

2020/2021  
tél

A Pesthidegkúti Waldorf Iskola lapja, 2. évfolyam 2. szám

# Mi újság?



A címlapon látható kép Zsarnóczky Emma, 3. osztályos tanuló festménye

Tartalom, Impresszum ..... 2

**Hetedikes haikuk** ..... 3

## Kincskereső

Elégedetlen Vinasua – Kovács Ágnes meseterapeuta rovata ..... 4–5

## Iskolai élet

Kézimunka – 1–4. osztály ..... 6–7

Táblarajzok – 2. osztály ..... 8–9

A viaszkréta és a vízfesték találkozásáról – 3. osztály ..... 10–11

Petőfi Sándor – 5. osztály ..... 12–13

Európa – 6. osztály ..... 14

Felfedezések kora – 7. osztály ..... 15

VadNyugatosok – 8. osztály ..... 16–17

Euritmia – Házasodik a tücsök ..... 18

Fafaragás – 5–9. osztály ..... 19

Így írunk mi – 9. osztály ..... 20–21

Kézimunka – Fakultáció ..... 22–23

Önkéntesség – 11. osztály ..... 24–25

Póló-projekt – 12. osztály ..... 26

**Zöldköznepok** ..... 27

**Szomorú hír a méhekről** ..... 28

**Kertművelés** – Csécs Móni rovata ..... 29

**Kiktől kapjuk az ebédet?** – Wilk Júlia riportja ..... 30–31

**Kvartett** – Megkérdeztük... ..... 32–33

**Sport** – Kovács Attila rovata ..... 34

**Programajánló: Kirándulás** – Lőrinczné Deák Eszter rovata ..... 35

**Gyereksarok** – György Kristóf rovata ..... 36

## Impresszum

A Pesthidegkúti Waldorf Iskola háromhavonta megjelenő lapja • Szerkesztők: Fürjes Gabriella, Kovács Ágnes, Szűcs-Buzási Ágota • Művészeti vezető: György József • Olvasószerkesztők: Magyar Judit, Szűcs-Buzási Ágota • Tördelő: Tóth Norbert, Ligetfalvi Zsolt • Megjelenik háromhavonta • Kiadja a Pesthidegkúti Waldorf Iskola • Felelős kiadó: Kökénydy Ákos • Az iskola címe: 1028 Budapest, Kossuth Lajos u. 15–17. • Telefon: +3613974468 • Honlap: <http://www.phwi.hu> • E-mail: [lapszerk@phwi.hu](mailto:lapszerk@phwi.hu) • Nyomdai kivitelezés: Cewe Magyarország Kft., 1135 Budapest, Béke u. 21–29. • Nyomdai üzletágvezető: Halasi István



## Hetedikes haikuk<sup>1</sup>

Bontsd ki a szárnyad  
pont mint a sok pillangó  
olykor tavasszal

Szegfűszeg, fahéj  
mézeskalács illata  
újra itt a tél

Hullik a levél  
hidegek az éjjelek  
gyere te is nézd

**Bella**

Hongkong hideg mert  
hull a hó, hajnalcsillag  
messze ragyogó

Rügyeznek a fák  
füttyül a rigó, ott fenn  
van valami jó

**Ágoston**

Behavazott már  
elbújt a kócsagmadár  
befagyott a tó

**Ábel**

Hidegen hagy ma  
mint hűtőben a répa  
elfagyott eresz

Leccapott szúnyog  
vakarom az alkarom  
csodás alkalom

**K. Samu**

Elefánt csörtet  
át, ott hol nem szabadna  
török a tavasz

Esernyőn kopog  
az ősz levele és a  
tél lába már itt

**Sári**

Hétfőn hull a hó  
szorgos gazda megpihen  
ébred tavasszal

Kikelet kell-e?  
Napsugár, szellő kell-e?  
Életünk értelme!

**Terka**

Lehull a levél  
sodorja szél, s az  
eső esik már

**Marci**

Szirmok a szélben  
napsütés a réteken  
a tündérfátyol

Minden csak fehér  
fújja a szél a pehelyt  
jég az ablakon

**Zsófi**

Pattannak rügyek  
nagy jégcsapok olvadnak  
bennem még tél van

Színes az erdő  
élesebbek a fények  
nincsen még tél szag.

**Szonja**

Újra zöld erdő  
csivitelő madarak  
itt van a tavasz

Égető évszak  
forró forrás tűző tűz  
nap nap után van


**Andris**

<sup>1</sup> A haiku a japán költészet egyik jellegzetes versformája, ami nagyjából 100 évvel ezelőtt Japánon kívül is nagy népszerűsége tett szert. A „hai” szó színészt, a „ku” mondatot, verset jelent. A haiku nagyon szigorú, kötött formájú versforma, a szabályai a következők: összesen 17 szótagból áll, ezeket 3 sorba rendezzük, az első sorban 5, a másodikban 7, a harmadikban ismét 5 szótag szerepel, témája valamilyen természeti kép, tájázbrázolás, esetleg természettel kapcsolatos hasonlat: a japánok ezt „kigunak” vagyis évszakszónak hívják, ez nem azt jelenti, hogy a versben megjelenik egy évszak neve, hanem azt, hogy valamelyik évszakra jellemző szavak szerepelnek benne, a haiku valamilyen csattanóval zárul, nincs sorvégi rím, van azonban többnyire alliteráció, azaz betűrím, vagyis ugyanazzal a hanggal kezdődnek az egymást követő szavak.



# Elégedetlen Vinasua

(eszkimó népmese)

 gyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy fiú, a törzsfőnök fia, aki igen szeszélyes volt.

Folyton változott a kedve, fárasztotta minden munka, minden játék és mindenki, aki csak körülötte volt. Folyton elégedetlenkedett, habár mindene megvolt.

Egy tavaszi napon a fiú, akinek Vinasua volt a neve, leült egy zöld mezőn. A szellő édes illatokat fújt felé. A kis állatok, akik hosszú téli álmukból ébredtek, éppen ekkor merészkedtek ki először az odúkból. Minden élőlényt felvidített a langyos napsugár.

De Vinasua nem osztozott a többiek örömeiben, csak ült rosszkedvűen, s egyre ásítózott.

Hirtelen felerősödött a szél susogása, s a fiúnak úgy tűnt, mintha a suttozás szavakat formálna:

– A Kívánságok Szele vagyok! A Kívánságok Szele vagyok! Fiam, mit kívánsz? Fiam, mit kívánsz?

– Bárcsak ne unatkoznék ennyire! – mondta a fiú – Nem szeretem, hogy ilyen enyhe a tavaszi nap. Szeretném, ha olyan erősen sütne, hogy égetné a bőrömet. Szeretnék a patak vizében úszni, nem csak itt üldögélni és illatokat szaglászni, mint valami lány! Azt szeretném, hogy nyár legyen!

– Bizonyos vagy benne, hogy valóban ezt kívánsz, azon nyomban nyár legyen? – kérdezte a Kívánságok Szele.

– Egészen bizonyos – felelte Vinasua.

Akkor a Kívánságok Szele még erősebben kezdett fújni. Felkapta a fiút, mint egy forgószelet, pörgette-forgatta iszonyatos sebességgel. Órákon, nappalokon, éjszakákon, heteken, hónapokon át forgatta, míg csak nyár nem lett.

Mintha mély álomból ébredt volna, Vinasua kinyitotta a szemét. Melegen sütött a nap, mindenütt zöldelltek a növények. A közeli patakban

kristálytisztá víz csörgedezett. Vinasua hallgatta, milyen csengőn-bongón folyik a patak, mintha egy lány kacagását hallotta volna. Meg akart fürödni, de aztán így szól:

– Elég fárasztó lenne levetközni. És különben is nincs hozzá kedvem.

Nézte, ahogy a nap sugarai megcsillannak a vízben: úgy csillogott a patak, mint egy tükör. Aztán ásítózni kezdett. A víz egyre hangosabban zúgott, aztán ezt suttogta:

– A Kívánságok Kútja vagyok! A Kívánságok Kútja vagyok! Fiam, mit kívánsz? Fiam, mit kívánsz?

– Nagyon unatkozom! – panaszkodott a fiú –, elegendem van a napsugárból, ami a vízben csillog. A nyár olyan egyhangú! Bárcsak ősz lenne, amikor kész az új sör, a barátok összegyűlnek és énekelnek, körbeülnek a gőzölgő asztalt és késő éjszakáig táncolnak!

– De miért nem keresel magadnak társaságot, hogy együtt élvezzétek a nyarat? – kérdezte a Kívánságok Kútja.

– Mert nincs hozzá kedvem – felelte a fiú csökönyösen –, engem csak az ősz érdekel!

– Bizonyos vagy benne, hogy valóban azt kívánsz, hogy azon nyomban ősz legyen? – kérdezte a Kívánságok Kútja.

– Egészen bizonyosan – felelte a fiú.

– Akkor egyszeriben úgy tetszett, mintha a víz kijönne a kútból: körbenyalábolta a fiút, mintha megkötözte volna, felkapta és pörgette-forgatta iszonyatos sebességgel. Órákon, nappalokon, éjszakákon, heteken, hónapokon át forgatta, míg csak ősz nem lett.

Sült szarvas illata szállt a levegőben. Egy nagy fatetős házban, a fészkerben hosszú asztalok álltak megterítve, az asztalok körül rengeteg ember ült, akik a vadászat ünnepét ülték és friss sört kortyolgattak.

Mindenki énekelt és tréfálkozott, fiatalok, idősek egyaránt. Az ebéd vége felé egy csapat zenész felhangolta a hangszereit, s a fiatalok táncra perdültek. Volt, aki kiment a szabad levegőre, s pipára gyújtott.

A kerek hold, mint egy nagy pogácsa csillogott az égen.

Vinasua is kiment a fészker elé. Amikor valaki behívta, hogy táncoljon a többiekkel, ingerülten legyintett, se e szavakkal küldte el az illetőt:

– Nincs kedvem táncolni! – és ásítózni kezdett, mintha minden fárasztaná.

A Hold kerek arca egy szempillantás alatt elsötétedett, s a felhők mögé bújt.

Esni kezdett az eső. Akik a szabadban voltak, nevetve futottak be a házba, s ittak még egy pohár sört, hogy megszáradjanak (legalábbis így mondták), vagy táncolni kezdtek, hogy elfelejtsék a váratlan zivatart. Vinasua tovább lógatta az orrát az esőben, ami egyre kitartóbban esett. Nem volt erős zápor, de a kitartó csöpörgés mintha folyvást ugyanazt ismételte volna:

– A Kívánságok Esője vagyok! A Kívánságok Esője vagyok! Fiam, mint kívánsz? Fiam, mit kívánsz?

