



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XIX. ÉVFOLYAM 2. SZÁM • 2014. MÁRCIUS

Ismersz másik kisgyerekes anyukát
a szomszédságodban?
Ha Te is az vagy, és szeretnél szomszédodban
élő anyukákat és gyermekeiket megismerni, gyere!
Találkozzunk, sétáljunk együtt! Ez mind
az anyukáknak, mind a gyerekeknek öröm.

Baba-Szomszédoló

Első találkozó:

Március 17. hétfő 10-12 között

a Táborhegyi Népházban

(Részletek a 3. oldalon)

Lelki Egészség-őrző Klub

a Táborhegyi Népházban

március 11. kedd 18.30 órákor

és

március 25. kedd 18.30 órákor.

A klubban ismeretterjesztő előadások mellett
a résztvevők választ kaphatnak kérdéseikre,
megoszthatják véleményüket.

A klubot vezeti:

Iszlay Zsuzsa life coach.

A részvétel ingyenes.

(Részletek a 3. oldalon)

Szabadulj meg más hasznára
felesleges cuccaidtól!

Csere-Bere Nap

március 22-én,

szombaton 10.00-14.00 óráig,

a Táborhegyi Népházban

(Részletek a 11. oldalon)

Vasárnapi mozi

Kevin Macdonald: Az utolsó skót király /2006/

március 9-én, 17.00 órákor

Terry George: Hotel Ruanda /2004/

március 23-án 17.00 órákor

(Részletek a 5. oldalon)

Programok:

Vasárnapi mozi	március 9. vas.	17.00
Lelki Egészség- őrző Klub	március 1. k.	18.30
Baba-Szomszédoló	március 17. h.	10.00
Csere-Bere	március 22. szo.	10.00
Márciusi bormustra	március 22. szo.	17.00
Vasárnapi mozi	március 23. vas.	17.00
Lelki Egészség- őrző Klub	március 25. k.	18.30
Mesés ír est	április 5. p.	18.00
Állandó programok		11. oldalon

**A következő lap megjelenésének
időpontja: 2014. április 3.**

Mesés ír est

avagy kései Szt. Patrik napi ünnepség

a Táborhegyi Népházban

április 5-én, szombaton 18.00-tól

kivilágos kivirradtig

Ne felejts el zöld színt viselni!

Műsor:

a Szt. Patrik teremben:

Budapest – ír szemmel

Franc Anderson fotókiállítása

Mesék az ír mesékről

Kovács Gáborján keltológus vetített képes előadása

Ír népzene és tánctanulás

zenél a Bran ír népzenei együttes, táncot tanít Szabó Tánya

a Tír na nÓg – „Az örök ifjúság földje” teremben:

’Seanachai’- Angol nyelvű mesélősarok

Dónal Ó Néill ír meghívott vendégekkel mesél

Angol-magyar nyelvű mesélősarok

Dónal vezetésével, Várkonyi Flóra tolmácsolásával

Hozz egy rövid történetet, dalt, verset Te is!

Családi kézműves játszóház kelta motívumokkal

Greza Erzsébet és Kovács-Molnár Judit vezetésével

Fergeteges ír-magyar buli

D. J. Sugár Gyuri

A büfében ír italok, falatkák, édességek. A mesés ízeket a Marrons lányok biztosítják,
tea a Teakatlanból, a Guinnessst a Kaledonia Skót Étterem szolgáltatja.

Belépő felnőtteknek 1800 Ft, tagkártyával 1500 Ft, gyerekeknek 600 Ft.

Házi borászok, borászokdók, kezdők és haladók figyelem!

Márciusi bormustra

a Táborhegyi Népházban

március 22-én, szombaton, 17.00 órákor

A hozott bormintákról borszakértők véleményt mondanak, tanácsokat adnak

Módos Péter - Magyar Borakadémia ny. elnökének vezetésével.

Moderátor: **Vincai Sándor**, a Borászati Füzetek szerkesztője.

A mustra után marasztaló hidegvacsora

Belépő: borászoknak 2 üveg a saját bormintából, érdeklődőknek 1500 Ft.

További információ Varga Bélától a 250 2644 telefonszámon.

Autóbusz kirándulás

Célpont a Duna-forrás majd a Duna mentén haza.

Május 24-től 28-ig.

(Részletek a 11. oldalon)

A farsangról – másképp

A fergeteges farsang ideje végéhez közeledik. Ha van olyan embertársunk, aki ennek pontos okát nem tudná felidézni, ő is tudja, hogy ennek a hagyománynak is megvan a maga ideje.

Mert hagyományaink keretezik és szövik át életünket, melynek sokszor nem is vagyunk tudatában. Ünnepeink, ismétlődő cselekedeteink ebben gyökereznek. Ahogy a naptár napjai következnek egymás után, úgy követik egymást, vagy kapcsolódnak egymáshoz ezen cselekedeteink is. Láttuk, hallottuk szüleinktől, nagyszüleinktől az ismétlődő rítusokat, melyek a példa erejével vésődtek belénk. A társadalom, amelyben szocializálódtunk, szintén őrzi és átadja a tudást.

Valószínűleg először mindenkinek a vallásokhoz kötődő előírások jutnak eszébe. Ezek egy része már úgy van jelen életünkben, hogy nem is mindig tudjuk okát. Már gyerekeink is hallották, hogy nagyobb ünnepeinken mindig bizonyos ételsor kerül az asztalra. Egyes ételeket nagyon tanácsos enni, mások meg – saját érdekünkben – kevésbé ajánlatosak ilyenkor. Hogy miért, azt először nem tudatos.

A lucázás, regölés Karácsonykor, a locsolás Húsvétkor, májusfa állítása Pünkösdkor szintén gyerekeink aktív részvételével történik. A példamutatás erejével történő átadás már itt megkezdődik.

Következő gondolatunk lehet erről az úgynevezett „pogány” emlékezet, sokszor babonáság címen megbélyegezve. Ezek köznapjainkban tetten érhető apróságok, néha viccesen emlegetve. Gondoljuk a szemmel

verésre, valakire ujjal mutatásra. Nem érezzük jól magunkat, ha szúrósan néznek ránk, vagy ujjal mutogatnak. Persze a fekete macska, vagy a fordított ruhák viselése is ide sorolható. Ez a kép is nagyon vegyes, de akad közte olyan is, aminek érdemes utána keresni, ha valakit alaposabban érdekel.

Haladó hagyományként pedig szerencsére itt van nekünk a tánc és zene. A tánc nyelvén mindent el lehet „mondani”, egész életünk megjeleníthető benne. A „népi tánc” napjainkban újra divatos, de ha nem így lenne, akkor is hatással van ránk. Ha az átlagember „talp alá való” muzsikát hall, vidámságot érez. Szívesen táncolnánk rá akkor is, ha már nem tudjuk, hogyan kell. Mai életünknek ez már nem szerves része. Mégis jelen lehet: a táncház bárkinek elérhető, szerencsére még országunkon kívül is elismerik, mert Hungarikum.

Öltözködési szokásainknál elsősorban a népviselet előírásairól szólhatnánk. Ez már inkább múlt idő lehet, de ha a „dress code”-ra gondolunk, az a városi ember életében is jelen van. A két dolog azonos gyökerekből indul.

A kézművesség is megint reneszánszát éli, hobby tevékenységként sokunk életében jelen van. A bőrművesség, nemezelés, fonás, szövés, stb. ősi tevékenységek. Ma már analizálni is tudjuk: felébresztik kreatív energiáinkat, pozitív megerősítést adnak, hasznos elfoglaltság. Ez mind igaz. Ráadásul ma már minden már iparszerűen is előállítható, ezért ha nem akarjuk, nem kell az időnket, pénzünket rászánni.

Legbelül mégis tudjuk, hogy nem azonos értékű a nyolcezredik, olcsón megvásárolható tárgy azzal, amit magunk állítunk elő, vagy valaki olyantól vesszük, aki „beledolgozta” alkotó energiáit.

Természetesen az alkalmazott motívumrendszer sem véletlenszerű. Oka van a minták formájának, sorrendjének, színének, stb.

Utoljára, de nem utolsósorban mondaink, népmeséink nagyon sokat elárulnak eredetünkről és emberi tulajdonságainkról. A közvetlen tanulságokon túl a szimbólumok is átszövik ezeket a történeteket. Érdemes bármelyik népmesét elővenni újra, és ilyen szemmel elolvasni.

Mondhatnánk azt, hogy mindez már a múlté, mi már mindent tudunk és mindent jobban, tudományos vizsgálatokkal igazolva, mellette vagy ellene. Ez talán mégis szerénytelenség lenne, mert mai tudásunk is véges.

Idővel legtöbbször rájövünk, hogy mi sem vagyunk többek, mint elődeink, akik valahogy velünk vannak, köztünk vannak.

„Látom, mit ők nem láttak, mert kapáltak, öltök, öleltek, tettek, ami kell.

S ők látják azt, az anyagba leszálltak, mit én nem látok, ha vallani kell.

Tudunk egymásról, mint öröm és bánat. Enyém a mult és övök a jelen.

