemutatkozott alkalmasint az év folyamán. Több, a Népház falain kívül rendezett versenyen vettünk részt, sőt önszerveződéses alapon leraktuk a gyógy-bridzsturizmus formációjának, mint a szabadidő-hasznosítás új lehetőségének alapjait. (E szépreményű kezdeményezésnek egyesek nagy jövőt jósolnak.) Ám, ami az előbbieknél talán még fontosabb, hogy az év elején még jószerével 3-4 asztalnyi (12-16 fő) társaságunk az újabb tanfolyamokon végzetek létszámával kibővülve 5-6 asztalnyira (20-24 fő) gyarapodott. És ez még nem minden! A létszámban is megerősödött – korábban eléggé esetleges összképet mutató – kártyázó embercsapat igazi közösséggé érlelődött. Mit is jelent ez?

Ez azt jelenti, hogy lassacskán kialakultak az önálló, egyedi karaktér képviselő játékos-párok. Nevek említése nélkül is bátran állíthatom, hogy a társaság túlnyomó része fokozatosan összehozható, állandó párokat alkot. Közismert, mint annyi más sportban (sőt az élet egyéb területén is), így a bridzsből is a jól össze-

kovácsolódott páros mindig a legeredményesebb, nem is beszélve arról, hogy a játék messze úgy a legszórakoztatóbb.

Jelenti azt is, hogy a klubnapokon kívül is, és a klub falain (Népház) kívül is spontán szerveződtek az úgynevezett „házi” partik, ahol, ha lehet, még kötetlenebb formában élvezzük a játék mellett egymás társaságát.

És még azt is, lassan mindenki megismerve a többieket annak ellenére, hogy huszonnégyen százfélék vagyunk, mégis megfőrünk egymással, elviseljük egymást. Természetesen nem akarván csorbítani a klub spontán közösségformáló erejébe vetett hitet, meg kell jegyeznem, hogy a kellemes együttlét kialakításában nem kis érdeme van a klubvezetőnk által a klubnapokra összeállított, és kötetbe rendezett szendvics-költevényeknek. No, de valljuk be, emberek, tehát gyarlók vagyunk, és nem csak igével (azaz kártyával) élünk.

Nos hát ennyi történt 2002-ben.

Az év utolsó hónapjában is – egészen pontosan december 18-án – megtartottuk szokásos pezsgő-partinkat. A 2002. év utolsó első helyezette a Csige Sándor-László Jenő, a második a Raksányi György-Kiss Kati, és a harmadik a Jakkal Ica-Ráki Zsolt páros lett.

A győzteseknek gratulálunk, a pezsit megittuk.

Ezúton hívjuk föl az érdeklődők figyelmét, hogy kellő számú jelentkező esetén 2003. január 13-án, hétfőn 18 órai kezdéssel újabb, 8 hetes bridzstanfolyamot indítunk a Népház tükörtermében (1037 Bp., Torony utca 33.). Jelentkezni lehet előzetesen Csige Sándornál a 250-61-31 telefonszámon, vagy a helyszínen a fent megadott időpontban.

Utólagosan, de remélem még nem megkésve Boldog Új Esztendőt kívánok kedves olvasóinknak, a hegylakóknak. A bridzsklub nevében:

Szász Kálmán



Bringóhintó

BRINGÓHINTÓ A MARGITSZIGETEN

Kellemes időtöltést, kikapcsolódást és könnyed szórakozást ajánlunk Önnek és Családjának a Sziget árnyas fái alatt.

**Várjuk Önt a BRINGÓVÁRNÁL,
a 26-os autóbusz „Halastó” megállójánál.**

Télen, nyáron VÁR a BringóVÁR!

Nyitva tartás: egész évben, minden nap 8-tól sötétedésig, kívánság szerinti 0-24 óráig.

Szolgáltatásaink:

KÖLCSONZÉS

- kerékpár (mountainbike-ok, kommersz kerékpárok)
- elektromos gyermekmotorok és kisautók
- görkocsolyák (méret: 33-45-ig)
- bringóhintók (max. 3 felnőtt + 2 kisgyermek)
- elektromos bringóhintók (max. 3 felnőtt + 2 kisgyermek)
- nagycsaládosok részére tendembringók (max. 6 felnőtt + 2 kisgyermek)

PANORÁMA BÜFÉ

- ahol a kedves Vendégeink válogathatnak különféle speciális szendvicseinkből, valamint üdítő és italkészletünkben.