– Halálosan unatkozom! – kiáltott fel a fiú. – Elegem van ezekből az emberekből. Egyedül szeretnék lenni egy szép hegyen. Hóborította lejtőn szeretnék sielni. Igen, bárcsak tél lenne!

– Bizonyos vagy benne, hogy valóban azt kívánod, hogy azon nyomban tél legyen? – kérdezte a Kívánságok Esője.

– Egészen bizonyos – felelte a fiú.

Ekkor az eső még erősebben kezdett esni, és becsavarta Vinasuát, mintha lepedőbe tekerte volna, felkapta és pörgette-forgatta iszonyatos sebességgel. Órákon, nappalokon, éjszakákon, heteken, hónapokon át forgatta, míg csak tél nem lett.

Vinasua egy hegytetőn találta magát, lábán egy pár sílécce. Szédítő sebességgel siklott le a puha, hófehér havon. Egy ideig nagyon jó érezte magát. Hallgatta, ahogy fütyül mellette a szél. Száguldott le a behavazott partig. Kétszer felment és kétszer újra lesiklott, aztán azt gondolta magában:

– Elfáradtam, minden csúszás ugyanolyan. És hideg is van. Tetőtől talpig átfagytam.

Akkor meghallotta, hogy hatalmas mennydörgés közeledik felé. Csodálkozott, hiszen az ég tiszta és kék volt.

– No és ha lavina jön? – gondolta magában. – Már csak az kéne! Milyen barátságtalan évszak a tél! Bárcsak megint azonnal tavasz lenne!

Az ég egyre erősebben zengett. De valóban nem mennydörgés volt: lavina görgött le a magasból, s közben a dörgésből szavak formálódtak:

– A Kívánságok Lavinája vagyok! A Kívánságok Lavinája vagyok! Fiam, mit kívánsz? Fiam, mit kívánsz?

– Mindig csak ugyanazok a szavak! – kiáltotta a fiú dühösen. – Miért is akarod, hogy bármit is kívánjak, ha nem azért, hogy a dolgok megváltozzanak, mikor már nem úgy mennek, ahogy szeretném? Elegem van abból, hogy úgy bánjak velem, mint egy szeszélyes kisgyerekekkel. Szeretnék... szeretnék idősebb lenni. Bárcsak öregebb lennék!

Alig ejtette ki az ifjú ezeket a szavakat, a lavina felkapta, belegombolyította egy nagy hókupacba, s pörgette-forgatta, iszonyatos sebességgel. Órákon, nappalokon, éjszakákon, heteken, hónapokon át forgatta, meg sem állt, végül egy kút fenekére tett, amit egy hegycsúcs vett falként körbe.

Minden szürke volt, akárcsak a földön fekvő kövek.

Vinasua leült az egyik kőre, a haja fehér volt, hosszú fehér szakála a mellét verdeste. Megpróbált felállni, de a lába nem bírta el. Lenézett a kezére: ujjai soványak és ráncosak voltak.

– Öreg vagyok! Lehetséges, hogy ilyen gyorsan elrepült az idő? – kérdezte.

A Kívánságok Lavinája így felelt:

– Igen, sajnos lehetséges.

– És már nem lehet több kívánságom? – kérdezte Vinasua.

– Mit szeretnél kívánni? – kérdezte a lavina.

– Nem szeretnék sietni, szeretnék örülni az időnek úgy, ahogy jár, s mindennek, amit magával hoz.

A Kívánságok Lavinája erős szorításával megint megragadta a fiút, pörgette-forgatta, meg sem állt órákon, nappalokon, éjszakákon, heteken, hónapokon és éveken át.

Vinasua megfiatalodott, s ott ült megint a mezőn, hallgatta tavaszi szél suttogását. Épp olyan volt minden, mint azon a napon, mikor azt kívánta, bárcsak azonnal nyár lenne. Mintha semmi sem történt volna.

Vajon Vinasuának eszébe jutott-e akkor, milyen türelmetlen volt azon a távoli napon? Vagy teljesen elfelejtette, hogyan pörgött-forgott végig az időn?

A történet már nem mesél erről nekünk. Senki sem tudja, mi történt.

Csak azt tudjuk, hogy Vinasuából bölcs és türelmes törzsfőnök lett, akit mindenki szeretett és becsült.



## Kézimunka – Kiszínezzük a telet!

**N**incs is jobb dolog a világon, mint a hideg napokon puha, meleg fonalakkal, gyapjúval babrálani. Kézimunkaórákon nemcsak a kezünk, a szívünk is átmelegszik. Nézzétek, milyen csuda dolgok készülnek!

Az elsősök megtanultak kötni, készülnek a labdák, furulyatokok. A második osztályban álom-szép színes szütyőket horgoltunk, majd egy titkos munkába fogtunk, járjatok nyitott szemmel a folyosón, annyit elárulhatok, „állati” jó lesz.

A harmadikosok hősiezen kötik sapkáikat, gyönyörű színekben, jókat beszélgetve közben. A negyedik osztályban pedig készülnek a szebbnél szebb keresztzemes hímzések, nemcsak textilanyagra, hanem famedálra is hímzünk.

*Eremiás Zsuzsi és Schnell Judit*



1-4.  
osztály



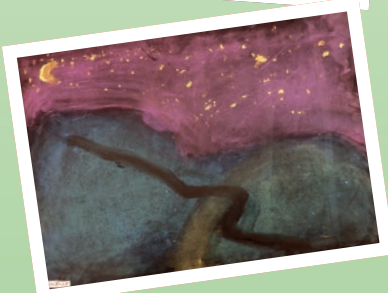
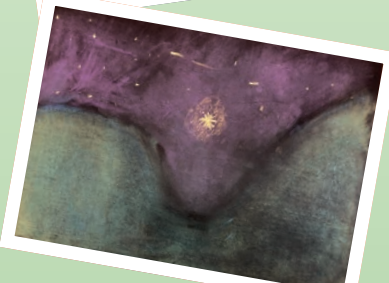
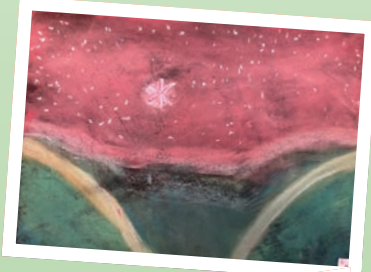
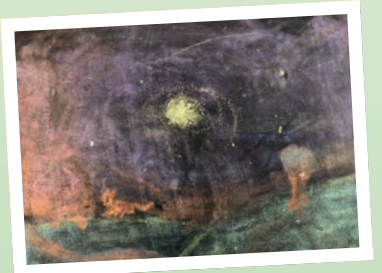
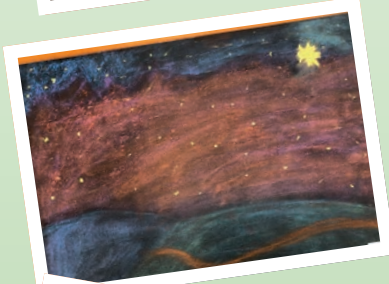
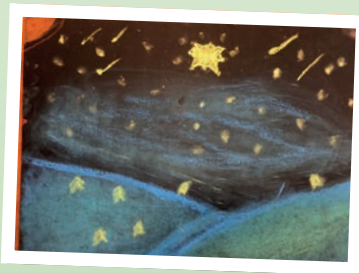
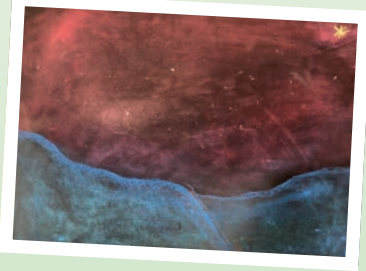
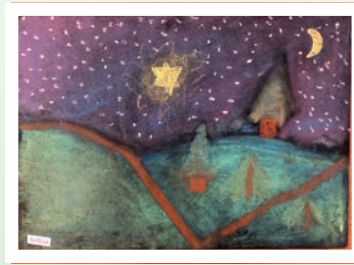


## Táblarajzok

A festésórákon néha teszünk egy-egy kisebb kitérőt. A téli szünet utáni első alkalommal például mindenki elkészíthette a maga „táblarajzát”. A korábbi hónapokban felhalmozódott apró krétákat felhasználva rajzoltak a gyerekek.

Forró Péter







# A viaszkréta és a vízfesték találkozásáról

## Kis betekintés a harmadikosok festésóráiba

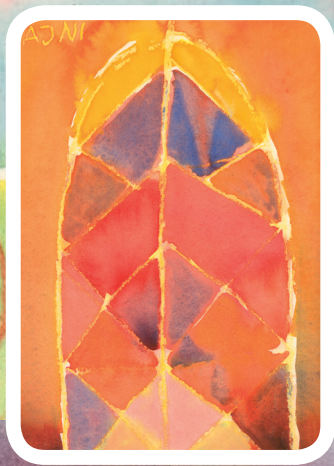
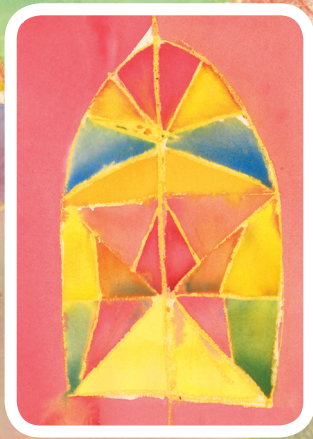
Az előző tanévben járt nálunk látogatóban David Newbatt, vele volt szerencsénk kipróbálni többek között a viaszkrétarajz és a vizes festés kombinációját. Azóta előszeretettel építem be ezt a technikát az osztályom festésóráiba.

A módszer lényege, hogy előbb szárazon készítünk rajzot a viaszkrétával, majd vízbe mártjuk a papírt, végül a megszokott módon festünk rá az akvarellfestékekkel. Izgalmas felfedezésekre ad lehetőséget ez a technika, és sokat lendít azok önbizalmán, akiknek gyakran akad problémája azzal, hogy a gondosan megfestett formáik „elúsznak”, összefolynak és felismerhetetlenné válnak. Feltűnt, hogy a gyerekek egy részének kifejezetten szüksége van arra, hogy alkalmanként kontúros formákat készíthessen. Számukra ez a technika lehetőséget ad arra, hogy a viaszkréta víztaszító tulajdonságának köszönhetően megélhessék annak biztonságát, hogy az általuk megalkotott forma stabil, határokat ad az egyébként szabadon áramló

vízfestéknek. Másik nagy értéke a technikának, hogy csodálatos színélményeket tesz lehetővé a színes krétarajz és a vízfesték találkozása. A száraz papíron néha jelentéktelennek tűnő viaszkréta formák élénkké, élettellivé válnak, ahogy összetalálkoznak a festékekkel. Különösen izgalmas komplementer színekkel kísérletezni. Harmadik csodája a technikának, hogy a színkeverési próbálkozásoknak is remek teret biztosít: a viaszkrétavonalak közt kialakuló szigeteken belül átfolyásoktól mentesen lehet egy-egy szín különböző árnyalataival játszani.