Verset írunk - ők fogják ceruzámat s én érzem őket és emlékezem.”

Mikóné Ormos Márta

Ősök tisztelete, ajtó a jövőbe

Egy nagyszerű törvény elé: új Polgári Törvénykönyv

2011. októberében Vékás Lajos jogász professzor az egyik, új Ptk-s előadását egy őszinte elismeréssel kezdte. Tisztelettel fejezte ki azoknak a jogász szakembereknek, akik az ötvenes években megalkották a Magyar Népköztársaság Polgári Törvénykönyvét, a magyar hagyományokra alapítva, évszázados gyakorlat összegyűjtésével, politikai és nagyhatalmi hatással terhelten. Komoly összefoglaló munka volt, az első, ami célba ért majd fél évezredes próbálkozás után. Az 1959. év IV. törvényeként született és 1960. január 1-én lépett hatályba. Rövidített neve Ptk, de pár nap múlva régi Ptk néven szólítjuk. A professzori elismerés a jogalkalmazóknak is szólt, nehézők voltak azok.

Az 1959. évi Ptk lényegében a vagyonunk kérdéseiről rendelkezett, a szocializmus építése érdekében és rendelkezéseit a Magyar

Népköztársaság gazdasági és társadalmi rendjével összhangban rendelte értelmezni (1.§ (1) és (2) bekezdés). Magyarországon és lakói azonban éltek az életüket, így szinte kezdettől fogva szakadt és repedt a varrás az egyenlőséget erőltető elvárásokon, a gondoskodó és újraelosztó kötelezések szorítása hiábavalóvá vált, a munka nélkül szerzett jövedelmek tilalomfái nem fordultak termőre. Sőt, kezdtek előbújni az addig tiltott joghagyományok, gazdasági fogalmak. És közben külfölddel is jó gazdasági kapcsolatunk volt, szorgalmasan kereskedtünk.

Magyarország az ENSZ és más szervezetek tagjaként oroszlánrészt kért és kapott a nemzetközi kereskedelem jogi szabályozásában a második világegyetem követően. Ezek a munkák hidakat építettek politikai, hatalmi árkok felett, államok és népek

között, a civil élet önállóságát hirdették az állami beavatkozás háttérbe szorításával. Mindezeket magyar alkotóik „hazahozták”, megjelentek szó szerint is nálunk a jogalkotó munkában.

Módosítások következtek, a Ptk tódózott-fódózott jószág lett, erősen megkopott. Közel két évtizede zajlik a mindennapiaink vagyoni ügyeinek újraszabályozása. Kontinenseket és bő évszázadot átfogó óriási gyűjtőmunka, rengeteg gondolkodás, vita eredményeként több forduló után végül megszületett a 2013. év V. törvényeként az új polgári törvénykönyv és 2014. március 15-én hatályba lép. Van útlevele a múltba és jövőbe: kedvenc idézetem a felelősség egyik, önálló cselekvést elváró szabálya, ami szó szerint jön át az 1875. évi XXXVII. törvénycikk Kereskedelmi törvényéből, aztán az 1980. évi Bécsi Vételi

Egyezményben is ránköszön – Eörsi Gyula jóvoltából, majd most a kötelmi jogban nyit a holnapra.

Az új Ptk Óriási újítást hoz mindannyiunknak, jó változást. Azt mondja ki nyíltan, hogy a saját ügyeinkben merjünk magunk dönteni, előtte fontoljuk meg a válaszokat, már ne várjuk, hogy más gondolkodjék helyettünk. Úgy, ahogy az ántivilágban, a boldog békeidőkben, amikor vigyázni kellett a rokon, szomszéd, szóval a többiek jóérzésére is. Az állam pedig vigyázzon saját magára. Éljük ezzel a lehetőséggel, éljünk az önállósággal bátran, emberként, őszintén, a kellő felelősséggel. Odahaza a családban, a szomszédságban, a kocsiiban vagy a zebrán, munkában és pihenés idején, a kisboltban és nagyáruházban, a saját életünkért felelősen.

Molnár Andrea

Mesés ír este ígérkezik!

Máig is határozottan emlékszem egy régi írószági élményemre. A csodálatos Glendalough vidékén jártunk Dublintól délre, a wicklow-i hegyek között. Már megnéztük a régi kolostor romjait, az Írországra oly jellemző kerek tornyot, a kelta keresztet, és sétára indultunk a szépséges erdőben. Lent csillogott a tó, körötte furcsa alakú fák, amikre borostyán kúszik föl, moha borítja még az ágakat is, a gyökerek kusza kanyarulatai bukkannak elő a süppedős talajból. Patak vize csobog a sziklákon, szitál az eső, ködpára üli meg a hegyek ormát, az erdőt, és nekem az a gondolatom támad, hogy ha itt megjelenne egy tündér vagy egy manó, az teljesen helyén való lenne. A furcsa épp az lenne, ha ez nem történe meg.

És hát persze meg is történik. Az ír nép képzeletében mindenképp. Benépesítik földjüket a Fianna bátor harcosai, királyok, uralkodónők, tündérek, manók. Az Ír Újjászületés nyelvi és kulturális mozgalma idején Yeats könyvet jelentet meg ezekből a népmesékből. Lady Gregory, a dublini Abbey színház alapítója pedig két vaskos kötetben gyűjti össze a birtokain lakó földművesek gael, azaz ír nyelvű történeteit, amelyek közül nem egynek eredete a Kr. u. 5. századig nyúlik vissza. Ez utóbbi is megjelent magyarul **dr. Pődör Dóra** lektorálásával, aki a tavalyi ír esten az ír nyelv sajátosságairól tartott nekünk előadást.

Április 5-én, a harmadik óhegyi ír esten mesehősöket idéz meg **Kovács Gáborján**, a kelta kultúra tudós szerelmese. Gyönyörű diáké-

pekkel kísért előadásában mesékről mesél nekünk. Együttese, a **Bran**, zenéjével megidézi a Smaragd szigetet. Itt lesz **Szabó Tánya**, aki tavaly fergeteges körtáncá szublimálta az ír táncmotívumokat, amelyben kicsi-nagy együtt ropta.

Dónal Ó Néill két mesélősarokkal is készül. Az első, Gábor előadásával párhuzamosan a **csak angolul beszélők** számára. Több ír vendéget várunk, akik megosztják kedvenc történeteiket. Szívesen látunk angolul értőket a hallgatóságban! A második mesésarok **kétnyelvű** lesz a tavaly tolmácsként fantasztikusan debütáló **Várkonyi Flóra** segédletével. Ők ketten biztosak, a többi ott helyben alakul. Dónal szívesen mesél esthosszat, de elmondása szerint az a vágya, hogy magyar történetek, mesék, versek is elhangozzanak. Amolyan óhegyi kukoricafosztás ez, ahol ír és magyar dalok is megtalálják helyüket, mint ahogy az már az első ír esten is történt.

Mit lát meg egy ír fotós városunkból? **Marc Anderson** szépséges képeit ígérte, és íresen szellemes-humoros történeteiből talán elhoz egyet.

Szívből várjuk a kisgyermekes családokat! **Greza Erzsébet** és **Kovács-Molnár Judit** a **Hagyományok Házából** szeretettel és nagy ügyességgel foglalkozik a kicsikkel, szüleikkel, nagyszüleikkel együtt. Kelta motívumokat fogunk festeni, rajzolni, vágni, szerkeszteni papíron. Aztán őket is várjuk zenére-táncra.

S mindehhez a büfé ingyencégei! Patrick



McMenamin, a **Kaledónia** Skót Pub tulajdonosa a kelta összetartás jegyében egy hordó Guinnesszt ajánlott fel. **Aranka** újra összemixeli a Smaragd koktélt, amihez jól fog csúszni a **Marrons lányok** almás pitéje, répatortája, muffinja. A sör mellé sóssal is készülnek. Tárgyalásban vagyunk egy ír kolbász készítővel, meglátjuk, mi lesz a végeredmény! Viki viszont biztosan elhoz a Teakatlanból pár izgalmas ízt.

A Mesés ír estét is jó óhegyi szokás szerint buli zárja **Sugár Gyurival** kivilágos kivirradtjig.

Sok szeretettel várjuk a hegy és a város apraja-nagyját! Tavaly az ír nagykövet úr is tiszteletét tette, meglátjuk, el tud-e jönni az idén is. Az óhegyiekre, rátok mindenképp számítunk!

László Sarolta

Lelki egészség – testi egészség

Klub indul március 11. 18,00-kor a Táborhegyi Népházban

Valószínűleg mindenki átélt már olyan pillanatot, amikor zavarba hozták és elpirult... Van, aki már előre fél az ilyen helyzetektől, és van, akivel ez csak nagyon ritkán fordul elő. Ez a példa is mutatja, hogy érzelmi állapotunk milyen jelentős befolyással van testünk működésére.