FAGYLALTOZÓ

- gombóc fagyaltok és jégkrémek

AJÁNDÉKTÁRGYAK, TRAFIKÁRUK ÉS INFORMÁCIÓ

Rendezvényeink:

- Nagycsaládos Napok – március közepén
- Családi Véralónapok – május utolsó hétvégéjén
- Őszi Nyugdíjas Napok – október közepén

A rendezvények pontos időpontjai a helyszínen megtekinthetők

Minden kedves Vendégünknek

kellemes szórakozást kívánunk a Bringósok!

**BRINGÓHINTÓ KFT. 1138 Margitsziget,
Hajós Alfréd sétány 1. Telefon: 329-2746; fax: 329-2073;
e-mail: bringo@bringohinto.hu**

Meghívó

CSALÁDI EGÉSZSÉGNAPRA

Helyszín: Rózsadomb Center, 1025 Bp. Törökveszl út 87-91.

Időpont: 2003. január 11. 9-14 óráig

Szervezők: ÁNTSZ és a Rózsadomb Center

Téma:

CSONT- ÉS ÍZÜLETI PANASZOK, CSONTRITKULÁS

Előadások 11 órától:

A mozgásszervi panaszok kezelése akupunktúrával és egyéb természetes gyógymódokkal, helyes táplálkozás, különös tekintettel a szójababtermékekre.

INGYENES SZŰRÉS, TANÁCSADÁS

OLVASÓI LEVÉL

Legyünk irgalmasak négy lábú barátainkhoz!

Egyre gyakrabban látunk „kóbor kutyákat”! Pedig kóbor kutya nem is létezik, csak a lelkiismeretlen „volt gazdák” által kidobott, elhagyott, sőt kivert kutya! Még eddig egyetlen kutya – az elmúlt tízezer év alatt – mióta önként csatlakozott az emberhez, gazdáját el nem hagyta, legföljebb a nőstények tüzelése idején, az ösztön parancsát követve hagyta ott egy-néhány napra. Ha gazdátlan kutyát látunk, ne ragadjunk botot, ne rúgjunk bele, ne dobjunk felé követ, hanem ha van rá módunk fogadjuk be! Ne ragaszkodjunk státusz-szimbólum „drága fajtisza kutyákhoz”, azok esetében mindig gyakori lehet a beltenyésztéses degeneráltság. A legjobb házőrzők a keverékek. Tartsunk két kutyát, a nőstényeket ivartalanítsuk. Nem fognak tüzelni, nem csallják oda kilométerekről a kanokat (Kan kutyát ne ivartalanítsunk, mert elbutul és elhízik.) Amennyit az évi veszettség elleni oltásért és a féltékenységi belféreg irtásért fizetünk, annyiért egyetlen biztosító sem biztosít a betörés ellen. Ha szeretettel bánunk kutyáinkkal, olyan megbízható barátot találunk bennük, és olyan szeretetet kapunk tőlük, mint senki mástól. Bekerített telken legyen állandóan szabadon a kutyánk, úgy minden oldalról védi a házunkat, javainkat. Étkezését a házi ételhulladékból, csirke farhátból, disznócsontból fedezhetjük, de mindent főzve adjunk a neki. És gondoskodjunk részére megfelelő méretű kutyaházról.

Legyünk megfelelő ismeretekkel rendelkező természetvédők

Csak az tud megfelelően intézkedni a természetvédelem területén, akinek megfelelő a felkészültség! Ezért ismerjünk meg minél több növényt és állatot és azok szokásait is környezetünkben.

Területünkön általános a háziveréb és előfordul a mezei-

veréb. A mezei veréb feje sapszerűen csokoládébarna és a csőre alatt borsszemnyi nagyságú kis szakállrajza van. A hím és a nőstény egyforma színezetű. A háziveréb kifejlett hímjének egészen a mellét is részben beborító szakállrajza van. A háziveréb általában épületeken fészkel, a mezei inkább odúkban. Mind a két faj fiókait rovarokkal táplálja, és rengeteg gyommagot elfogyaszt.