A harmadikosok munkáiból válogatott képanyagban templomi üvegablakokat, őszi erdőt, adventi formarajzot és a három napkeleti bölcsről készült képeket láthat a kedves olvasó.

Bende Katica





## Petőfi Sándor

Az új évet magyar irodalom epochával kezdtük. Miután megismerkedett az osztály Petőfi Sándor életével, sok-sok versével, arra kértem őket, írjanak egy fogalmazást vagy verset úgy, mintha kortársai, barátai lettek volna a nagy költőnek. Íme egy kis ízelítő az elkészült munkákból.

A besz kennelt fogalmazást Nagy Artúr írta, a rajzok Orbán Emma munkái.



Szentmártony Yvonne

### Petőfi Sándor

Petőfi Sándor  
A híres vándor  
Harcokban is részt vett  
és több nyelvet értett

Petőfi egy kicsi ember  
Rendelkezik sok jó kedvvel  
Megismert ő egy-két költőt  
De nem élt egy emberöltőt

Ő költi a János vitézt  
Csak verset költ s nem költ el pénzt  
Hegyes öneki az orra  
Nem volt neki jó a sora

Ő hirtelen haragú volt  
A ruhája helyén egy folt  
Nagyon gyorsan lett szerelmes  
És sokakkal volt kegyelmes.

Írta: Koreny Jokka és Radnóti Dávid

### Találkozásom Petőfi Sándorral

Molnár Böske vagyok, Szamostótiban élek, és a helyi kis kocsmát vezetem. 1843-ban, április 23-án kora délután egy számomra idegen ember lépett a kocsmába. Alacsony termetű, vékony fiatalember volt. Fekete haja és bozontos szemöldöke alatt éjfekete szeme volt, amelyben jól látszottak a finom erek. Válla csapott, nyaka hosszú volt. Beszédbe elegyedtem vele, és meglepődve hallottam, hogy milyen vékony a hangja. Visszahúzódo természetűnek tűnt, bár gyorsan tudott kapcsolatokat teremteni. Már bőven benne járunk az éjszakában, amikor bekopogtak az ablakon, és azt mondták, fejezzük be a mulatást, mert valamilyen úr aludni vágyott. A legények jól elküldték a szolgát, és folytatták a mulatást. Fél órába sem tellett, amikor ismét kopogtattak. Ezúttal Arató Józsi jött be, a juhász, és azt kérte, hogy halkabban vigadjanak, mert az édesanyja beteg. Így hát mindenki a maga útján hazament.

Pár év múlva csodálva láttam, hogy az az ember, aki annak idején belépett a kocsmába, versbe foglalta az aznapi történetet.

(Falu végén kurta kocsmá)

Írta: Kiss Julcsi



## Benyomásaim Petőfi Sándorról

Ami legelőször eszembe jut Sándorról, az a szép nagy, barna szeme, mellyel mindig olyán ábrándosan nézett, de nemcsak ábrándosan, hanem mindig lobogott benne valamiféle olthatatlan tűz. Hatalmas energiákkal vetette bele magát a dolgokba, lehetett az gyaloglás, színjátszás, költészet vagy éppen az aktuális szerelem. Tele volt energiákkal, nála szabadabb embert nem ismertem. Habár sok barátja volt, mégis visszahúzódónak mondanám. Ha valamit a fejébe vett, aztán semmi nem tudta onnan eltávolítani, eléggé önfejű volt. Örülök, hogy a barátom volt, magával ragadó lényét soha nem felejttem el.

Írta: Orbán Emma



### Barátom Petőfi Sándor

En Petőfi Sándort egy visszahúzódó, de kedves srácnak ismertem meg. Szünetekben a bírószerkában meg a fogócskában nem igazán lehetett szó váltakozni, ő inkább olvasott, verseket írt vagy csak gondolkodott. Később apja másik iskolába küldte s így levelezve tartottuk a kapcsolatot. Leveleiben arról is írt, miként utazott, mikor megtudtam, hogy nagypént gyalog utazik megkérdtem: hogy bírja a tempót? Erre azt, felelte: vézna vagyok, de erős a lábam. Itt, hogy sok barátot szerzett és ezen meglepődtem, mert társzkodó természetűnek ismertem meg. Ekkor pár sora megszokott a kapcsolat közöttünk, s csak a nagy tiszai árvíz után kesztünk újra levelezni. Mikor megjött, hogy az árvíz idején meglakott, s közben apja meg anyja nevestelenné váltak, s apja kitagadta, rágtón mondtam, hogy költözzen hozzánk. Ezt udvariassan

visszautasította, s inkább beült vándor-szűnérenek Kecskeméten. A társulat hamar összebe ment, így a barátomnak új hivatást kellett találnia (persze a versíráson kívül). Ekkor Bem tábornok jobbkézévé tette, de csatába nem küldte, mert féltette.

1849 márciusában szülei meghaltak s ekkor írta meg utolsó versét, amit elküldött nekem levélben: Szőnyű idő. Erután esett el Petőfi Sándor Segesvárnál. En is ott voltam a sok ember között, akik a holttestét keresték.



Petőfi Sándor



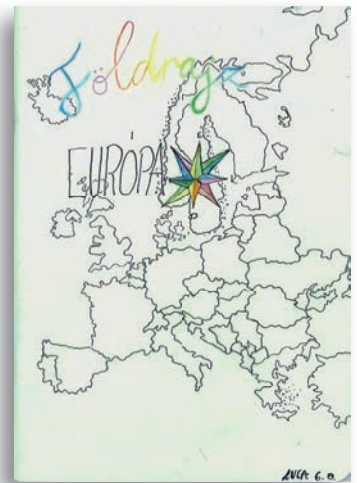
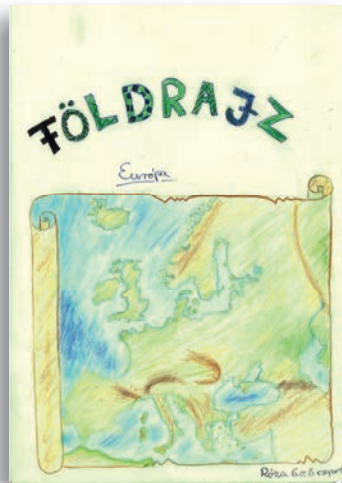
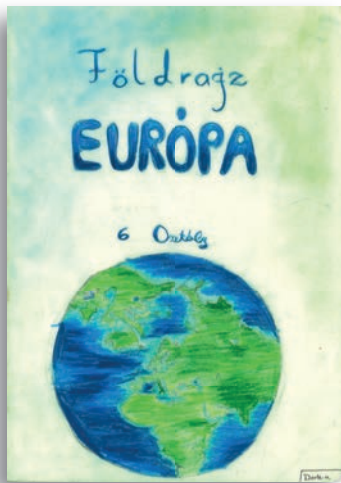
# Európa országai

6.  
osztály

Decemberben a 6. osztály Európáról és országairól tanult. Nemcsak a főoktatáson dolgoztuk fel a témát, hanem Edina segítségével a festésórákon is.

A gyerekek füzeiből és a különleges technikával festett térképekből láthatok ízelítőt.

Pintér Eszter





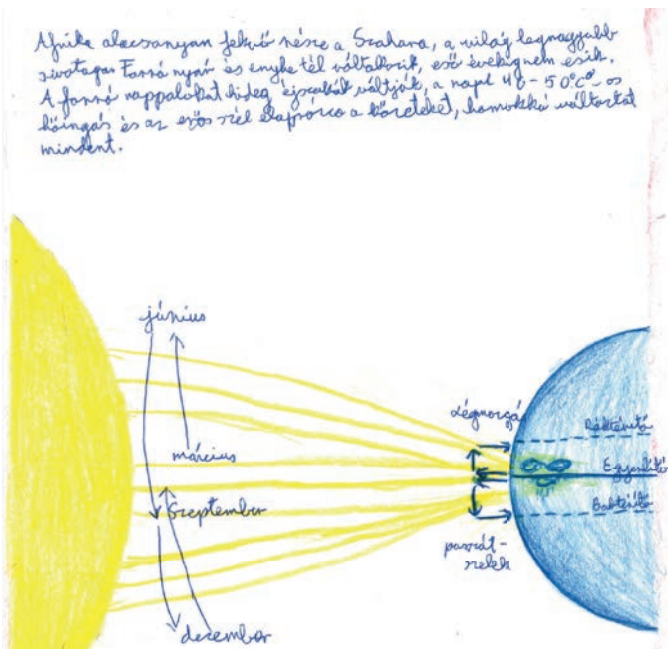
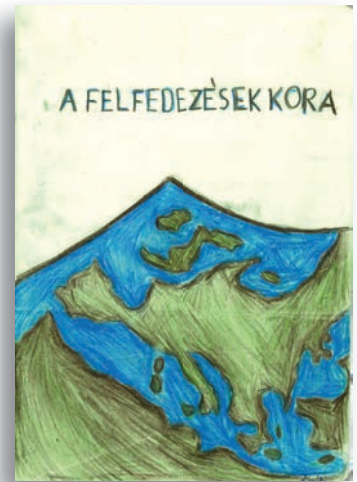
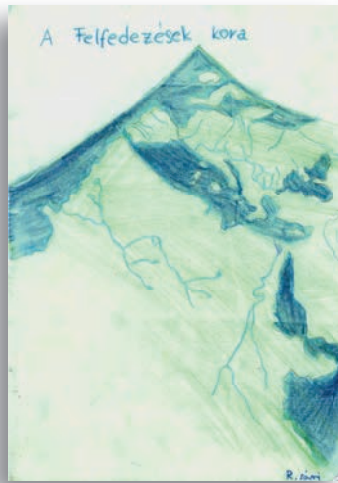
# 7. osztály

## Felfedezések kora

A 7. osztályban novemberben és decemberben a felfedezések korát éltük. Részben történelmi, részben földrajzi felfedezéseket tettünk. Végigkövettük Marco Poló útját Ázsiába, illetve Tengerész Henrik hajósiskolájának fejlődését és a portugál felfedezők útjait Afrika partjai mentén, megismerkedtünk több felfedező életével, felfedezéseinek történetével. Azután pedig mi magunk is

felfedeztük a két kontinens folyóit, tavait, hegyeit, völgyeit, síkságait, éghajlati övezeteit, flóráját és faunáját. Utunkat a közeljövőben még folytatjuk, hiszen Amerika felfedezése még hátra van.