A legújabb kutatások kimutatták, gyermekkorunktól kezdve átélt események érzelmi lenyomata sejteinkben tárolódik, és adott pillanatban aktiválni képes olyan géneket, melyek közvetlenül hatnak testi működésünkre. Ezzel mindaddig nincs probléma, amíg nem válnak életünkben olyan, mintegy rejtett bombaként működő hatásokká, amelyek akadályoznak minket céljaink sikeres elérésében.

Felvetődik a kérdés, hogy az életesemények negatív hatásait képesek vagyunk-e feltárni és korrigálni? A válasz igen. Ma már többféle módszerrel tudjuk előhívni az elfeledett emlékeket, és ezzel megnyílik az út a gátló beállítódások megváltoztatására.

A lelki egészség-őrző klub március 11-i programjában a testünkben tárolt emlékek kialakulásáról, ennek történetéről és gyógyításáról, a március 25-i rendezvényen a születésünk történetéről és annak életünket meghatározó jelentőségéről lesz előadás és beszélgetés.

Iszlay Zsuzsa
30-941 1388

Ismersz 10 másik kisgyerekes anyukát a szomszédságodban?

Baba-Szomszédolás

Március 17, hétfő 10-12 óráig a Táborhegyi Népházban

Ha Neked is csecsemő / kisgyerekkorú gyereked van, akivel otthon vagy, biztos gondoltál már arra, milyen jó lenne többet összejárni más anyukákkal és gyerekekkel. Az anyukák is nagyon tudják hiányolni a felnőtt társaságot, és a gyerekek is – ahogy nőnek – egyre nyitottabbak egymásra. Itt a hegyen megismerkedni azonban nem is olyan könnyű, hiszen gyerekeink leginkább a kertben játszanak. Sokszor autóval közlekedünk, nemigen futunk össze. Így aztán maradnak azok a régről ismert barátok, akiknek szintén épp mostanság született gyerekük, de sajnos a város másik felén laknak. Ezek a nagy távolság miatt inkább alkalmi kiruccanások, nem mindennapos kapcsolatok, hiszen nem tudunk minden nap nagy túrát tenni gyerekünkkel.

Milyen jó lenne gyerekeink első néhány évét nem elszigetelődésként megélni, hanem lehetőségként, hogy végre megismerkedjünk azokkal, akik otthonunk közelünkben élnek!

Azt mondják, egy egész falu kell egy gyerek felneveléséhez. A gyerekek már egész korán nyitottak arra, hogy egy tá-

gabb környezetet is megismerjenek – az anya jelenlétében és támogatásával. Hozzuk létre ezt a „falut” itt a hegyen, amely mindennapi kapcsolatokat ad az anyukáknak, és változatos gyerek és felnőtt társaságot a gyerekeknek.

A Táborhegyi Népház lehetőséget kínál arra, hogy megismerjük egymást. Találkozunk március 17-én 10-12 között. Beszéljessünk, cseréljünk telefonszámot, hogy mindenki új kapcsolatokra lelhesen a saját szomszédságában. Tudjunk közös sétákat megbeszélni, átjárni egymáshoz.

Ha van érdeklődés a kezdeményezés iránt, akkor negyedévente megismételjük az eseményt a Népházban, hogy az újdonsült anyukák is csatlakozhassanak.

Természetesen gyerekekkel gyertek! A várandós kismamákat és a kisbabákat is szeretettel várjuk!

Kérlek, írd meg egy e-mailt, ha szeretnétek jönni, hogy tudjuk, hány fővel számoljunk. Írd meg akkor is, ha érdekel a kezdeményezés, de valami miatt pont nem tudtok jönni.

Cziria Katalin
bababatyu@gmail.com

Madarat barátjáról

Ágas bogas szilvafánk barátságosan nyújtja ágait a hatalmas madáretetőnek és az arra járó madaraknak is. Van közülük, aki enni jön, van aki inni, van aki melegedni egy kicsit, megpihenni. Van aki verekszik, vagy veszekszik, vagy csak egyszerűen dumál a többiekkel. A zöldikék perelnek a cinkékkel, meg egymással, vagy közösen a szajkóval. A cinkék beszélgetnek, a rigók magyaráznak. Hanem a minap egy szokatlan beszélgetést hallottam onnan a fáról.

Egy harkály érkezett és látszólag nagy szorgalommal nézegette a fa törzsét, azon ugrált föl, le. De nem kopogtatott, hanem egyre csak az etető felé sandított. Fölötte az egyik ágon ott ült egy meggyvágó, egy majdnem rigó nagyságú csinos, színes madárka. Erősen figyelte a harkálykomát és úgy tűnt, hogy még beszél is hozzá. Egyszerre csak a harkály odaröppent az etetőhöz, de mivel függőlegeshez szokott lábacskaí nem találtak biztos kapaszkodót, ezért vissza is röppent a fatörzsre. A meggyvágóról most már bizonyos lett, hogy a harkályhoz tartozik, mert egészen közel ment hozzá és szólongatta. A fadoktor megpróbált megint az etetőbeli magokhoz jutni, de most se sikerült. Nem tudta elképzelni ugyanis, hogy laponos ő meg tud maradni és úgy tud csipegetni a szotyiból. A meggyvágó fentről egyre csak biztatta. Fakopáncs barátja egyre gyorsabban ugrált a fatörzsön fel és

alá. Látszott, hogy nagyon érdekli az etető. A meggyvágó végig ott volt fölötte és toporgásával, bólogatásával és csivitelésével bátorította piros sapkás kollegáját az újabb próbálkozásra. A harkály ekkor felfedezte a vízszintest, csak nem a jó irányból, ugyanis kikötött az etető alján. Esetlenül kapaszkodott és onnan erőlködött, hogy bedugja a fejét az etetőbe. Nagyon boldog volt, hogy a csőrével elér így is néhány magot. De ám odajött hozzá a meggyvágó. Beröpült az etetőbe és odafordult a harkályhoz, mutatta neki, hogy ezt így kell csinálni. Harkály Marci visszarebbent a biztonságosnak tűnő fatörzsre és néhány esetlen kísérlet után végre sikerült, bent volt az etetőben. Csodálkozott egy sort, mert neki ez amolyan hasraesett egy helyzet volt, aztán büszkén falatozni kezdett. Az apró kis zöldikék megszeppenve átadták neki a helyet, a termete miatt meg se próbálták elhessegetni. De nem is zavartatta magát tőlük. Felőle aztán a világ mehet, amerre akar, csak az etetőt hagyja itt! Elég hosszú ideig tanyázott a magtárban és nagyon elégedett volt ezzel az új pozíciójával. Persze a meggyvágó is igen örült, a madárparlamentnek el is újságolta barátja sikerét. Aztán mind a ketten elrepültek dolgukra.

Másnap megint megjelent a két jóbarát és előadták ugyanazt a műsorszámot. Ma se ment könnyebben, de sikerült. Nem biztos, hogy a



harkály éhen halt volna barátja nélkül, de a kitartó biztatás nélkül nem jutott volna eszébe ilyen kalandba fogni. Hogy a harkály mivel segítette vissza a meggyvágót, azt még nem árulták el nekem, de ha megtudom, továbbadom. A jelenetet észrevette, a mutatványt végigigzulta és végigmulatta, a beszélgetést lejegyezte:

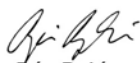
Molnár Andrea

Köszönet a nőknek.

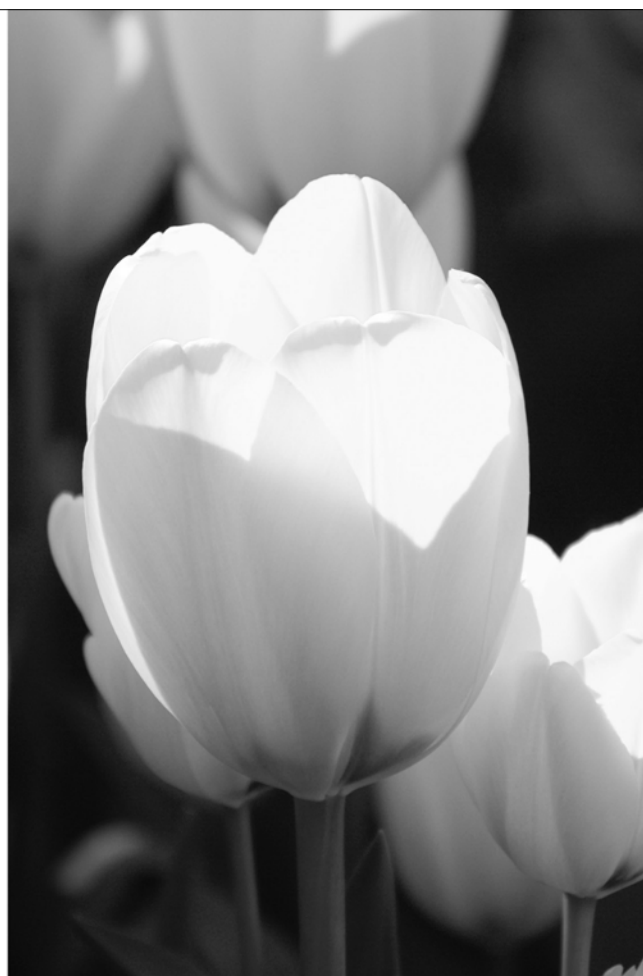
Köszönet neked, aki megszültél. És neked, aki a feleségem voltál. És neked, te harmadik, tizedik, ezredik, aki adtál egy mosolyt, gyöngédséget, egy meleg pillantást, az utcán, elmenőben, vigasztaltál, mikor magányos voltam, elringattál, mikor a haláltól félttem. Köszönet neked, mert szőke voltál. És neked, mert fehér voltál. És neked, mert a kezed szép volt. És neked, mert ostoba és jó voltál. És neked, mert okos és jókedvű voltál. És neked, mert türelmes és nagylelkű voltál. És neked, mert betakartad hajdaddal arcomat, mikor megbuktam és rejtőzni akartam a világ előtt, s neked, mert tested meleget adott testemnek, mikor fáztam az élet magányában. És neked, mert gyermeket szültél nekem. És neked, mert lefogod majd puha ujjakkal a szemem. És neked, mert kenyeret és bort adtál, mikor éhes és szomjas voltam. És neked, mert testedből gyönyör sugárzott. És köszönet neked, mert jó voltál, mint az állatok. És neked, mert testednek olyan illata volt, mint a földnek az élet elején. Köszönet a nőknek, köszönet.