(Kínában a kiirtásuk után újból betelepítik, mert a gyomok és rovarok ellepték a Birodalmat.)

A **feketerigó** a XIX. század közepétől lett az erdei madárból városi madár és a vonulóból „részben elvonuló”. Egyértelműen hasznos. Sajnos fészkeléseit – bokrokban, épületeken – a túlszaporodott szarkák elpusztítják. Télire két ideérkező rigófajt is felismerhetünk, a **léprigó** 8-12 példányú csoportjai „prrrr” hangot hallatnak. A **fenyőrigó** nagy csapatokban jár és „sa-sa-sa-sakk” hangot hallat. Tavasszal az átvonuló énekesrigókat, amely példányai néhány napra megpihennek a kertekben, az éneklés közben „facipő, facipő” kiáltásukról ismerhetjük fel.

A **balkáni kacagógerle** 1933-ban jelent meg először bizonyíthatóan. Nyergesújfalun 1945-ben robbanásszerűen elterjedt. Szélfű, kedves, etetéssel magunkhoz szoktatható. Turbékolása „dekeoktó-dekaoktó”. Sajnos a hegyen egyesek légpuskával lövik. Ez egyébként orrvadászat!

Tavaszi érkezők Március 15-e után érkezik és flótázásával azonnal feltűnik a verébnél karcsúbb, szürke testű, a fején fekete – a hím – és barna – a nőstény – sapszerűen csokoládébarna és a csőre alatt borsszemnyi nagyságú kis szakállrajza van. A hím és a nőstény egyforma színezetű. A háziveréb kifejlett hímjének egészen a mellét is részben beborító szakállrajza van. A háziveréb általában épületeken fészkel, a mezei inkább odúkban. Mind a két faj fiókait rovarokkal táplálja, és rengeteg gyommagot elfogyaszt.

Vele egy időben érkezik, de csak hangját hallva ismerhetjük meg, a **kisposzátát**. Hangja: hozd-vedd-hoz-vedd-szerűen hangzik. Bujkál a lombok között, így nehezen észlelhető.

Már február végén láthatjuk a **seregélyeket**. Az olvadó vizek mellett vadászik, a mótelykört terjesztő vízcigákra. Nagy állományaik tőlünk északra fészkelnek, ahol nem lévén szőlő, olyan kedvesek, mint nálunk a fecske, amiből a hegyen már nem találunk fészkelőt. Az országban fészkelő seregélyek a szőlőérés idejére elvonulnak Afrikába, ahol a sáskacsapatokat tizedelik. Felülnek a vastagbőrűek hátára, és a felvert sáskacsapatokra vetik magukat.

Ha valakinek idős dió- vagy cseresznyefája odvába befészkel a seregély, gyönyörködhet, milyen mesterien utánozza a többi madár hangját, így a sárgarigót. A **sárgarigó** csak május elején érkezik. Nem rigó, hanem a paradicsommadarok rokona.

Mesteri fészket ágvillába szövi, szép hangja gyönyörködtet minket. A hím aranyárga színével trópusi szépségű. Gyümölcsöt, rovar, ősszel elvonulásáig bodzatermést fogyaszt.

Tavaszi érkező, leginkább a villanydróton csicseregve énekel és denevércsapongású nászróptével hívja magára a figyelmet a legkisebb pintyfélének a **csicsörke**. Rokona a kanárinak, még pedig olyan közeli, hogy egymással szaporodásképes utódokat tud nemzeni.

A tavasz jelzője a **zöldike**, szintén csapongó nászrepülést mutat, és „zsirrrr-zsirrrr-zsirrrr-drütyütyü” hangon énekel tavaszonta.

Ritkán jelenik meg telente a **csontollú**, legtöbbször a japán akácokon. Finom kis csilingelő hangja van, fahéjbarna kis kontyot viselő, rigó nagyságú de zömökebb madár. A sarkkörön fészkel és ott szunyogokból él.