Romek Dóra





# VadNyugatosok

8.  
osztály



Idén a 8. osztályban nagyon sokat foglalkoztunk különböző költőkkel, és a költészettel mint alkotótevékenységgel is. Januárban a nyugatosok világával ismerkedtünk: Karinthy Frigyes, Kosztolányi Dezső, Babits Mihály, Ady Endre, József Attila és Radnóti Miklós szövegeivel töltöztünk. Sok játékos gyakorlatot végeztünk, volt eszperente definíció, halandzsára is fordítottunk, de készültek már átiratok is.

A *Tél dicsérete* Ady: Az *Ősz dicsérete* versének aktualizálása volt,

mindenki annyit és úgy változtatott rajta, ahogy és amennyit akart.

A háború témája állandóan visszatért a nyugatosok költészetében, mi a jelenkor egyik nagy feszültségét, a maszkok használatát próbáltuk versbe önteni.

Mindkét alkalommal álnevek alatt dolgoztunk, hogy még szabadabban szárnyaljon a bennünk élő poéta!

Kökénydi Ákos

## Somogyi Károly: A Tél dicsérete

Egyszer csak észrevétlenül,  
A fa alá hótakaró kerül.  
Megállsz mélázva a fehérségben,  
Gyönyörködsz a téli szépségben.

Fehér színnel festett képek,  
Mind a szívedhez érnek.  
Nincs szebb évszak,  
Mely ennyi csodát rejt,  
Fejre kedvesen hópihét ejt.

Nézheted a varjak csapatát,  
Ahogy a mókus keresi mogyoróját.  
Síelőktől hangos a hegyoldal,  
Itt-ott felcsendül egy jaj.  
Odakint hullik a hó,  
Hangosan horkol a mackó.

Este, ha begyűjtasz a kályhába,  
Bebújhatsz nyugodtan az ágyba.  
Mesebeli illat járja át a szobát,  
Tapinthatod a káposzta szagát.

Forralt borral kezdedben, ülsz a fotelben,  
s gyönyörködsz a szebbnél szebb mesékben.  
Később a parázsló tűz melegében,  
Visszagondolsz, hogy milyen volt régen,  
Amiket egykor hallottál,  
Amikor tiszta és jó voltál.

Ne bántsda a telet,  
Fedezd fel inkább!  
Mindig nyújtsd valami szépet,  
Ami téged éltet.



## George Weasley: A Tél dicsérete

Egyszer csak észrevétlenül,  
A tájra hópaplan ül.  
Felnézel a tiszta égre,  
Az ártatlan fényes kékre.

Egyetlen szín, havas ág,  
Nincsen rajta virág.  
Decemberi éjjelen,  
Gyertyák égnek fényesen.



### Mária Magdolna: A maszk

A maszk számomra már természetes.  
Bárhova megyek, magammal viszem.  
Mindenki ezt viseli, hiszen  
Büntetés jár annak, ki ezt megszegi.

Belépek egy boltba, s nem látom,  
Egy-egy ember arcán éppen mik a vonások.  
Nem látom, ki boldog s ki csalódott.  
Egy év alatt teljesen megváltoztak a szokások.

### parmezán: A maszk

A Covidban védőmaszkot hordunk,  
Nem szeretjük, nagyon sokat morgunk.  
De mindig volt mindenkinek maszkja,  
Maszkja, ami őt másnak mutatja.

Ha valaki fölveszi a maszkját,  
Az emberek akkor másnak látják.  
Mindenkinek van olyan oldala,  
Amit szinte senki nem lát soha.

Nem tudják, hogy mit érez, s nem látják,  
Hogy mi a maszk és mi a valóság.  
Mindig nézz a maszk mögé, s meglátod,  
Hogy ki is az igazi barátod.

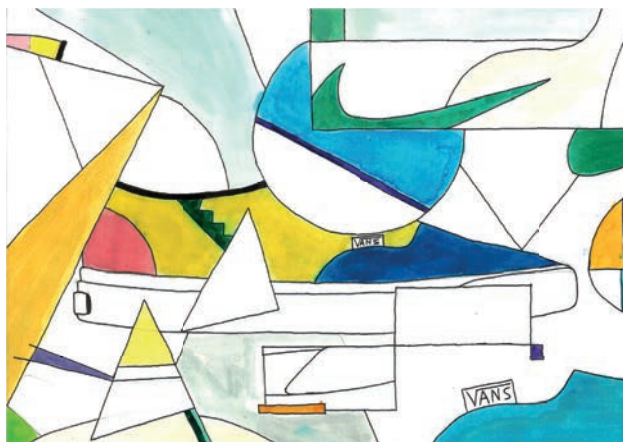


### Somogyi Károly: Maszkom

Arcom zordon,  
maszkom hordom.  
Orrom kampó,  
maszkot tartó.

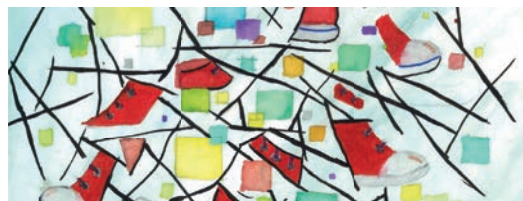
Fülem eláll,  
maszkom megáll.  
Szemem barna,  
maszkom tarka.

Fogam mákos,  
maszkom sáros.  
Büszkén hordom,  
vírus kordon.



### Sanyi: A maszk

A maszkhordás mögött,  
mint sötét felleg, köröz  
a Covid. Mint sötét árny  
kering a bizonytalanság.





# „Házasodik a tücsök, szúnyog lányát kéri..“

Euritmia

A 2. osztállyal a tanév elejétől végigélhettük a Tücsök és a hangya történetét, amely nyártól kezdve vezet minket végig az őszi időszakon keresztül egészen a tél beköszöntéig. Az euritmiaórákon a gyerekek megismerhették, hogy a hangyák mivel foglalatkoskodnak, készülődve a hidegebb napokra, a tücskökkel együtt pedig vígan muzikáltunk, játszottunk a ritmusokkal, „táncoltunk”, többek között a fenti nótára is. A mese közben mindenféle más állat bőrébe is belebújtunk, különféle zenékkal megjelenítve az egyes állatok

karakterét. A hűvösebb őszi napokban pedig a gyerekek viharos szellé is válhattak, és különféle formákban tekeregték-kavarogtak, amit különösen élveztek.

A mesét sajnos nem tudtuk bemutatni a szülőknél, ahogy eredetileg terveztük. A történet lezárásaként így azt választottuk, hogy a téli szünet előtti utolsó órán a gyerekek a mese felidézése után lerajzolhattak egy-egy részletet a meséből. Ezekből néhányat itt be is mutatunk.

Balogh Orsi



5-9.  
osztály

# Fafaragás

Kedves Olvasók!

Mivel idén a vírushelyzet miatt nem nagyon van más lehetőség a fafarban készült remekművekben gyönyörködni, így hát fogadjátok szeretettel ezt a „mini tárlatot”!

Üdvözlettel: Katona András





# Így írunk mi

## 9. osztály

### Fiúból férfi

Ez nem egy történet lesz, arra is kitérek, hogy miért, remélem megérted, kedves olvasó.

Én még sajnos nem tudom százszázalékosan leírni ezt az eseményt, ugyanis még nem tapasztaltam meg első kézből. De bizonyos dolgokat már látok, melyek eddig még csak homályosak voltak, és össze tudok rakni valamennyit.

Nincs egy szilárd határ, mely elválasztja a két fázist egymástól, inkább olyan, mint egy lassú bebábozódás. Vannak, akiknek évekként később tűnik csak fel, ellenben vannak, akiknek már menet közben. Előidézheti ezt a hirtelen „megvilágosodást” egy esemény, vagy lehet a nagyban növekvő öntudat.

Ó igen, a változás egyik legjellemzőbb tulajdonsága, hogy az ember perspektívája megváltozik és megtalálja a határait. A gyerekek játszanak, azt gondolják, nincs lehetetlen. Hisznek az álmaikban. De egy felnőtt már látja azt, hogy bizony van. Én már érzem a határokat, ott feszülnek a szemhéjaim előtt, amikor alszom, ott kísértenek a gondolataim mélyén, amikor mindennapi dolgokat teszek. Megmondom teljesen őszintén, ezért nem tudok történetet írni. Többször próbáltam már, de számomra ez méreg. Megalkotok egy számomra kedves világképet, majd utána kínokat élek át, mert soha nem élhetem meg. Pontosan tudom, mennyire limitáltak a lehetőségeim az életben, de mégis

vágyódom a nagyobb után. Ez szerintem egy nagy lépés a felnőttég irányába, belátni és elfogadni a lehetőségeinket. Ismerem nálam idősebbeket, akik továbbra is hisznek a „kövesd az álmaidat” marhaságban. Nincs szívem elrontani nekik.

Egy másik ilyen változást sarkalló esemény lehet, amikor felismered az emberi gyarlóságot. Amikor azok, akikben eddig bíztál, hirtelen, számodra ismeretlen okokból elárulnak. Kihaszárnának a saját javuk érdekében. Te ezt először nem érted, elkeseredsz, magadban keresed a hibát, hol ronthattad el?

Ebből következik a következő lépcső, amikor megérted, hogy a bizalmasaid milyen ok miatt játszottak ki. Először megzavarodsz, mentségeket keresel az ő érdekükben. Majd lassan, nagyon lassan elfogadod a tényt, hogy barátaid is csak emberek; és az emberek mindig saját magukat helyezik előre.

Egy másik nagyon fontos lépése az érésnek nem más, mint a hibázás. Legalább egy nagy hibának be kell csúsznia, hogyha teljes mértékben érezni akarod az életet. Egy hibának, ami este ébren tart, egy hibának, amit megbántál ezerszer, ami nyugodt pillanatokban felbukkan az elméd szegletében. Egy olyan hibának, ami miatt még azt is megfontolod, hogy egyszer és mindenkorra véget vetsz az egész büntudatnak.

A szülőktől való leválás. Talán ez a legkényesebb, ugyanis itt a dolgok nem rajtad múlnak,

legalábbis nagy részben nem. Nyilván azon lehet variálni, hogy te mennyire ragaszkodsz a szüleidhez, de ezt nekik kell lejátsszaniuk. Néha téged is elkapnak ennek az utóhatásai, viszont amennyiben már megéltél néhányat a fentebb említett dolgokból, van rá esélyed, hogy jól gyere ki belőle, vagy ha azt nem is, legalább elkerüld.

És ezzel el is értem saját tapasztalataim és nézeteim végére. Valószínűleg még az idő előrehaladtával fogom bővíteni, de mostanra ennyit tudok megosztani. Remélem tetszett, és boldog Karácsonyt!