(Márai Sándor: A nőkről általában)

**Márai soraival szeretettel köszöntök
minden hölgyet Nőnap alkalmából!**

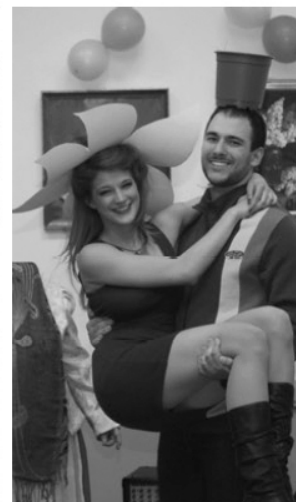

Bús Balázs
polgármester

fotó: Bús Balázs





Óhegy Farsang. Megtelt a ház gyermekekkel, ifjakkal, felnőttekkel, de főleg hallatlan vidámsággal. Meglepő jelmezek, mögöttük olykor felismerhetetlen jóbarátok. Micsoda őszinte pillanatok. Lehet, hogy már ezért megéri itt a hegyen farsangolni. Ha a telet idén nem is kellett elűzni, de a bánatot, azt sikerült. Kezdeként Szolga Besszi tündér tanítványai kedves táncukkal varázsoltak el bennünket. Jelmezeikben izgatottan álltak a zsűri elé. A győztes a madárijesztőnek öltözött Burány Bogi lett. A tízéves hegyi ALERTON klub táncos lábú hölgyei Holup Orsi különös koerográfiájával szerepeltek. A jubileumi táncukban a kán-kán, a keringő, a bajor sörtánc, meglepő váltakozásai igazán megkacagtatták a nézőket. A Yellow Spots zenészei groteszk big bend stílusú, abszurd, olykor humoros zenéjükkel új szint hoztak a házba. Amíg tartott a műsor összeállt a felnőtt jelmezszereny zsűrije is Varga Mihály miniszter úr elnököletével. A győztes Mező Virág lett párjának karjai közt. Nem nagyon akart senki távozni. Éjfélkor még javában táncoltunk. Sugár Gyuri, a profi d.j., a legkedveltebb talpalávalókat szedte elő tarsolyából. Köszönjük a szervezőknek, valamint az AURA Egzotikus Lakberendezési- és ajándék központ (1035 Budapest, Vihar u. 22.) vezetőinek, akik idén is tombola ajándékokkal segítettek bennünket. *(Foto: Czecei József)*



Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Igen kedvelt zöldséggel ismerkedjünk meg közelebből!

A **póréhagyma** (*Allium ampeloprasum* L. subsp. *porrum* Hay.) a francia vagy nyári hagyma kultúr változata. *Liliomféle*. Vadon ma is előfordul a Földközi-tenger vidékén. Már az egyiptomiak, rómaiak, és a görögök is természetették. Két típusa ismert, a nyári és a téli póré. Nálunk ez utóbbi terjedt el. Napfényt, trágyázott és öntözött talajt igényel. Fehér hagymája a szárával azonos vastagságú, alig van hagyma illata, amit a telítetlen szerves szulfidok (pl. diallil-szulfid) okoznak. Ez a vörshagymában és különösen a fokhagymában nagyobb mennyiségben termelődik. Ezért hasznos baktérium elleni táplálék. Nagy, széles, zöld levelei már nyáron is ételek ízesítésére használhatók. Számtalan ér- és bélrendszeri betegségre hasznos, különösen nyersen. Ásványi anyagai: magas a kalcium tartalma, de van benne kálium, nátrium, foszfor, vas. Vitaminokban is bővelkedik: B1, B2, nikotinsav, C-vitamin. Felhasználása igen sokirányú: nyersen, levesnek, köretnek, mártásnak, stb.

Póréleves: 10 dkg póréhagyma, csirkeaprólék, zsír, só, petrezselyemlevél, pirospaprika, tejföl.



A póré fehér részét ujjnyi karikákra vágjuk, zsíron üvegesre pároljuk, rászórjuk a vágott petrezselymet, paprikát és a félig megfőzött aprólékra öntjük, majd puhára főzzük. A tányéron tesszük hozzá a tejfölt.

Sültpóré: Forró zsírba tesszük az 5-8 cm-s darabokra vágott pó-

rét és hirtelen világosra pirítjuk. Más körítéssel együtt sült húshoz találjuk.

Póré mártás: személyenként egy 15-20 cm-s póréhagyma, zsír, fél pohár tejföl, kevés mustár, kevés liszt, csontlé, só. Az ujjnyi vastagságra vágott póré üvegesre pároljuk, a csontlével puhára főzzük. Turmixban elkeverjük tejföllel, mustárral, liszttel, sóval és felforraljuk. Főtt húshoz kiváló.

Póré göngyölt szelet: sült póré, kivert hússzelet (sertés, marha, pulyka), savanyú uborka, zsír, só. A póré olyan hosszúra vágjuk, hogy a hússzeletbe kényelmesen beférjen. Megsütjük és beletesszük a hússzeletbe (1-2 db-t) és a negyedre vágott savanyú uborkákkal összegöngyöljük. Hústüvel megtűzzük és kisütjük.

Póré májszeletek: májszelet, póré, füstölt szalonna, só és fűszerek. A füstölt szalonnát szeletekre vágjuk, félig bevagdossuk, kiolvasztjuk a zsírt, majd kiszedjük. A karikákra vágott póré üvegesre pároljuk, majd kiszedjük. Megsütjük a májszeleteket. Megpirítjuk a szalonnát, a póré és a májszeletekre tesszük. Megszojrujuk fűszerekkel.

Jó étvágyat kívánok:

Stollmayer Ákosné

Kerti dolgaink

Szeretem a márciust! Ilyenkor minden ág, minden madárfütty az indulást, nekiveselkedést jelzi. Még egy jónéhány tavaszt megért kerésznek is azt mondj, na gyérünk!

A gyümölcsösökben akár befejezhetjük a metszést márciusban. A sövény és orsóalakok rögzítése.

Nagyon fontos a rügypattanás előtti lemosó permetezés. Telepíthetők a gyümölcsstermő bokrok, ribizske köszméte, málna, szeder. Az őszi ültetésű facsometék koronáját most vágjuk vissza. Ügyeljünk az arányos formára. A kísérletező kedvűek megpróbálhatják az átoltást. Szőlőben a nyitásmetszés. Amennyiben ismerjük a fajtáját, a metszést igazítsuk igényeikhez.

Ültethetők a gyökeres vesszők, és oltványok. A gyökerek végét vágjuk vissza. Becserepezett hagymásainkat kiszedhetjük a vermelőből, és világos melegebb helyre tehetjük. Vethetünk egynyarikat ládába, pohárba, és tisztítsuk ki az ablakládákat. Sziklakert napos felébe mehetnek a kaktuszok. Cseréppel, így könnyebb lesz öszel bevinni. Ültessük át szobanövényeinket. Így mielőtt még kimennek nyaralni a szabadba, jól megkapaszkodnak. Füvesíthetünk is. Már sokféle fényhez igazodó fűmag kapható. Hó vége felé lassan fejezzük be a madáretetést. Barátaink térjenek vissza a munkához.

Virágos szép márciust, jó munkát kíván:

Ort János kertész

Termőföld

Milyen is a jó termőföld? Tápanyagokban bővelkedő, laza, morzsálékos szerkezetű, jó víztartó képességű talajtípus. Szemcséi között kellő arányban található víz és levegő. Ez egy ideális állapot, ilyen termőföld nem vagy csak nagyon ritkán beszerezhető.

Mik azok a földkeverékek? Vásárolhatunk úgynevezett földkeveréket. Ezt keverőtelepen egy alapszintű termőföld tápanyaggal történő feldúsításával, rögei kiostálásával készítik. Trágyás kevert földként forgalmazzák, ez igen drága.