(Folytatjuk)

DR. BÓKAI BÁTOR



**BIOBOLT A HEGY TÖVÉBEN
MOSTANTÓL
A VARGA ÖKOGAZDASÁG
MINTABOLTJA!**

Magyar tarka tehén fölözetlen teje (4% zsír!)

Extra minőségű joghurt, kefir, túró, tejszín

Mangalicakolbász, -szalámi, -zsír, -tepertő, -disznótoros

Friss tojás, (kacsa, liba, pulyka)

MINDEZEK ELLENŐRZÖTT, BIO MINŐSÉGBEN!

A megszokott egyéb bio- és reformtermékek továbbra is kaphatók!

Nyitva tartás: 10–18 óráig.

Bp. III., Bécsi út 223. Telefon: 240-3977

Az Eurocenterrel szemben!

Ha egyszer igazán jót akar enni, ki kell próbálnia!

Ha a hegy megy:

Tanuljunk a „kelta tigristől”

FELESÉG VOLTAM ÍRORSZÁGBAN (3. rész)

Ahhoz, hogy megértsük Írországnak a világban napjainkban elfoglalt helyét, társadalmának jellegzetességeit, egy pillantást kell vetnünk az ország középkori történelmére, mert úgy gondolom, hogy a ma érzékelhető problémák és az írekre jellemző tulajdonságok lényegében ebben az időszakban formálódtak ki.

A vikingek a 9. sz. első felében több villámtámadást intéztek az ír sziget ellen: fosztogattak, felégették a falvakat, a lakosságot pedig eladták rabszolgának. E támadások következtében kezdtek az írek magas kerek tornyokat építeni. Ezzel az építkezési formával sem a brit szigeteken, sem az európai kontinensen nem találkozunk. E mintegy 30m magas tornyokat raktárként, őrtoronyként hasznosították, de időnként a lakosság is menedéket talált bennük. Még ma is több ilyen kerek torony látható. Némelyik csak romjaiban, de van olyan is, amely sértetlenül vészelte át az évszázadok megpróbáltatásait és még kúpos kősapkája is a helyén maradt. Az írek által ma is szent helyként tisztelt Glendalough-ban, egy magasan fekvő festői völgyben, melynek két tavát erdős dombok övezik, az ír sziget legfontosabb kora középkori keresztény emlékeinek gyűjteményében található a legismertebb kerek torony. A legenda szerint Szent Kevin keresztet itt menedéket, és a felső tóra néző sziklafal egyik barlangjában húzta meg magát 600 körül. Később kolostort alapítottak itt, amely messze földön elismert tudományos központ volt, amíg a 14. sz.-ban fel nem égették. A glendalough-i kerek toronyban a szerzetesek kerestek menedéket a vikingek támadásaival szemben.

A 9. sz. végén a vikingek taktikát változtattak: elkezdtek kereskedelmi központokat létesíteni



A glendalough-i kerek torony

(Dublin, Waterford, Wexford, Cork, Limerick városokkal ekkor alakultak). A kora középkorban az ország nem volt más, mint a kis királyságok összessége, amelyet időnként vaskézrel uralma alá hajtott egy-egy „főkirály”. Ilyen főkirály volt Brian Ború is, akit 1002-ben koronáztak meg. A clontarfi csatában 1014-ben aratott győzelmét a vikingek feletti diadalként értékelik, de mivel maga Ború is odaveszett, az ír egység megteremtését célzó első próbálkozás nem járt sikerrel.

Az ír törzsi vezetők közötti vilongás adott lehetőséget arra, hogy a normannok – akik Angli-

gatra terjedő mintegy 50 km-es körzetre korlátozódott, amelyet földszáncokkal erősítettek meg és „Palle” néven emlegettek. Írország újabb történetét azonban első sorban VIII. Henrik, I. Erzsébet, majd Cromwell írja meg. VI. II. Henrik 1537-ben kimondja az egyházszakadást, megindítva ezzel az ír katolikusok és az anglikán egyház között még ma is tartó harcot. A katonai akciókkal párhuzamosan megkezdődött a protestánsok betelepítése. A hódító angol királyok és Cromwell fellépésének következtében az íreket előzték a termékeny földekről, az ellenállókat családostól kiirtották, a meg nem hódított területeket felégették.