*Farkas Milán, 9. osztály*

Heinrich Böll: *Beszélgetés a tengerparton* című novellájának ihletésére:

### A hajnali tenger moraja

Fél 7 körül járhatott az idő, fáradtan értem haza pár órája és azonnal beroskadtam a fotelbe, hogy olvassak egy keveset. A lámpa mély sárga színe megcsillant a kis asztalon gőzölgő teán. Néha érte nyúltam, kortyoltam, majd sietve visszatértem a könyvhöz. Ám a bejárati ajtó felől érkező halk kopogás kizökkentett. Meglepetésemre a halász állt otthonom ajtajában.

– Jó estét – szólta a maga komor, fáradt hangján. – Szabad?

– Khm..., persze, kérem, fáradjon beljebb, kint megázik – szólta és invitáltam a kint tomboló viharból. Esernyő gyanánt egy víztől csöpögő újságpapírt



tartott a feje fölé, bakancsa tiszta sár volt. Az ideiglenes esőelhárító eszköz sem bizonyult túl hatékonynak, ősz, ritkás haja így is csapzottan lógott a ráncoktól barázdált arcába.

– Megkínálhatom esetleg egy teával? – próbáltam elrejtetni a meglepetést a hangomból.

– Nem, köszönöm, jól vagyok így – háritotta el udvariasan.

– Kérem, jöjjön – és bekísértem a konyhába.

Hosszú percekig szöszmötöltem, zörögtem, vizet eresztettem, bögrét vettem elő. Töprengtem, vajon mi szél hozta erre; legutóbb igencsak viharos hangulatban váltunk el. Már nem volt mit tennem, így a beálló mély csendet csak a kannában forró víz moraja törte meg.

– Azért jöttem, – kezdte halkan, torkát megköszörülve. Újra megpróbálta, kissé határozottabban – Azért jöttem, hogy ezt odaadjam önnek.

Lógó kabátja alól egy vékonyka könyvecskét húzott elő, átnyújtotta. Kissé értetlenkedve a kezembe vettem. Finom kötésű könyv, rajta ezüst írás:

– Ernest Hemingway: *Az öreg halász és a tenger* – mormoltam – Nem ismerem...!

– Sejtettem – jött az igen cinikus válasz, mintha sütné rólam, hogy műveletlen vagyok, és soha nem olvastam egyetlen érdemleges művet sem. Ez merőben eltér az igazságtól.

– Olvassa el, és kérem, majd mondja el, mit gondol.

– Mindenképpen – ígértem.

– Köszönöm a teát, és hogy ilyen kedvesen beinvitált.

– Nem is ivott a teából.

– Az illata és az ön kandallójából áradó finom meleg éppen elég üdítő volt ebben a cudar időben – felelte, és elindult az ajtó felé, jelezve, hogy nem kíván több szót ejteni a dologról.

– Legyen szép estéje és fogadja meg a tanácsomat, olvasson.

– Úgy lesz, igazán köszönöm. Jó utat!

Az este után sokáig nem láttam. Olvastam a könyvet és éltem az életem.

Ám némi változást véltem felfedezni önmagamban. A cég, ahol dolgoztam, csődbe ment, így átmenetileg egy kikötőben vállaltam munkát.

Tegnap este, miután végeztem a munkával, leültem a mólóra, hogy elszívjak egy cigarettát. A nap már lemenőben volt, és a tengeren visszatükröződött az ég vöröses színe, s fáradt sirályok csapkodtak be a vízbe halakért. A hajók árbocain élvezettel habzsolták be a vacsorát. Úgy elmerültem a táj szépségében, hogy fel sem tűnt, hogy cigarettám kialudt.

Eszembe jutottak a halász szavai, melyeket a könyv lapjain hagyott nekem: „*Olvassa egy szép naplemente mellett, és higgyen nekem, mindent megért.*”

Elővettem zsebemből a könyvecskét, fellapoztam. Békés nyugalmamat csak egy fiatal nő zavarta meg, aki fényképezőgépét kattogtatva örököltette meg az idilli képet. Aznap este először mély nyugalommal a szívemben pihentem le. Amit csak később tudtam meg, hogy nem csak engem változtatott meg ez az este. A Halász este ismét kihajózott. Azon a napon másodszor.

Szabó Sára, 9. osztály

Csended voltam tegnap  
Szavad sírva megcsap  
Üresség a házban  
Toporogva vártam  
Mit ígér a holnap.

Másnap megakadtam  
Lelkemet eladtam  
Léteztem a térben  
Félben, vagy egészben  
Egyedül maradtam.

Fogtam anya kezét  
Nincs se szó, se beszéd  
Tovaiillant, mint a villám

Kezébe maradt a villám  
Azzal törte fejét.

Én a csendet törtem  
Sírásommal öltem  
Oly egyedül voltam  
Mint majd egyszer, holtan  
Egy elhagyatott boltban.

Tömeg vett már körül  
Sok gyermek, ki örül  
Ha mást szenvedni látnak  
Vígán hahotáztak  
Hogy biztos nem sikerül.

Csak félelmet láttam  
Egy kedves csodát vártam  
De nem jött tényleg semmi  
Nem tudtam mit tenni  
Két lábamra álltam.

Bámult minden gyerek  
Szívük bennem meg-megremeg  
Nem volt sok sok arcuk más  
Egy nagy, ijesztő látomás  
Melyet tán megszeretek.

Kő Rózsa, 9. osztály



# Kézimunka fakultáció

Fakultáció

Ezeket a csodás alkotásokat az őszi szünetben készítettük ezzel a lelkes csapattal. Ilyen, amikor a technikai tudás már megvan mindenhez, és csak a saját fantáziájuk a határ. De úgy tűnik, nekik ez sem volt az.

Seller Orsi







# Decemberi önkéntesség

A tizenegyedikes tanév nagy kihívása a tanulás mellett a szociális munka, amire év végén egy egész epochát szánunk. A diákok különböző szociális intézményekben, például idősek otthonában, hajléktalanszállón, a Pető Intézetben végeznek majd segítő munkát és szereznek közvetlen tapasztalatokat. Az egész évet átszövi az érvelő készülés, amit a járványhelyzet nagyon megnehezített, de nem tesz lehetetlenné.

Decemberben, miközben az egész felső tagozat online tanult, a 11. osztály különböző önkéntes feladatokat vállalt, hogy szebbé, bensőségesebbé tegye az adventet. Voltak, akik a Vakok Intézetében segítettek az ajándécsomagok készítésében, voltak, akik felső tagozat adventi ünnepe során az egyik hétfő reggel olvastak fel adventi idézeteket, az osztály nagyobb része pedig a BMSZKI (hajléktalanokat ellátó központ) kéréséhez igazodva képeslapokat és plakátokat készített, hanganyagot vett fel énekekkel és versekkel, és karácsonyi videót készített. Az elkészült alkotásokat digitálisan küldtük el, illetve a képeslapok és plakátok sokszorosítását az iskola vállalta azért, hogy a BMSZKI közel 20 telephelyén

a velük kapcsolatban lévő több száz hajléktalan ember számára az ünnep hangulatát gazdagítsuk. Ha nem lett volna járvány, akkor mindezt személyesen tudtuk volna átadni, így azonban abban bízunk, hogy kapunk visszajelzést az ott dolgozóktól arról, hogy milyen fogadtatása volt a meglepetéseknek.

A képek ízelítőt adnak a tizenegyedikesek munkáiból, az alábbi linken pedig a videót és a hanganyagot tudjátok meghallgatni.

**videó:** <https://drive.google.com/file/d/1-nTXHi-51o8tL6CheQN7OhWNaqfc4DDNW/view?usp=sharing>

**hanganyag:** <https://drive.google.com/drive/folders/15kpsCowAM8qngDoeZyiw5Pglc-bYojQy?usp=sharing>

Másoknak akartunk adni decemberben, de végül mi is kaptunk ajándékot. A BMSZKI munkatársai küldtek az iskolának egy kötetet (*Alkonyattól pirkadatig*), a hajléktalan művészek antológiáját, és visszajelzést arról, hogy milyen hatást váltottak ki osztályunk alkotásai. Fogadjátok ezeket szeretettel!

Az osztály nevében: Balassa Ági



## A visszajelzések:

„Nagyon köszönöm a videót!

Ez szuper lett! Nagyon szépek a képek és a versek is! Nagyon klassz, hogy ilyen nagy távlatokat megmutató képekkel dolgoztatok!

Nem láttátok még azokat az intézményeket, ahol vetíteni fogjuk, de ebből az egyik pl. egy alagsorban lévő, félszuterén helyiség. Kicsit olyan, mintha maga a hely is jelképezné azoknak az embereknek a beszűkült lehetőségeit, életkörülményeit, akik ide járnak. A videótok meg épp az ellenkezője ennek: a nagy távlatok, a gyönyörű, megnyugtató természeti képek, a repülés érzete kinyitja a lehetőségeket. Talán nehéz elképzelni, milyen az, amikor az ember egyszerűen nem lát maga körül szép dolgokat, képeket, csak folyton szürkeséget, monotonitást, szegény, leharcolt arcokat... Ebben nagyon üdítő látni ezeket a képeket, a szép fiatal, reménységet sugárzó arcotokat, a messzeséget.”

„Az üdvözlőlapokat a Kálvária Átmeneti Gondozóház és a Dózsa Nappali Melegedő ügyfelei kapták. Az ajándécsomagok mellé tettük őket ajándék-kísérőként, erről küldök képet is nektek. A Kálvária Gondozóházban krónikus beteg emberek vannak elhelyezve, a Dózsa Nappali Melegedőt pedig utcán vagy éjjeli menedékhelyen élő hajléktalan emberek használják. Mindkét helyen nagyon örültek neki és nagyon szépek találták őket!



A hanganyagot és a kisfilmet a nappali melegedőink közül kettőben is „használták” a kollégák, kértem őket, hogy adjanak erről visszajelzést.

A Dózsa Nappali Melegedő vezetője ezt írta erről:

„Kis visszajelzés a mai napi waldorfos jelenlétről a melegedőben: ügyfeleink (hölgyek, urak egyaránt) hálásan fogadták a zenei és videós közvetített jelenléteket. Volt, akit igen megríkatott a diákok meglepetése. Kérlek, tolmácsolj mélységes hálánkat feléjük, mert ebben a vírus átka karácsonyi helyzetben is bensőségesé tudtuk általuk tenni ezt a napot. A képeslapokat hozzáfűztük az ajándécsomagjukhoz, s csak halkán jelzem, nem tépték le azokat, eltették, ahogy követni tudtam, emlékébe.”