Mit tebetünk, ha magunk szeretnénk mindent gazdaságosan

megcsinálni? A már a kertünk talaját képező földet gyommentesítjük, permetezés gyomirtásra vagy vásárolunk valamivel egyszerűbb pl. alsónémedi homokos bázisú talajt, és mi keverjük bele, amit kell. Tapasztalataink szerint tartós tápanyag ellátásra 15-16 kg kertészeti komposzt és a jó vízháztartáshoz 3-5 kg fenyőkéreg por négyzetméterenként már jó eredményt ad. Amit mi magunk tettünk bele, az biztos benne is van!

Elkészíthetjük a legjobb földkeveréket, öntözés nélkül pusztán szerencsejáték bármint is ültetni.

Bökény Attila
okl. kertész-mérnök

Varga Mihály miniszter, a Fidesz 4-es választókerületi elnökének megbízásából

Dr. Kóvári Béla ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart

a Táborhegyi Népházban (Toronya utca 33.)

minden hónap második csütörtökén 18-20 óráig.

Legközelebb március 13-án. Bejelentkezés nem szükséges.

Növényvédelem a Hegyvidéken

Idén is felszereltük növényvédelmi előrejelző eszközeinket a Toronya utca egyik kertjében. A műszerek követni tudják az alma-, a szilva-, a barack-, a tarka szőlő- és a keleti gyümölcsmoly, az alfafaszitkár valamint a cseresznyelég rajzását. Mivel a permetezés optimális időpontját a kártevők rajzásához kell időzíteni, ezért az adatok nagy segítséget nyújtanak a gyümölcsfák, zöldségek növényvédelméhez. A hasonló természetföldrajzi adottságokból adódóan méréseink a Tábor-hegy, a Remete-hegy, Testvér-hegy és a Csúcs-hegy kertjeiben egyaránt használhatóak.

A fogási adatokat tartalmazó táblázatot csütörtökönként frissítjük a www.ohegy.hu honlapon. Ebből tájékozódhatnak a kártevők rajzásáról, így pontosítani tudják a permetezések időpontját. Szükség esetén fotókkal ellátott felhívásokat is írok, melyek szintén megtekinthetők a honlapon, és

amelyeket az egyesület e-mailben is továbbít azoknak, akik azt e-mailben kérik.

Szép kertet, jó szüretet kíván:

Zsigó György növényvédelmi és talajtani szakmérnök

FELNŐTT és GYERMEK BŐRGYÓGYÁSZAT

Dr. Takács Endre főorvos
magánrendelés
csütörtök du. 3 óráig

Gabriel Medical Studio:
1039 Bp., Pozsonyi u. 32.
Bejelentkezés: +36-30-350 8359

Családi anyajegyszűrés, általános bőrgyógyászat, kisműtétek, vírusos és korral járó növedékek, szeplők hámlasztó kezelése

ÓHEGY TAGKÁRTYÁVAL
10% KEDVEZMÉNY

GYERMEKFARSANG A NÉPHÁZBAN Kora délutánra hirdette meg farsangi buliját a Népház. Miután az alsósok az előző nap a suliban vidámkodtak, itt főleg az óvodás csöppségek jelentek meg szülői és nagyszülői kísérettel. Vidám zene, színes lufik és játékok fogadták őket. Később Juhász László gitárral, remek dalokkal pezsdítette mozgásra, éneklésre, gyerekeket. Kattogtak a fényképezőgépek, a szülők öröme repesőbb talán a megilletődött gyerekeknél. Mikor aztán megérkeztek az E.C.D.S. táncsoport jókedvű lányai fekete nadrágban, fehér blúzban, és bemutatták lendületes táncaikat, még az arcfestő is abbagyta munkáját. Akiben még volt feszültség, abban is feloldódott. Mindannyiunk számára egy kellemes délután lett. Csak a jelmezverseny hozta újra izgalomba a gyerekeket, szülőket. Vajon az eredményben megtérül-e a szorgos előkészület, az ötlet? Bérci Mari unokája, aki Harry Potternek öltözött, kezében a varázspálcával, elvarázsolta a zsűrit. Első lett. *(Babiczký László, foto: Czeczeti József)*



Meg kell tanulni szépen írni

Február 4-én iskolánkban ismét megrendeztük az alsós Szépipró versenyt.

Gyakran kérdezik tőlünk a Szülők, miért olyan fontos, hogy szépen írjanak a gyerekek? Minek helyesírást tanulni, ha a helyesírás ellenőrző program úgyszólván kijavítja a helytelenül írt szavakat?

Nos, mindkettő fejlesztése és gyakorlása igen fontos, hiszen amikor egy kisgyermek megtanul-

ja két sor közé bekanyarítani a betűt, idegrendszere fejlődik. Ha a gyermek nem tanul meg kézzel írni, az sem kizárt, hogy épp az az agyterület nem fejlődik rendszeresen, ami ahhoz kell, hogy később például sebész vagy festő váljék belőle. A folyóírás fejlődésével a személyiség is fejlődik.

Számos oka van tehát, hogy mi alsós tanító nénik szeptembertől olyan varázsszavakat mormolunk

kis tanulóinknak, hogy „fecskevonat, kapuvonal, horogvonal”. És hogy folyamatosan ügyesedjenek a kis kezek, hát tornázunk, gyurmázunk, gyöngyöt fűzünk, ujjal festünk, hajtogatunk, ragasztunk...

Ennek a sok-sok gyakorlásnak minden évben learatjuk a gyümölcsét. Idén is nagyon sokan jelentkeztek a szépipró versenyre és teljesítettek kiválóan.

Örömmel tapasztaltuk, hogy a kézírások között alig - alig tudtunk rangsort felállítani, mert egytől egyig igényes munkát tettek elénk a gyerekek. Az eredményhirdetés a tornateremben zajlott, arany, ezüst és bronz ceruzát és oklevelet kaptak a győztesek.

Gratulálunk!

1. évfolyam: Sánta Nikol arany, Molnár Flóra ezüst, Andrek Kamilla bronz.

2. évfolyam: Szomolányi Laura arany, Burány Boglárka ezüst, Brenkus Lilla bronz.

3. évfolyam: Szaka Fruzsina arany, Csontos Lili ezüst, Bozóki Afrodité bronz.

4. évfolyam: Ferenczi Márton arany, Ruff Rebeka ezüst, Nagy Marcell bronz.

Rátkey Judit alsós tanító



A fotón az alsós szépipró versenyen induló kisdíjakok láthatók. Ha a gyerekek értelmes, csillogó, mosolygó, bizakodó szemébe néznének kedves Olvasók, akkor látnák, hogy miért olyan felemelő és csodálatos foglalkozás a tanítás.



Farsangi maszk - Szalai Áron 6/b



Farsangi maszk - Karvalics Szilvia 6/a

Paár Endre fogalmazása - 5. osztály

Óriásországban jártam

Mikor beléptem, azt hittem, hogy én zsugorodtam össze, mert a fűszál 3 méter volt, benne a hangyák meg akkorák, mint egy kisebbfajta kutya. Megtudtam egy méhtől (aki majdnem akkora volt, mint én!), hogy nem én zsugorodtam össze, hanem Óriásországban vagyok. Nem hittem el, hogy létezik ilyen, mert soha nem hallottam róla.

Amint egyre beljebb mentem az országba, találok egy szúnyogot. A szúnyognak a szárnya beleakadt egy fűszálba, én segítettem neki kivenni. Azt mondta, lehet egy kívánságom. Kértem, vigyen el az erdőig, amit távolról láttam. Mikor odaértünk, a szúnyog elrepült, én meg tátott szájjal néztem az óriási fenyőket. Egy tülevele akkora volt, mint egy ember. Két óráig másztam felfelé egy fenyőn, mire a csúcsra értem. Ottan körülnéztem, és láttam, hogy egyik oldalt csupa erdő, másik oldalt viszont egy óriási város van. Ennek közepén egy vár állt, ami nagyobbak tűnt, mint a

Himalája. Bár a házak sem voltak túl kicsik, akkorák voltak, mint egy felhőkarcoló. Elindultam arrafelé, amerre láttam a „kicsike” várost. Csaknem két hét gyaloglás után elértem a határt. Úgy gondoltam, lesz, ami lesz, nekem már mindegy. A várba lépve láttam, hogy az óriások vacsoráznak, éppen egy libacombot rágcsált a király, amikor meglátott.

- Nézzétek, halandó! Sokkal kisebb, mint gondoltam. Még a tenyere is nagyobb – szólta a király.

- Mit keresel itt? – kérdezte a királyné.

- Nem találok a kiutat – mondtam kétségbeesetten.

- Innen nincs kiút – kacagott a társaság.

Ekkor hirtelen felébredtem, és felfogtam, hogy az egész csak álom volt.

Az iskolában elmeséltem, hogy milyen álom volt. Jót nevettek rajta. De én titokban még mindig hiszek az óriásokban.