1649-1658 között – alig tíz év alatt – az ír lakosság száma a felére csökkent. Nők és gyermekek ezreit adták el az Antillákon rabszolgának. A hódítók tűzzel-vassal irtották az ír nyelvet is, kegyetlen büntetésekkel sújtva az früi beszélőket. Így adódhatott, hogy a nagyszülők már saját unokáikkal sem tudtak anyanyelvükön beszélni. A 17. sz. végére az írek már csak megtűrt lényekként dolgozhattak a protestáns telepeselek, vagy az idegen zsoldosok földjein.

Érthető, hogy ez időtől kezdve az írekben nemcsak az angolellenesség, hanem a katolicizmus és a szabadság utáni vágy is rendkívül megerősödött. Sok ír család a kontinensre vagy Amerikába költözött az üldözöttség elől. Csodálattal tapasztalhatjuk azonban, hogy a súlyos sorscsapások ellenére az ír nemzeti szellem töretlen maradt. A „nagy szomszéd” túlereje ellenére, az írek az elkövetkező századokban egyre nyíltabban és erőteljesebben léptek fel a független ír államiság mellett. Következett a békés megegyezés hosszú útja.

(Folytatása következik)

LÁSZLÓ KATALIN

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak semmi sem
lehetetlen”

Nyílt napot tartottunk a Népházban



Tarlós István polgármester

(Folytatás az 1. oldalról)

Seres Borbála ifjú gitárművész remek játékát követően a Nyílt Nap díszvendége, Tarlós István polgármester karácsonyi hangulatot árasztó köszöntőjében a régi Óbuda, a család, az oktatás fontosságáról, az alapvető emberi értékek tiszteletéről, azok megőrzéséről szólt. Aktualitások, mint a közelgő EU csatlakozás problematikája, vagy a kerület fejlődése is helyet kapott a polgármester úr felszólalásában, számunkra mégis a civil szervezetek, az ÓHEGY Egyesület méltatása, éves munkánk eredményeinek őszinte szavakkal történő elismerése jelentette a legtöbbet.

Bakó Márta színművésznő elementáris

Állandó programok a házban

Hétő:

7.30–9.30 Reggeli erősítés – Tenki Tamás
18.00–19.00: Női torna – Szolga Beáta

Kedd:

17.00–18.00: Hastánc

18.30–20.30: Jóga – Beke Andrea

Szerda:

18.00–19.00: Női torna – Szolga Beáta

18.00-tól: Bridzs klub

Csütörtök:

7.30–9.30: Reggeli erősítés – Tenki Tamás

20.00–21.30: Társastánc-tanfolyam

Péntek:

17.00–18.00 Hastánc



Bakó Márta színművésznő

előadásában Kosztolányi: Európa című verse után hosszú pillanatoknak kellett eltelnie – nem csak a taps miatt –, hogy a hirtelen hiányosnak tűnő szó- és kifejezéstárunkkal megkíséreljük folytatni a programot.

Janda Zsuzsa, a Népházban működő Mikka Makka Játéktár vezetője rövid ismertetőjében számolt be az alapítvány munkájáról, küldetéséről, eredményeiről, érzékelte, hogy a támogatás általuk ugyan csak nemes célt szolgálta.

Figyelemmel a feszes időbeosztásra, tömör, lényegretörő, de az oldódó hangulatra is tekintettel helyenként már-már könnyed stílusban került sor a vezetőségi tagok bemutatásán keresztül az utóbbi egy esztendő említésre érdemes pillanatainak felelevenítésére, a házban folyó klubélet, a Népház, mint közösségi találkozóhely nyújtotta lehetőségek ismertetésére.

Bár szokatlan egy állófogadás megszakítása, mi mégis – tervezetten – megtettük. Nem cél nélkül! Laubáliné Raffinger Éva a „Kanadai vadludak szokásai...” című, megfigyelésen és tanuláson alapuló prózájának kiszámítható sikere egyáltalán nem volt öncélú. Ez az állatvilágból merített, de sok emberi bölcsességen túlmutató, a feltétlen, egymást segítő tudatosság elgondolkodtató, egyszersmind megható üzenet. Nekünk, embereknek.