A Fehér köz Nappali Melegedő volt a másik helyszín, ahol a hanganyagot és a videót levetítették. Itt többnyire utcán élő vagy a melegedő udvarán ideiglenes konténerszálláson lakó ügyfelek vannak. A vezetőjük arról számolt be, hogy egészen meghatotta ez az ügyfeleket, sokan sírtak, és spontán közös éneklés, szavalás támadt utána, ami a kollégákat is nagyon meglepte, mert olyan ügyfelek is elkezdtek verseket szavalni, akik nem nagyon szoktak aktívak lenni a Melegedőben. Itt olyan katartikus hatása lett, hogy az egészet egy közös imádkozással zárták le az ügyfelek, és mindezt teljesen spontán módon, maguktól. Őszintén szólva ez mindannyiunkat meglepett! Azt gondolom, hogy nagyon nagy hatással voltak rájuk az elkészült alkotások is, és az a tény is, hogy a diákok így is gondoltak rájuk, és megpróbálták elérni őket.

A plakátokért kis túlzással közelharc folyt az intézményeink részéről, olyan szépek találták őket! Néhány darabot mi is „utánnyomtunk” (van egy színes fénymásolónk, azzal készítettünk plusz példányokat). 15 különböző telephelyre raktuk ki őket

városszerte, olyan felületekre, ahol sok ember megfordul: a bejárati aulába, a covid miatt kötelezően kialakított kézmosó helyek fölél/mellé stb. Nagy örömet okoztak tehát ezek is.

Nagyon köszönjük még egyszer, idén is nektek!”



# Kedves Diákok, Szülők és Tanárok!

Mint tudjátok, a tizenkettedikesek éves projektjeibe beletartozik az osztályos pólók, pulcsik megtervezése, egy CD felvétele és ezek értékesítése. Idén a vírushelyzet megnehezítette a dolgunkat, ugyanis a karácsonyi Bazar sajnálatos módon elmaradt, ezért nem volt lehetőségünk élőben árulni az elkészült ruhákat és CD-ket. Ennek ellenére nem adtuk fel. Ötletelések után arra jutottunk, hogy egy webshopon kezdjük el árusítani az osztályunk termékeit, mely Adománybolt néven el is készült ([adomanybolt.phwi.hu](http://adomanybolt.phwi.hu)) egy évesmunka keretein belül. A webshopon általunk tervezett és szitázott pulcsikat, pólókat és vászontáskákat találtok többféle színben. A CD-t, amely nemrég készült el, és az osztályunk hat kedvelt dalát hallgathatjátok meg rajta, ezen az úrlapon tudjátok megrendelni: **12. osztály CD rendelés**. Ha bármilyen kérdésetek adódna, azt az [adomanybolt@tswpa.hu](mailto:adomanybolt@tswpa.hu) e-mail-címen tehetitek fel.

A projekteket hátráltató vírushelyzet ellenére is sikerült pólókat, pulcsikat és egy CD-t letenni az asztalra, hordjátok és hallgassátok őket szeretettel!

Szücs-Buzási Ágota



# HUMÁNÖKOLÓGIA

## Szép hosszú szó, mi?

Az ökológia vagy magyarra fordítva környezetbiológia ismerős lehet abból az egyre többször mérceként emlegetett fogalomból, hogy minek mekkora az ökológiai lábnyoma: mekkora terhelést jelent a környezetre az előállítás, milyen sebet üt a természetben a legyártása, milyen messzire kell szállítani a felhasználásig, mennyi víz kell a természetéhez, mennyi szemét keletkezik a termelése során stb.

Ha elé tesszük a humán- ('emberi') előtagot, akkor arról a tudományról beszélünk, amely azt vizsgálja, hogy az ember (is) milyen hatással van a teremtett élővilágra, hogyan kapcsolódik a természethez, milyen viszonyba kerül vele és mennyit árt neki (például, hogy mit mekkora ökológiai lábnyommal termel meg magának). A humánökológia azonban nemcsak azzal törődik, hogy mennyit ront az ember a természeti környezetén, hanem azzal is, hogy miképp lehet javítani ezen a viszonyon. Hogyan lehet megóvni magunktól a Földet, és hogyan újíthatjuk meg az ember és a természet együttélését?

Akármilyen tudományosnak is hangzik a humánökológia neve – jó, hát azért persze tudomány, egyszerre tartozik a természettudományok és a társadalomtudományok közé is –, miközben komoly kutatásokat végeznek a humánökológus tudósok, egy csomó nagyon is gyakorlatias kérdésben adnak konkrét segítséget nekünk abban, hogy hogyan szelídhülhetne ismét harmonikusá a viszonyunk a teremtett világgal: mérsékelnünk kell a változásokat és alkalmazkodnunk kell a már megváltozott körülményekhez.

A legfontosabb irány, amerre a humánökológia is mutat, hogy az emberek közötti együttműködésre sokkal nagyobb hangsúlyt kell tennünk. Ha egymást segítő emberek, családok olyan kisközösségeket alkotnának, amelyek tagjai egymást támogatják és együttműködnek, akkor kialakulhatna egy olyan életmód, amely kevésbé terheli a környezetet és sokkal jobban erősíti a helyi jóllétet.

Ebből a célból indult 2008-ban a Kisközösségi Program is, amelyről bővebben Takács-Sánta Andrásnak, a program vezetőjének két könyvében is olvashatunk: az egyik *A közlegelők komédiája*, amelyben arról ír, hogy az egyik legfontosabb, ám mindaddig igencsak elhanyagolt lépés a közösségek újrafelfedezése lenne, a másik pedig az *Építőkövek egy új világhoz*, amelyben efféle, már működő kisközösségeket mutat be példaként. Érdemes elolvasni mindkettőt!

Rohály Krisztina



# Szomorú hír a méhekről

A méhcsaládunk Hidegkúton sajnos elpusztult. A mai időkben nehéz a méhek élete. A méhészek egész télen át hordozzák magukban a kérdést tavaszig: vajon áttelelnek?

Körülbelül negyven éve került egy parazita Európába, a méhcsalád testén élősködő varroa-atka. Ez a kártevő Indiában honos, az ottani méhfajjal szorosan együtt él, anélkül hogy károsítaná a méheket. Az ottani méhfaj rendszeresen elhagyja az otthonát, és új helyen építi fel a „testét”, természetes lépéptényeit. Ekkor maguk mögött hagyják a régi élőhelyükön a varroa-atkákat.

A mi – európai – méhfajunk még nem tanulta meg, hogyan bánjon velük. A varroa-atka egy pókszabású állat, a legújabb kutatások szerint a méhek zsírtestjéből táplálkozik és a lépsejteken a fiasításon szaporodik. Megszúrják a méheket, és a seben keresztül vírus kerülhet a vérkeringésükbe. Ezek a vírusok mindig megtalálhatók a méhcsaládban, és normális esetben egyáltalán nem okoznak kárt a méheknek. Baj csak akkor lehet, ha a vérkeringésükbe kerül ez a vírus, az vezethet a méhcsalád pusztulásához. A méhek egyesével kirepülnek, míg végül elfogynak a kaptárból a lakói.

A méhek évmilliók óta élnek a Földön és mindig sikerült a természet sokrétű összefüggései közepette teljesíteni feladatukat. Mielőtt elpusztultak, mindig gondoskodtak elég fiasításról, akik továbbvitték az életet a méhcsaládban. A modern méhészet körülbelül százötven éve honosodott meg a mozgatható lépekekkel, a méhanya-nemesítéssel, stb. Mára a méhészeknek minden évben kezelniük kell a méheket ahhoz, hogy túléljék az évet. Nyáron hátrproblémám miatt nem tudtam elvégezni a méhek kezelését. Ennek ellenére azt reméltem, ez nem fog gondot okozni a méhcsalád



életében. Méhészeti intézetek és méhkutatók dolgoznak azon, hogy a méheket újra folyamatos vegyszeres kezelés nélkül lehessen tartani.

A méhek ezt egyedül is el tudnák érni a Földön, ha az ember nem zavarná meg őket a természettel való összhangjukban. A méhészet is közelíthet a méhtartásban ehhez az összhanghoz. A belátás gyorsabb, mint utána annak megvalósítása. Időbe telik, amíg a méhészetben is elterjedhet egy új szemlélet, és kialakul egy új gyakorlat. Újragondolással kezdjük mi is.

Szívből remélem, hogy májusban egy befogott rajjal ismét méhek költözhetnek majd az iskolába!

*Alfons Wirth*



# KERTÜNK ŐSZ VÉGÉRE



Az iskolakertben örömteli és jelentős változások történtek. Az új kertben felástuk a földet, és új ágyásokat alakítottunk ki, amit már be is vetettünk (tél alá vetéssel) a saját kertben főtt madársaláta, rukkola, saláta magjával és a nyári fokhagyma fiókhagymáinak visszaültetésével. Az elszórt madársaláta már palántákat is hozott, ezeket is beültettük az új ágyásokba. Az almafa közelébe átültettük az általunk szaporított feketeribizli bokrokat. A biodinamikus preparátumokkal oltott és érett komposztot még mindezek előtt az ásással beforgattuk a talajba. A szitált komposztból kaptak a rózsák, a cserjék és az évelők is. Andrásnak köszönhetően (!) már jól látható, hogy melyik komposzthalom a hordás vagy érés mely fázisánál tart. Kérlek, olvassátok el, és eszerint cselekedjete! A régi, bekerített kert virágoskert lett, egyre szaporodnak benne a szebbnél szebb évelők, árnyéki növények, rózsák... Tavasztól már szemet gyönyörködtető lesz a változás. Az évszakasztalokra szánjuk a pompát.

## MERRE JÁRUNK TÉLEN?

„Erdőt járunk, árkot lépünk,  
bükkfa-lábunk, venyige térdünk,  
szél se tudja, merre térünk,  
jegénye-sударas utakon élünk.”

Weöres Sándor

„Az lehet jó kertész, aki ismeri és szereti a Természetet és nyitott szemmel és szívvel jár benne.” (Csécs Mónika) Sétáinkat nevezhetjük megfigyelési gyakorlatoknak is. Botanizálunk Magyarország erdőalkotó fái közt: tölgy, gertyán, bükk, no meg a budai berkenye, ami csak itt fordul elő a világon, a Budai-hegységben és Pilisben. De van hárs, juhar, kőris, vadcserecsnye, fekete fenyő... Tanuljuk a cserjeszint növényeit: eszegetünk kőkenyit, csipkét és galagonyát. A gyepszint is izgalmas növényeket rejt: a kakukkfű még télen is illatos. Pionír növények: zuzmók, mohák varázslatos világa. A talajokat és a rajta élő társulásokat is megfigyeljük. Van egy jó talajszelvény, amin a szinteket is be lehet mutatni. Időjárás, felhők. Közép-európai kultúrtáj fogalma. Most kezdjük el a madármegfigyelési gyakorlatokat, ami hetekig eltart. Figyeljük az állatok nyomait a hóban, és ősszel – Jakabnak köszönhetően – találkoztunk haragos siklóval is, tényleg haragos. És közben csak kirándulunk, kirándulunk ....