Mitsányi Zsolt fogalmazása - 5. osztály

Óriásországban jártam

Fák között megpillantottam az óriás kastélyát. Bementem, látom, hogy a király vacsorázik. Oda kiáltottam:

- Jó étvágyat kívánok!

Erre a király azt felelte:

- Én jó király vagyok, nem kell ilyen illedelmesen köszönni, nálunk mindenki tegeződik. Nyugi, nem én vagyok az a király, akinél csak követ lehet enni, most csináltak tejbepapit. Ül le nyugodtan, nem bánthatok, ott van szék az ilyen kis vendégeknek.

Szóltem neki megint:

- Köszönöm, de nem azért jöttem, hogy főlegyem a király vacsoráját, hanem segítséget szeretnék kérni, király uram. Nálunk most van a tatárjárás, és nem győzünk a tatár felett. Gondolom, tudsz segíteni.

Válaszolt a király:

- Persze, itt van egy síp, ebbe, ha belefűjsz, akkor ott termünk, de akkor is nyugodtan fújd, ha

bezártak egy hangszigetelt börtönbe.

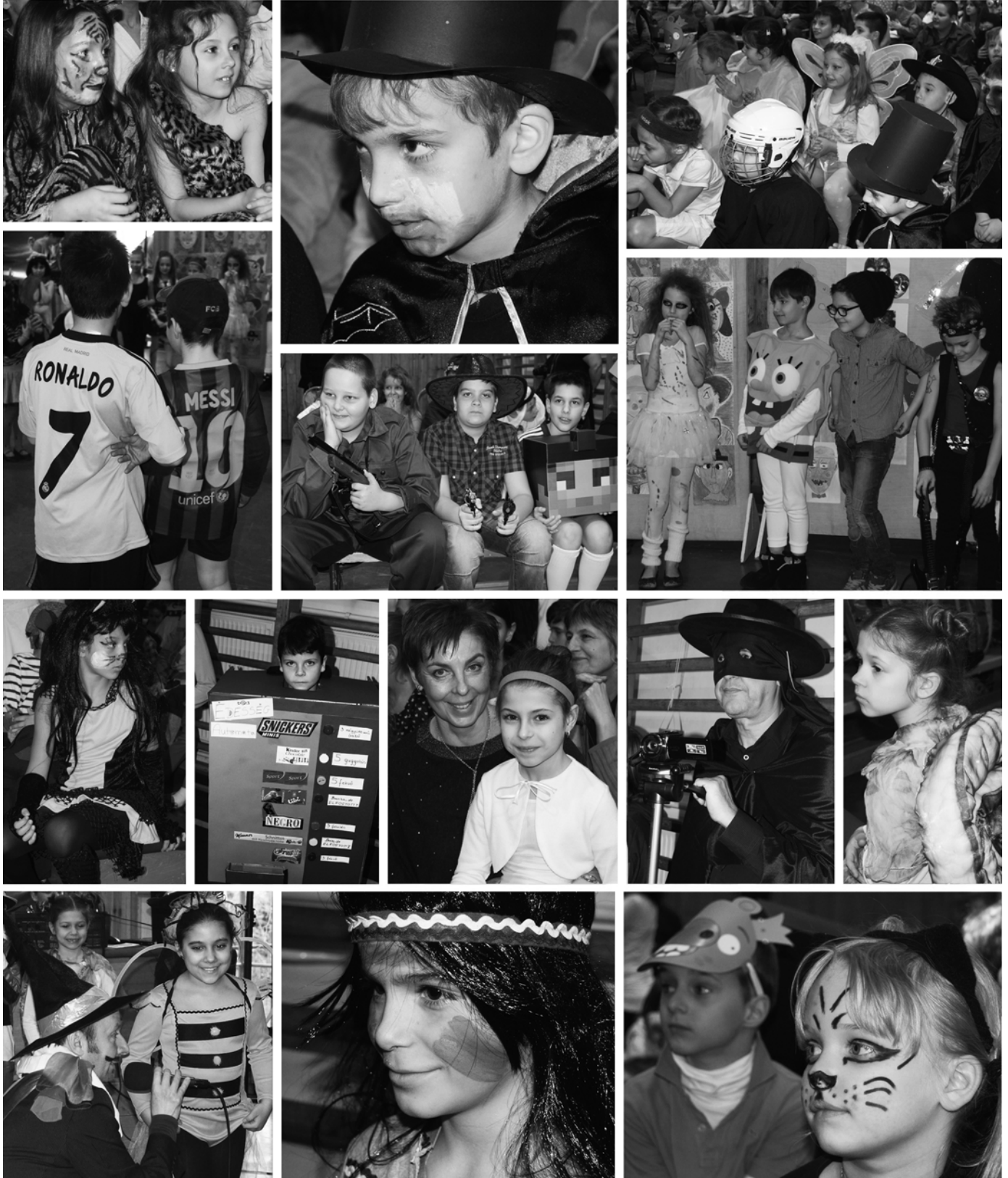
- Köszönöm - mondtam, azzal elmentem.

Amikor visszaértem a falumba, ami még Óriásországban volt, nem az volt igazából a szülőfalum, csak anyukám odaadott az óriásoknak. Szóltem mindenkinek, megnyerjük a csatát. A tatárok elleni csata másnap délben kezdődött. Az első baj az volt, hogy a síp túl nagy volt, az én tüdőm meg kicsi, így veszteségekkel kezdtük a csatát. De aztán csináltunk egy tölcsezt, melynek segítségével megfújtam a sípot, ott termettek az óriások, letaposták a tatárokat, és megnyertük a csatát.

- Köszönjük a segítséget, és minden jót kívánunk nektek, de most fölkeresem anyukámat, és meggazdagodunk, viszontlátásra – mondtam, aztán elmentem.

Így volt, nem volt mese.

FARSANG AZ ISKOLÁBAN Zsúfolásig megtelt az iskola tornaterme a maskarába öltözöttekkel. Csaba bácsi varázslói jelmezben irányította az eseményeket. Osztályonként vonultak fel a gyerekek, majd mindenki egyénileg, „saját hangon” válaszolhatott a varázsló kérdésére, hogy minek öltözött. Kellott a varázslói bátorítás és a jó szó, hogy taps szülessen. Vajon mit takarnak a jelmezek, a várakozó, kicsit szégyenkező gyermekarcok. A legegyszerűbb jelmezben is rengeteg munka van, szülői akarás, gyermeki ambíció vagy épp óckodás a maskarától. Gyermeki és szülői izgalmak világa ez. Érződik egy kicsit, hogy ezt a „játékot” mi felnőttek erőltetjük a gyermekekre. Átadva hagyományt, farsangit, mit talán már mi sem tartunk igazán, mi sem öltözünk be szívesen, hisz maskara az egész világ. „És színész benne minden férfi és nő.” Ahogy néztem a kipirult gyermekarcokat, megfogalmazódott bennem, vajon milyen emlék, milyen érzés marad meg évek múltával, az iskoláról, a farsangról, ezekről a gyermekevekről? Az isiben ezt a feszültséget, ezt az izgalmat jól oldotta az osztályterem biztonságos világában az eszem-izsom szabadsága. Egy kis kötetlen rohangálás, a feszültségek levezetése. De még hátra volt a vetélkedő! Vajon hogy bírták a gyerekek ezt a hosszú izgalmmal teli „farsangi” vidám napot? Tudni, teljesíteni, megmérettetni és persze vidámnak lenni. Megfelelni a felnőttek elvárásainak. *(Babiczy László a saját felvételeivel)*



Amit a serről tudni lehet

A magyarok serfőzése a Kárpát medencei új hazában.

A magyarok a serfőzés tudományát még az óhazából hozták magukkal, de végül itt, a Duna-Tisza táji új hazában, a kereszténnyé lett középkori Magyarországon teljesedett ki a nyugatról hozzánk érkezett idegenek: a francia, cseh, morva és lengyel hittérítő papok hatására.

A magyar serfőzés történetét további új színekkel gazdagították az árpád-házi királyaink által hazánkba telepített német és olasz, valamint svájci városi vendégtelések, az ún. „hospesek”.

Serivó nemzet volt az országot 150 évig igájában tartó török. Ők a maguk ősi, keleti serfőző mes-

terőségüket keverték bele a magyar serfőzési szokásokba.

A török hódoltság megszűnésével 1686 után jelentkezett az erős bajor hatás. A városi céhbeli serfőzés bajor hatás alá került, mert a bevándorló serfőző mesterek többsége a 17.-18. században főként bajor származású volt.

Ettől kezdve serfőzésünk többféle irányban fejlődött tovább. Mindenek előtt népi, paraszti serfőzésre, ami a magyar jobbágyok ősi jogán alapult. Eszerint a magyar jobbágyoknak jogában állott a földesura földjén, a neki művelésre átadott telken termelt árpából, búzából sert

főznie a maga kezdetleges készítésű serfőző üstjében.

A második irány a nemesi uradalmak serfőzése volt.

A harmadik irány a szabad királyi városok serfőző joga volt. Ez utóbbit az illető városi tanácsok folytatták az ún. „községi üzem” formájában.