A jelenlevő vállalkozók többsége – élve a bemutatkozás lehetőségével – kis cégis-

meretetőt tartott. Ilyen alkalmakkor lepődik meg az ember, mennyi érték, mennyi lehetőség képes összpontosulni a mi kis „hegyünkön”!

Utólag nem megállapítható, hogy a Nyílt Nap melyik részlete, vagy éppen annak egésze szerezte-e a támogatókat, de sikerült. 730 000 Ft készpénz és további, közel 300 000 Ft. természetbeni felajánlás született az est folyamán!

Köszönet a közreműködőknek, köszönet a támogatóknak!

RAINÁK LÁSZLÓ

Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete
- Alapítva: 1989
1037 Budapest, Toronya utca 33.
Bankszámlaszám: 11703006-20032630

ÓHEGY-HÍREK Médiaajánlat

az Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének
havilapjáról!

Példányszám: 2 800. Megjelenik: havonta, ingyenesen Olvasók: Remetehegyen, Testvérhegyen, Táborhegyen és a Csúcshegyen élő közép- és felsőpolgári réteg. Értelmiségiek, vállalkozók, üzletemberek és családjuk. A nők és a férfiak aránya egyező. Az egy újságra jutó olvasók száma átlagosan négy fő. Terjesztés: Óbuda hegyvidék minden családja megkapja és III. ker. Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat, kulturális intézmények NIOK (Nonprofit Információs Oktatási Központ)

Hirdetési árak:

B IV.	75 000 Ft
1 oldal:	60 000 Ft
1/2 oldal:	32 000 Ft
1/4 oldal:	17 000 Ft
1/8 oldal:	10 000 Ft
1/16 oldal:	7 000 Ft
1/32 oldal:	4 000 Ft

A hirdetések fekete-fehérek. Kivéve a B IV., ahol lehet zöld kísérszínnel is hirdetni (1+1 szín). Tükörméret: 181x256 mm, kifutó: 210x297 mm. Az árak 2003. március 31-ig érvényesek. Egyesületünk nincs benne az áfakörben, így az árak nem tartalmazzák áfát.

Hirdetésszervezés:

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Telefon: 430-1326

Kiadó: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Bp., Toronya u. 33.

FESTÉKÁRUHÁZ-DISZKONT

Budapest XIII., Véső u. 5. Telefon: 350-7759
 Budapest III., Vörösvári út 125. Telefon/fax: 367-3414
 Budapest II., Budakeszi út 55. Telefon: 392-0400

AKCIÓ! Hőszigetelő vakolatrendszer 2629 Ft/nm-től

DÍSZTUKKÓK NAGY VÁLASZTÉKBAN! GIPSZKARTON KAPHATÓ!

Számítógépes színkeverés: bel- és kültéri falfestékek, zomancok, lazurok. Számítógépes színtervezés: nálunk megláthatja otthonát az elképzelt színekben! Festéklátár: a vásárolt termékeket haza is szállítjuk!
 Színtervezés és házhoz szállítás időpont-egyeztetése: 288-08-18
 * 50 000 Ft feletti vásárlás esetén a színtervezés és a házhoz szállítás Budapesti ingyenes.