Csécs Mónika kertműveléstanár





# Kiktől kapjuk az ebédet?

Úgy látszik, a tévéből és a színházból is a MEZNA-hoz vezet az út, onnan meg már csak egy kis lépés a PHWI. Bajor Zsófi-val, a MEZNA egyik alapítójával és Tallós Andrea színésszel, az ebédszállítónkkal beszélgettem. Wilk Júlia

(1. interjú)

## Zsófi, hogy indult a MEZNA? Miért pont gyereketkeztetés?

Húsz évig a televíziózásban dolgoztam, de mellette egyre inkább elkezdett érdekelni a gasztronómia. Az egyik alapítótársammal, Zeibig Mártonnal (a másikuk Kauteczky Dávid) nagyjából 10 éve volt egy lakásétermünk, melynek nyomán született egy műsor a Paprika TV-n, és attól kezdve több főzőműsort is készítettem. Később elvégeztem egy OKJ-s szakácsképzést, hogy legyen rálátásom a dolgokra. A másik szál, hogy kb. 20 éve gyerektáborokat szervezek. 3 éve összejött egy jó pillanat az életemben, amikor a hobbim a munkámmá válhatott. Az AKG elindította az általános iskoláját, és kerestek valakit, aki jól főz, jó büfét visz, és be tud szállni az iskola pedagógiai programjába is. Egy mondatban megfogalmazva, miért csináljuk: szeretnénk, hogy aki nálunk eszik, tisztában legyen azzal, hogy amit eszik, mit tesz vele és a környezetével.

## Hallottam, hogy programokat is szerveztek gyerekeknek, hogy megismerjék, milyen alapanyagokból készül az étel.

Igen, abban hiszünk, hogy az étkezés nem csak arról szól, hogy mi van a tányéron, nyilván fontos, hogy finom legyen, de az is, hogy miből és hogyan készül az enniavalónk, tehát sok minden van még e köré építve. Jó lenne, ha az iskolákban gasztronómiai ismereteket is oktatnának, hogy a diákok megtanulják, mekkora öröm főzni, és azért is, mert az ételen keresztül nagyon izgalmasan lehet egymáshoz kapcsolódni. Az étlapot is úgy csináljuk, hogy amikor valamilyen ünnep van, magyar, nemzetközi, vagy vallási, akkor legyen az alkalomhoz illő.

## Nem nehéz összeegyeztetni a minőséget a megfizethetőséggel?

De, nagyon nehéz. Továbbá nem tehetjük meg, amit egyes éttermek, hogy reggel megjön a szállító, megnézik, mi van a csomagban, kitalálják, mi legyen az ebéd aznap, és azt felírják a kretatáblára. Mi folyamatosan nagyobb mennyiségekkel dolgozunk és hosszabb távon kell előre látnunk étellistánkat: egy hónapra előre készül az étlap. Sok szabály is nehezíti a folyamatot a közétkeztetésben, például előírják, hogy bizonyos alapanyag havonta hányszor szerepelhet az étlapokon.

## Hogy áll össze az étlap?

Minden hónapban tartunk egy megbeszélést. Az étellemezésvezetőnk hozza az ötleteit, ami alapján táblázatos rendszerben összerakjuk kínálatunkat. Próbálunk figyelni rá, hogy változatos legyen ételfajták tekintetében, és arra is gondot fordítunk, hogy szezonális alapanyagokat használjunk. Annak, hogy az ember mit eszik, hatása van az életére, például sok életkori nyavalyát meg lehet előzni azzal, ha valaki hosszú időn át helyesen táplálkozik. Ez nem azt jelenti, hogy csak salátát eszik natúr csirkével. Mindenből lehet enni mértékkel. Remélem, akkor is fogjátok az iskolai étkezések hatását érezni, amikor már csak emlék lesz a sulis.

## Az AKG-n kívül hova szállítotok még?

Ti voltatok az első külső hely, ezért kitérítettek szerepetek van az életünkben. Szállítunk még az IBS épületében lévő három iskolába, két magánóvodába és a Budapest Schoolba.

## Hová kerül a maradék?

Ezt nem mi intézzük, de törekszünk rá, hogy kevés legyen. Egyeztetünk az adagokról, és nem küldünk olyat, ami nem fogy. Fontos odafigyelni arra, az ember mennyit hagy a tányerjén, ezért ha soknak tűnik, nem kell mindenből elkérni a teljes adagot. Az AKG-ban az ehető maradékot az Etesdadokit nevű egyesületnek adjuk, akik az egészségügyi dolgozókat segítik a covid idején.





## A covid alatt mi változott, hogyan befolyásolta a MEZNA életét?

Az, hogy az iskolák bezártak, nekünk is nagy sokk volt. Tavasszal heti kétszer kinyitottunk, és lehetett előre rendelni. Abban bízunk, hogy ez könnyebbség a családoknak, és nyilván nekünk is jó volt, hogy legalább félgőzzel működtünk.

## Van valami gyerekkori emléked a menzáról?

Akkor kicsit más világ volt, a 80-as években nem volt ennyiféle étel, nem nagyon volt összehasonlítási alap. Meghatározó emlékem, traumám nincsen, válogatós sem voltam, megettem, amit az iskolában adtak. De amikor nagyobb lettem, és elkezdtem ezzel foglalkozni, láttam, hogy elég sok minden nincs rendben, és érdemes ezen változtatni.

(2. interjú)

## Andrea, hogyan kerültél kapcsolatba a MEZNA-val?

Színész vagyok, emellett táncos, táncpedagógus és jógaoktató végzettségem is van. Egy ideje elkezdtem nyaranta ovisokat táboroztatni, illetve gyerekekre vigyázni, mivel ilyenkor, két évad között a színészi lét nagyon mostoha, hol van munka, hol nincs. Amikor pedig bejött a covid, a színház nagyon sanyarú sorsra jutott. Nekem már nagyok a gyerekeim, ettől függetlenül el kell őket tartani, lakbért fizetni, tehát kellett a plusz bevétel. A filmipar is befuccsolt, így a párom, aki operatőr, szintén munka nélkül maradt. Vannak nagyobb autóink, amik ott álltak üresen, így kitaláltuk, hogy vállaljunk költöztetést. Ezen kívül kikerakam a Facebookra, hogy gyerekfelügyelettel is megbízhatnak. Ennek kapcsán hívott fel a MEZNA tulajdonosának felesége, akit már régóta ismerek. A gyerekekre végül mégsem kellett vigyázni, de megkérdezték, ételt tudnánk-e szállítani. Így futottak össze a szálak. Én hiszem azt, hogy ha az ember nem is tudja, miért jön az életébe valami, végül minden láncszem összeér.

## Miből áll a munkád?

Reggel bemegyünk a központba, ott már készen várnak minket a nagy fémbadellák. Ezeket berakodjuk az autókba, aztán indulunk az ovikba, és hozzátok. Végül vissza kell vinni és kipakolni az edényeket. Élvezem ezt a munkát, iszonyú jókat röhögcsélünk. A keresztfiammal és azzal a barát-nőmmel szállítok együtt, akivel padtársak voltunk gimiben. Most, mint a régi szép időkben, minden

héten találkozunk. Reggel letolom ezt a feladatot, aztán rohanok egyik alternatív helyről a másikra. A Lauderben tanítok például ovisokat, hétfőnként pedig online jogát tartok régi tanítványaimnak. Hétfőnként az Anyatigrisek című darabot próbáljuk új szereposztással.

## Gondolom, nem pont így képzelted el a 2020-as évet a vírus előtt.

Sok minden történt velem is, mint mindenkiel. Úgy indult az év, hogy meghalt a kutyám. Aztán februárban a nagyfiam covidos lett, az országban az elsők közt. Feküdt a földön, én pedig éjjel-nappal prizniceltem, mert nem ment le a láza. A háziorvosunk javaslatára bevittük a Szent László Kórházba, hogy teszteljék, mert külföldön járt, de elhajtottak, kinevettek. Valahogy kijöttünk végül belőle, bár még most is köhög. Alérletben laktunk, az élet úgy hozta, hogy márciusban eladták a lakást, egy hetünk volt kiköltözni. Ezt követően zárták be a színházakat – én a Tháliában és a Katonában dolgoztam –, és az óvodákat is, nem volt munka. Végül minden jóra fordult, csak nagyon megszenvedtük. Én mindig úgy állok mindenhez, hogy bármi van, nézzük a dolgok jó oldalát és a megoldás felé menjünk, de tavaly annyit sírtam, mint életemben soha. Azért, ami a munkát illeti, összeszem a két kezem. Sok kollégám az éhhalál küszöbén áll, semmi lehetőségük nincs. Napi tíz órában nem tudnám ezt csinálni, de így, kiegészítésként, szívesen. Aztán nyilván, ha Spielberg hívna holnap, hogy forgatni kell, akkor azt mondanám, hogy bocsi, nem tudom tovább vállalni. Ha az élet úgy hozza, hogy valami színházi próba bejön, akkor is szeretném, hogy megmaradjon ez a feladat a közvetlen környezetemnek – a gyerekeim most szerzik meg a jogsit, ők át tudnák venni a szállítást.

## Most mi van a színházban?

A tesómmal, Tallós Ritával – aki szintén színésznő, és korábban már együtt dolgoztunk a Menopauza című színdarabon is – most vettük fel az előbb említett Anyatigrisek című musicalt. Ő rendezi, én pedig koreografálok, és mivel a játszóhelyek zárva vannak, e-színházi előadást készítünk, online irodákon keresztül lehet rá jegyet venni. Az Operában a Szinetár Miklós rendezte A denevérből Idát játszom, de sajnos most ez is elmaradt. Mondtam is a gyerekeimnek, hogy ez az interjú a pályám csúcsa, mégis csak szerepelek valahol :)



# Megkérdeztük...

Egy középtagozatos diák,  
egy gimnazista,  
egy tanár,  
egy szülő  
és négy kérdés,  
amelyre válaszoltak.

1. Ha lehetőség lenne elköltözni Magyarországról egy másik európai országba, hova költöznél? Miért?
2. Mi az első emlék az életedből, amire emlékszel?
3. Számodra Budapest mely kedves pontja, magaslata vagy rejtett zuga az, ahol jólesik hosszasan elidőzni a látványban?
4. Mondj valami olyat, amit eddig még nem mondtál ki, nem írtál le sehol, valami olyat, amiben hiszel, és meg vagy róla győződve, hogy másnak is segíthet.

## Mihálcz Ágoston

1. Olaszország. Fönn, Svájc környékén tudok snowboardozni, és csak lemegyek Nápolyba, és máris ott a tengerpart.
2. Bújócskáltam a testvéremmel otthon.
3. Hármashatárhegy.
4. Ha valami nehéz és elrontja a kedved, mindig ott az új nap, új lehetőségekkel, csak ki kell tartani.