Serfőző joggal illetve meg az egyházat is, az apátságokat, valamint az egyházi rendeket, amennyiben földtulajdonnal rendelkeztek.

Mindezekről függetlenül voltak az egyes városokban kialakult serfőző céhek egyes serfőző mesterei által készített serek.

Gálosfai Jenőné

Dénes és az 1500 darabos kirakó

Tökéletes ajándék kicsiknek és nagyoknak egy szemet gyönyörködtető kirakó! A jó választást alátámasztó mindhárom feltételnek megfelel: szórakoztató, hasznos és tartós is. Igazi kihívást jelent, teljesítményre ösztönöz és mindezt kihasználás keretén belül. Az egy megtornáztatásán keresztül segít a vizuális készségek fejlesztésében és minden további nélkül kis idő múltán újra kirakható vagy akár kölcsönadható rokonoknak. Olyan, mint a szeretet, attól, hogy átadjuk még nem lesz kevesebb. Lehet, hogy itt kicsit sántít a hasonlat, de ezt mindenképpen el akartam sütni.

Sok erénye közül a legfontosabb pozitív oldala mentén méltatnám tovább, ami pedig az, hogy csapatmunkát követel! Kezdem viszont az előzményekkel:

Dénes Manarola-ról kapott egy mesés esti látképet, 1500 aprócska darabban. Manarola kicsit messze van a Tábor-hegytől, az az északolaszországi Cinque Terre („öt föld”), területén található, igen nehezen megközelíthető városkáknak az egyike. Festői szépségét és különlegességét a tenger közvetlen közelségén túl a házak szinkaval-kájája garantálja. Hozzáteszem, a színek egy gyakorlott, sőt egy kevésbé gyakorlott kirakó-jelöltjének is a legjobb barátai!

Dénes tehát a szélek kirakása után egyből a házak összeillesztésével kezdte. Lévén, hogy egy szaképzett, felelősségteljes építőmérnökről van szó, ebben csodás eredményeket mutatott fel! Hamar kiderült viszont, hogy a hatékonyságot óriási mértékben megdobja az együttműködés és egy egyetértésben kialakított stratégia.

Nem állítom, hogy Dénes és szárnysegédje zökkenőmentesen jutott erre a felfedezésre, hiszen az önös játékszenvedély könnyen elragadja áldozatait, akik aztán ilyen befolyás alatt hajlamosabbak az ingerültségre és akár félelmetes ördögi kacaj hallatására is (ha-ha-haaaaa!)

Jobb belátásra térve, rádöbbenve a szenvedély miatti gyengeségekre, a későbbiekben annál nagyobb összhangban, közös cél mentén történt a hiányzó részek foltozása.

Lélekemelő a gondolat - és a bizonyítéknak ott a kirakott mű -, hogy együtt kicsoda nagy tettekre vagyunk képesek!

Huszka Fruzsina

Visszajönnek hozzánk az állatok?

Vagy mindig is itt voltak, csak nem láttuk őket?

Az írók mondják, hogy a Paradicsomban egy nyelvet beszélt minden élő lény, ember és állat egyaránt. A Paradicsomban minden rendben volt, minden paradicsomi, idilli volt mindaddig, amíg egyszer csak történt valami. Hogy az mi lehetett, nem tudjuk pontosan. Léteznék teóriák arról, hogy a tudásfa almája a hunyó, ő kavarta meg az emberek fejét és ezzel együtt az állatokét is. Valószínűleg a zavartalan paradicsomi élet is megváltozott, ha ez így volt. Vannak persze más teóriák is, de elfogadható magyarázatot azok sem adnak arra, hogy ettől a bizonyos időtől kezdve, miért nem tudtak - s azóta sem tudnak -, emberek és állatok egymással beszélni. Onnan szá-

mitva az állatok állatul, az emberek emberül kezdtek beszélni. Közben, máig, elmúlt egy-két hosszú időszak, bennük olyan állatok tűntek, pusztultak el nyomtalanul, mint például az őshüllők előtt élő lények vagy akár, később, az őshüllők számtalan nemzedéke. Aztán ott volt az a sok, vízben élt szörnyeteg, amelyik megpróbált kimászni a szárazföldre, jó néhány szárazföldi viszont a víz felé igyekezett. Egy részüknek sikerült az átköltözés, más részüknek nem. A költözés nehéz éveiredeie alatt, persze, sokan odavesztek. Tőlük már sosem fogjuk megtudni mi készítette őket a változtatásra. És akkortájt, hol voltunk mi, emberek? A közös emlékezet nem őriz erre vonatko-

zó emlékeket Talán a kutatók majd kiagyalnak valamit, hogy persze „a méretnek, az elváltozott klíma, az élelem fogyása” stb. Igaz, egy akkor élt állat személyes beszámolója hitelesebb lehetne, de, hát...? És, a közelebbi múltban is léteztek érdekes lények, érdekes eltűnések: így például az ősemberek, előemberek, ember-szabású emberek eltűnése. Ezek hol vannak? Hová lettek? Se az állatok között, se az emberek között nem találhatók. Ők is eltűntek anélkül, hogy, búcsúzóul, akár egy „Isten veled”-et, vagy egy „Halló!”-t suttothattak volna a fülünkbe. Végül az is elképzelhető, hogy majd egyszer, mi, ma élő emberek is így tűnünk el.

Szász Kálmán

Raffinéria - böjtös étkek

Fokhagyma leves: 2 fej tisztított, szeletelt fokhagymát olajon megfuttatjuk egy fél mokkáskánál porított korianderrel, (ha nincs otthon, szerecsendió is megteszi), felöntjük vízzel, sózzuk és kiforraljuk. 2 dl lisztes tejföllel behabarjuk, ha fölforr még 1/2 dl tejjel megszeldítjük. Botmixerrel pürésítjük.

Egy francia bagettet hosszában és keresztben is folszeletelünk. Vaját habosra keverünk 2-3 gerzsd préselt fokhagymával, hozzádobunk még egy-két csipet illatos fűszert. Megkenjük a bagetteket, tepsire rakjuk, meg-

szórjuk jófajta sajttal és a sütőben közepes hőfokon kissé megpirítjuk. A leves mellé kínáljuk.

Ponty Orly: (de más, filézett, akár tengeri halból is finom) A halat 2 cm-es csíkokra szeleteljük és besózzuk. 2 tojásból, lisztből, 2 evőkanál kukoricalisztból, 1/2 evőkanál makkáskánál sütőporral, sóval és illatos fűszerekkel (provanszi) jéghideg sörrel sűrű palacsintát készítünk. Edényünket felhasználásig jeges vízbe állítjuk.

A halakat rizslisztben megforgatjuk, a palacsintaszáta mártva, közepesen forró olajban

arany-barnára sütjük, konyhai papírszalvétára szedjük, majonézes krumpli-salátával kínáljuk.

A saláta: A majonézt két evőkanál fehérborral (elhagyható), 2 dl kefirrel, csipet porcukorral, metélőhagymával és oregánóval simára keverjük. Bekeverjük a főtt, szeletelt krumplit, borsozzuk, egy fél citrom levével ízesítjük. Hűtőbe tesszük pár órára. Ha a krumpli nagyon beszívta az öntetet, tejjel hígíthatjuk. 2-3 főtt tojással dúsíthatjuk, amit díszítéshez is használhatunk.

Raffinger Éva

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Játéklklub – sakkoznál?

Minden csütörtökönként,
15.00-tól estig

Több mint egy éve találkozunk a klubban, hol többben, hol kevesebben, de két asztalt mindig körbeülünk. Továbbra is várjuk az új partnereket.

Ha valaki nem ér ide 15 órára, semmi gond, hiszen csatlakozni bár mely időpontban lehet, este pedig addig maradunk, ameddig játékos kedvünk bírja. Francia és magyar kártya lesz. Aki egyéb játékra gondolt - pl.: társasjáték, dominó, sakk stb. - az kérem hozzon magával, vagy szóljon előre!

Legutóbb derült ki, hogy Zolomi Imre szomszédunk, szívesen jönne a csütörtöki játéklklubba sakkozni, de nincs partnere. Ha valaki csatlakozna hozzá, kérem jelezze!

Ha bármilyen egyéb kérdés felvetődne, hívjatok, íratok!