Caparol moshatóll falfesték 16 l	3590 Ft	Trinát fehér zománc 5 l	4830 Ft
CMC tapétaragasztó 1 kg	340 Ft	Padlopon aljzatkiegénylítő 25 kg	2520 Ft
Héra jól takaró falfesték 16 l	4090 Ft	Trinát mestertapaszt 1 l	1180 Ft
Metylan tapétaragasztó 125 g	590 Ft	Modellgipsz 40 kg	1450 Ft
Diszperzit falfesték 16 l	3740 Ft	Modakril külső falfesték, fehér 25 kg	10 850 Ft
Mester pürhab 500 ml	970 Ft	Rigips glettgipsz 5 kg	860 Ft
Polifarbe falfesték	2350 Ft	Homlokzati külső falfesték 25 kg	8300 Ft
Festhető fugatömítő 310 ml	360 Ft	Fehér glettgipsz 25 kg	1800 Ft
Trinát alapozó 0,75 l	780 Ft	Prolux magas fényű parkettalakk 4 l	4410 Ft
Evipass	250 Ft	Rigips glettgipsz 25 kg	2590 Ft
Trinát alapozó 5 l	4360 Ft	Lignodekor falazúr színekben 1 l	1120 Ft
Fűrészporsos tapéta 33,5 m	850 Ft	Rigips kézivakolat 25 kg	2390 Ft
Trinát korróziógátló alapozó 1 l	1050 Ft	Bostik csemperagasztó 6 kg	2770 Ft
Úvegsvetítapéta 25 nm	8200 Ft-tól	Olajfesték, fehér 2,5 l	2460 Ft
Trinát fehér zománc 1 l	1080 Ft	Bostik PVC-, szőnyegragasztó 6 kg	3960 Ft
Csemperagasztó, fagyálló 25 kg	1100 Ft		

A festő- és mázolóiparhoz szükséges anyagok legszélesebb választékával várjuk kedves vásárlóinkat!

Nyitva: hétfőtől péntekig 7-18, szombaton 7-12 óráig

**KEZDJE AZ ÚJ ÉVET
A SUZUKI RÓMAINÁL!**
 ÚJ AUTÓK AKÁR 10% BEFIZETÉSÉVEL!
 KEDVEZMÉNYES RAPID AUTÓCASCO!

**Jöjjön el, nézze meg,
vagy akár próbálja ki
az új Liana Sedant!**

Használt autók nagy választékban,
átírási költség nélkül vagy ajándék teletankkal!

Akár 100 darab használt Suzuki közül választhat
használtautó-kereskedésünkben:



Barta használtautó-kereskedés
Székesfehérvár, Seregélyesi út,
telefon: 22-50-80-50, 22-50-53-80



A LEGJOBB AJÁNLATOT BIZTOS TŐLÜNK KAPJA!

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

Teljes körű szervizszolgáltatás ♦ Zöldkártya
Karosszéria- és biztosítási munkák ♦ Eredetiségvizsgálat



Bp. III., Rákóczi u. 33.
Tel.: 240-4444 (Szalon) 436-7920 (Szerviz)
Nyitva: hétfő-péntek 8-18,
szombat 9-13 óráig

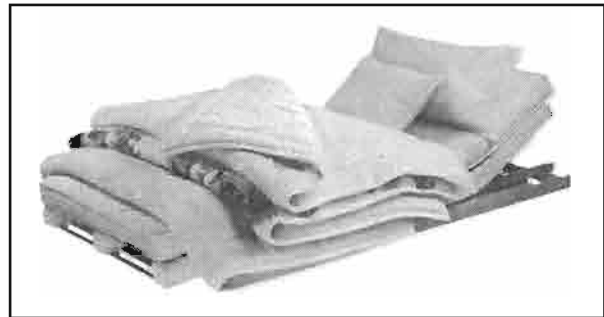
MÁRKAKERESKEDÉS ÉS SZERVIZ



DEMKO FEDER®
BIOPROGRAM

Akció!

Most 10% kedvezménnyel vehet Demko gyapjútakarókra, párnákra speciális méretű ágyneműhuzatokat, egyedi tervezésű díszpárnákat, takarókat, formatervezett, különleges kivitelű hazai és francia, álló és hangulatlámpákat.



Budapest, Margit krt. 29. Tel.: 212-4408

www.demko.hu

PAN-NA 2001 KFT.

HOZZÁNK ÉRDEMES BETÉRNI!

APEH- és ügyviteli NYOMTATVÁNYOK
Iskola- és irodaszerek, különleges csomagolóanyagok,
képeslapok 9 Ft-tól, postai bélyeg.

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

Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 9-18, szombaton: 9.30-13 óráig
Címünk: 1035 Bp., Vörösvári út 39. Tel.: 430-0928, fax: 430-0929

TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI

KŐBURKOLATOK

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

PORPHYR KFT.

1037 Budapest, Bécsi út 302.
Telefon: 250-6036, fax: 387-9895

EGYSZER ÉS MINDENKORRA!