Kiss Kati, tel: 387 3502
e-mail: kkatie@freemail.hu

APRÓHIRDETÉSEK

- **Ha KERTES HÁZRÉSzt szeretne** vásárolni itt a Tábor-hegyen, kérem hívja fel a tulajdonost a 20 501 0054 telefonszámom.
- **3D Műszempilla akció!** Smink nélküli varázslatos tekintet. Az első töltés ingyenes! Köröm megerősítés, géllak mintával, manikűr. Cím: III. kerület Perc u. 6. Tel: 06 30 5134649
- **Angol tanítás, korrepetálás** a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Tel.:20-213 1738.
- **Kézi és gépi pedikűr a Hegyen!** Kérsére házhoz is megyek! Tel.: 20-243 3154
- **Bútorclinika a hegyen!** Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 30-754 3188

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Bp., Toronya u. 33. Telefon: 430-1326
E-mail: egyesulet@ohegy.hu, web: www.ohegy.hu
Felelős kiadó: Felcsúti László elnök.
Szerkesztő: Mikos Kriszta, Molnár Andrea,
Varga Szabolcs. Hirdetésfelvételt Óhegy Egyesület.
Telefon: 430-1326.
Előkészítés: Petit Typo Bt. Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.
Megjelenik: 3000 példányban

Duna-forrástól haza

Öt napos autóbussz kirándulás, május 24. szombattól, május 28. szerdáig

Autóbuszsal, és nem gyalogszerrel, nem tutajjal, nem schachtellel. Sokunk elődje ugyanis így érkezett német területekről, főleg Ulmból hazánkba, és települt le Óbudán az 1690-es évek végén. Legutóbbi találkozókon ezt tűztük ki útitársainkkal célul. Még nem tudtuk ugyan, hogy mire vállalkozunk, de belevágtunk a szervezésbe.

Tizedik kirándulásunk úti célja a Duna-forrás Donaueschingennél, majd jövőnk hazafele. Tervünk szerint megállunk Ulm, Ingolstadt, Regensburg, Engelhartzell, Passau, Melk, Bécs, Pozsony, Komárom, Esztergom városában, és megláto-



gatjuk nevezetességeiket. Spitznél hajóra szállunk, és Kremsig a vízről tekintjük meg a Duna völgyét. Szállásunk Ulmban, Passauban és Bécsben lesz, félpanziós szállodában.

Ha a 40 fős busz idén is megtelik, az útiköltség 88.000.- Ft lesz, amely

tartalmazza az autóbussz, a félpanziós szállás, és a hajóút árait, de nem tartalmazza a belépők és az esetleges idegenvezetés költségeit.

Jelentkezni lehet március 20-ig 38.000.- Ft előleg befizetésével Kiss Katinál a Táborhegyi Népházban (1037 Toronya utca 33.), csütörtökönként 15-19 h-ig, a hét többi napján pedig a 20-922 1273 telefonszámon előre egyeztetett időpontban. A második részlet befizetése május 8-án, csütörtökön 18.30-kor lesz esedékes. A társaság nyitott, és mindenkit szeretettel várnak a már visszatérő útitársak, és az

Egyesület Vezetősége

Csere-Bere Nap!

Március 22-én szombaton 10-14 óráig

Minden kezdet nehéz, ezért kissé aggódva néztem az első Csere-Bere Nap elé. Tartottam tőle, hogy esetleg egyedül maradok az ötletmel. Szerencsére nem így történt.

Az öt asztal, amit előkészítettünk, kevésnek bizonyult. Éva csecsebecsét, kézzel festett üveget hozott. Gabi télkabátja is gazdára talált. Én magam, 6 db. női kalap boldog

tulajdonosa lettem. Közben beszélgettünk, teázunk, ismerkedtünk.

Ami hiányzott, hogy nem voltak kismamák, és kis anyukák, akiknek gyermekei igen hamar kinövik ruháscskájukat, a nagyobbacska megúják játékaikat, amelyek nagyszerű cserealpok. Azon sem kell aggódnia, ha a kiszemelt tárgyért nem tudunk megfelelő cserét bizto-

sítani, hiszen megoldás, ötlet mindig akad. Többen csak benéztek, hogy érdemes-e lejönni. Igen. Az volt a kérés, hogy tartsunk havi rendszerességgel Csere-Bere Napot. Én benne vagyok, amíg van rá igény. A következő alkalom március 22-én szombaton lesz 10-14 óráig.

Minden cserélni vágyót, és a kíváncsiakat is szeretettel és teával várok:

Kiss Kati

Vasárnapi Mozi:

Az elveszett kontinens

Fellini klasszikusai után a közelmúlt eseményeit feldolgozó játékfilmeket vetítünk márciusban, melyeknek közös pontja, hogy mindegyik történet egyetlen kontinenshez, Afrikához köthető. Ma már aligha a szavannák és fekete nők jutnak eszünkbe az emberiség bölcsőjének is nevezett kontinensről, - ahogy azt Laár András annak idején megénekelte - hanem az ásványi kincsek miatt kizsigereit föld, polgárháborúk, és a nyugati világ által pénzelt katonai diktatúrák. Márciusban olyan filmeket vetítünk a Vasárnapi Moziban, amelyek kevésbé dokumentarista, inkább regényes formában idéznek föl egy-egy, a kontinens történelmében meghatározó momentumot. Március 9-én Az utolsó skót királyt vetítjük, ami egy skót orvos ugandai uralkodóval kötött barátságát, majd mellőzése után üldöztetését mutatja be, melynek különlegessége, hogy az ugandai vezető nem más, mint Idi Amin, a világtörténelem egyik leghírhedtebb diktátora. Két hétre rá, 23-án pedig a Hotel Ruanda című filmet adjuk, melynek középpontjában egy olyan ember áll, aki szembe mert szállni az 1994-es ruandai polgárháború barbár kegyetlenségével, és szállodájában több, mint ezer embert menekített meg az országban dúló tömegmészárlás elől. Mindkét film cselekményvezetése rend-

kívül izgalmas, a történet emberi oldalát mutatja be, elkerülve a háború borzalmainak képi ábrázolását, a kivételes humánúmról tanúbizonyságot tevő szereplőket állítva a középpontba. Mindenkit szeretettel várunk, és nagyon ajánljuk a kevésbé ismert részleteket is feltáró történeteket.

Varga Szabolcs

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Jóga mindenkinek	h.	17.00-18.30
Társastánc	k.	20.00-21.30
Pilates torna (Tenki)	sz., cs.	8.00-10.00
Pilates torna (Naményi)	sz., p.	17.00-18.00
Gyerekballet	sz., p.	17.00-18.00
Kreatív tánc leányoknak	k., cs.	17.00-18.00
Női torna	k., cs.	18.00-19.00
Férfi torna	k., cs.	19.30-20.30
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00
Egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h-ig, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban, tel.: 430 1326. Gondnok: Gáspár Aranka, tel.: 30-899 5320. Bejárat a Népház udvaráról.		

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, újépítésű és használt lakások értékesítése és bérbeadása

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

E-mail: obudalux@oi.hu



Forster Judit
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY,
TÁBORHEGY,
REMETEHEGY,
MÁTYÁSHEGY

150 aktuális ingatlant
kereső ügyfél,

300 eladó vagy
kiadó ingatlan ajánlat



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

Hívjon bizalommal!

30-696-696-9, 1-242-1096

www.obudalux.hu, www.obudaihegyvidek.hu

SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA



Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok értékesítése, bérbeadása



Sági Magdolna irodavezető
1037 Bp., Hegyláb u. 5.
Mobil: 30-378 5113, tel./fax: 388 5919
E-mail: sagimagdi1@gmail.com
www.sagimagdi.ingatlan.com

TÁRSASHÁZAK KÖZÖS KÉPVISELETE

Tíz éves gyakorlattal vállaljuk társasházak teljeskörű közös képviseletét, különösen csőd közeli, rosszul gazdálkodó házak helyzetének javítását, működőképessé tételét, rövid határidőn belül.



Papp Ágnes
1037 Budapest,
Kiscelli köz 11.
30 548-1778
1 368-4994

EGÉSZSÉGKÖRÚT ÓBUDÁN

2014. MÁRCIUS 8., 10:00-16:00 BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ (1039 BUDAPEST, CSOBÁNKA TÉR 5.)

INGYENES EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRŐVIZSGÁLATOK ÉS TANÁCSADÁSOK:

Kozmetológiai tanácsadás, anyajegyszűrés • In-Body testösszetétel mérés és táplálkozási tanácsadás • Mell és here önvizsgálatának oktatása • Vérnyomás és pulzusmérés • Vércukor és koleszterinmérés • Tüdő állapotának felmérése (CO, COPD mérés) • Szájüregi szűrés • Mobil tüdőszűrés (18 év felettieknek) • GEERS hallásvizsgálat (18 év felettieknek) • Elsősegélynyújtás oktatása, újraélesztés gyakorlása • Masszázsbeutatók • Filmvetítés a méhnyakrák-szűrés fontosságáról (11 és 13 órákor) • Gyermekprogramok: arcfestés, kreatív foglalkozások

AZ EGÉSZSÉGKÖRÚT ÓBUDÁN NAGYKÖVETE: BARABÁS ÉVA MŰSORVEZETŐ

EGÉSZSÉGNAP: NEM CSAK NŐKNEK!



ÓBUDA
a gondoskodó város

Szent Margit
Rendelőintézet



Óbudai sport
és szabadidő programok



ÓBUDA RÉSZMÉRŐI
VÉDŐNŐI SZOLGÁLATA



BERGÜBÖN



GEERS
HALLOKÖZÖLÉK

GABRIEL MEDICAL STUDIO

BFN NSRFZ
É. Szervíz
Népegészségügyi
Intézete

KOMPLETTOLÓGIA



A programváltozás jogát fenntartjuk.