## Édes Marcell

1. Nem is kérdés: a Csizma! Azt sem tudom, hol kezdjem, hiszen Olaszország jó pár tulajdonságával lopta be magát a szívembe. A csodás ételek! Tengerpart nyárra, Dolomitok télre (remek síterepekkel)! Az olasz települések szépsége a középkori épületekkel és zegzugos sikátorokkal mind-mind sok pontot érnek nálam. Csak persze ne jöjjön egy olyan helyzet, amiben távolságtartásra van szükség, mert akkor gyorsan elkezd az egész ország a Colosseum küzdőteréhez hasonlítani...
2. Amikor megszülettem, egy budapesti körfolyosós házban laktunk. Arról van egy homályos emlékem, hogy lenézek a korlát rácsain keresztül a belső udvarra, ahol pár kuka állt (erre varrj gombot, Freud papa!). Mivel 2,5 éves koromban elköltöztünk onnan, ez az emlék több mint 15 évvel ezelőttről származik, tehát azt hiszem, tényleg elég réginek mondható.
3. Kifejezetten hajlamos vagyok helyekkel érzelmi kötődésbe kerülni, ezért ez különösen érdekes kérdés számomra. Egy, a 64-es busz útvonalától nem messze fekvő rétet választanék, ahonnan talán nem is annyira a tájra nyílik jó kilátás, sokkal inkább az emberi faj szépsége felé.
4. Úgy veszem észre, iskolaújágunk a tévés vetélkedőkből is táplálkozik, mert messze a legnehezebb kérdés maradt a végére. De hogy őszinte legyek, nem szeretném a facebookos idézetek íróinak minden kenyerét elvenni, ezért a közhelyeket kerülöm. Azt javasolom, igyatok kefir! Minden mennyiségben. Tök finom, és biztos csodálatosan gyógyít egy pár amúgy végstádiumú betegséget, de ez megint nem az én asztalom...

## Pohl Eszter

1. Egyértelműen Olaszország lenne az a hely, ahová elköltöznék. Először is, mert sokkal melegebb van, másrészt nagyon szeretem az olasz nyelvet, (ráadásul egy kicsit beszélek is olaszul), a kedélyes életvidám olasz embereket, az életérzést, amit ők maguk úgy hívnak: Dolce far'niente – Édes semmittevés; továbbá a tenger közelsége is szerepet játszik abban, hogy ezt az országot választanám.
2. Legelső emlékem egy balatoni nyaraláshoz fűződik. Kora reggel indultam nagypapámmal csónakázni, és ahogy a stégen sétáltunk a csónak felé, egyszer csak észrevettünk a nádasban egy vergődő madarat, akinek egy nádszál átszúrta az egyik szárnyát. Nagypapám bemászott a nádasba és kiszabadította, majd a madár boldogan elúszott. Nagy hatással lehetett rám ez az élmény, mert utána hetekig ezt meséltem mindenkinek a nagyszüleim állítása szerint.
3. Számomra a Tóth Árpád sétány ez a hely. Gyerekkoromban sokat sétáltunk ott, és a mai napig szívesen ücsörgök itt egy padon a Ruszwurm cukrászdából jövet. Legszebb tavasszal, amikor a gesztenye- és cse-resznyefák virágba borulnak, ilyenkor letről, a Krisztina körútról felnézve is látni a gyönyörű rózsaszín lombkoronákat.
4. Ki a sikeres ember? Kinek mit jelent a siker? Van, akinek anyagi eredmények, van, akinek pozíció, hatalom, hírnév vagy egy boldog család és nagy baráti kör jelenti a sikert. Sokat gondolkodtam már én is, hogy számomra mi a siker, ki az igazán sikeres ember. Régebben, fiatalabb koromban sok minden más gondoltam erről, de most úgy vélem, igazán sikeresnek az mondhatja magát, aki jól érzi magát a bőrében. Ennyi és nem más.

## Baumann Ibolya

1. Erre sokféle válaszom lenne, de álljon itt kettő: ha csak boldog szeretnék lenni, Olaszország toszkán vidékére költöznék, mert engem az tesz boldoggá, ha szabadon kapcsolódhatok az emberekhez. Ha jobb életminőségre, kiszámíthatóbb társadalmi körülményekre vágnék, akkor Németország bajor területére költöznék, oda ahol akad Waldorf-iskola is.
2. Szándékosan jó emléket választok, mert a nehéz emlékek természetes módon bevésődnek, nincs mit tenni, erre vagyunk huzalozva. Különös, de azt hiszem, ez lenne az első: a patakparton babázunk a húgommal, közel a tanyához, ahol laktunk, egy fűzfa alatt. Emlékszem a kék elefántmintás babatakaróra, amely aztán sokáig a játékkellékünk volt, és valamiért arra a rendkívüli békére, amit már csak a békebeli karácsonyi képeslapok idéznek meg. Imádtam babázni, és ezt aztán 42 év alatt ki is maxoltam. :)
3. Imádom a Budai Várnak azt a csendesebb részét, ahonnan belátni a várost, sokszor jártam ott a barátnőimmal, kiállítások után. De azért be kell látnom, ebben a folyamatban a barátnőimet, a kezemben gözölgő kávé illatát, a kiállítás utáni vibrálást imádom, bárhol lett légyen a városban.
4. Hiszem, hogy az élet egy állandó változás, hogy most sem vagy már olyan, mint mielőtt ezeket a sorokat elolvastad, és én is megváltoztam attól, hogy lejegyeztem a gondolataimat nektek, és hiszem azt, hogy ebben a folyamatban az a mi világitótornyunk, amikor szabadnak és szerethetőnek érezzük magunkat, és áramolhatunk abban, amiben jók vagyunk.



## Sziasztok, még mindig karanténsportolók!

Az előző számban leírt sportos tervek nem veszték el, csak téli és Covid-álmot alszanak a főkomiban. Nyáron és a következő tanévben már valószínűleg tervezhetünk programokat, ezért ezekről mesélek most nektek, valamint a magyarországi sportolási lehetőségekről szeretnék beszélgetést kezdeményezni veletek.

Tervezzük, hogy a gimiseknek és a 8. osztályosoknak nyáron egy vízitúrát és/vagy egy bringatúrát szervezünk, melyek évről évre váltakoznak majd. Célunk továbbra is az, hogy egész évben legyenek délutáni sportok, edzések, havonta egy-egy bajnoki forduló, egy sport-egészség-tábori projekthét (valamikor tavasszal), majd nyáron az említett bringa- és vízitúra.

Emellett egy egész éves „kék túrát” indítanánk útjára, ami hónapról hónapra résztávokban valósulna meg. Klasszikus hátizsákos vándorlás túra lenne, mely a Kőszegi-hegységből indul, és a Zemplénben, a Füzéri várban ér véget. A teljes táv 1172 km, ezt egy-két év alatt teljesítenénk. Havonta egyszer hétvégéken vagy iskolai szünetben túrázánk, naponta 20 km-t. Mindig onnan folytatnánk, ahol előzőleg befejeztük a túrát. Így szép lassan, hónapról hónapra teljesítenénk a teljes távot. 😊

### Magyarország és a sport!

Szeretnék megkérni benneteket, hogy írjátok meg nekem, mi a véleményetek a jelenlegi sporthelyzetről a kovacs.attila@phwi.hu címre!

A sport terén országos felsővezetői szinten a jelenlegi célkitűzések sajnos egyértelműek. A focin és a látványos olimpiai versenysporton kívül másfajta sportok nemigen kapnak támogatást. Nem sok értéke van a szabadidős sportoknak. Nálunk azt tekintik példaképnek, aki felteszi az életét az eredményekre, sokszor nem kímélve a saját egészségét sem. Teljes önfeláldozásra van szükség ahhoz, hogy valaki valamilyen komoly eredményt tudjon felmutatni. Az élsportolók csupán eszközök nemzeti identitásunk erősítéséhez. Miközben Magyarországon, ha szétnézek, rettenetesen sok a túlsúlyos és egészségtelen életmódot folytató ember. Nálunk rengeteg sportrajongó van, de kevés olyan, aki igazán sportol!

### Sok sebből vérzik ez a történet...

Először is vegyük magát a sportolót. Ha megnézték egy sportközvetítést, mindig az eredményeket hangsúlyozzák. Ki, mikor, mennyivel győzött a másik sportoló vagy csapat ellen. Mindig a győzelem van a középpontban, és ezért érezhetik a fiatalok, hogy ahhoz, hogy értékeljék a teljesítményüket, a győzelem a legfontosabb. Természetesen az élet velejárója a versengés, a megmérettetés és az elismerés. Szétválasztanám a kimagasló emberi teljesítményt a győzelemtől, mert az első esetben önmagunk határainak megtapasztalásáról és leküzdéséről van szó, míg a másik esetben a mások feletti győzelemről. Természetesen összefüggnek ezek a dolgok, csak ennek aránya hazánkban egy kicsit eltolódott.

Véleményem szerint, ha magunkért sportolunk, akkor nem függünk a külvilág értékelésétől, és boldogok lehetünk úgy is, ha nem a világcsúcs megdöntése a cél, hanem csak az, hogy elfáradjunk. Én is örülök annak, ha valamelyik ismerősöm vagy tanítványom sportsikereket ér el, de ugyanolyan értékesek számomra azok is, akik nem tudnak hasonló eredményt felmutatni. Pontosan tudom, milyen jó érzés, ha valakit megdicsérnek azért, ha valamit kimagaslóan jól csinál. Ez a biztatás fontos is, mert a további munkához szükséges, erőt ad a felkészüléshez és a mindennapok leküzdéséhez.

De egy új mozgásforma megtanulása és az ebből fakadó sikerélmény is adhat lendületet a következő edzéshez, mozgáshoz. Ez is lehet érték! Továbbá érték lehetne az is, hogy mennyi szabadidős sportoló van hazánkban, hány ember mozog napi szinten, mennyire elérhetőek az adott sportágak és létesítmények a mindennapok emberének. Ezeket alapul véve szerintem nem túl jó a helyzet hazánkban.

A következő számban a véleményetek alapján még folytatom ezt a gondolatmenetet. Várom a visszajelzéseket, hogy TI hogyan élitek meg a sport jelenlegi helyzetét.

Üdvözlettel: Attila



# Túra a Vértesben

**Most egy kevésbé ismert hegységünkben, a Vértesben szeretnék ajánlani nektek egy látnivalókban bővelkedő túrát. Szívesen ajánlom mindenkinek a Vértest, mert nincsenek benne magas hegyek, nincsen órákig tartó felfelé menetelés, viszont vannak csendesen hullámszó domboldalak, nagyon szép erdők és érdekes látnivalók.**

Kiindulási pontnak Szárliget közelében, az 1-es főút menti volt Birka Csárda parkolóját ajánlom. Maga a Csárda már régóta nem üzemel, úgyhogy ne számítsatok kávéra, ételre, mosdóra. Induljatok el a kék+ jelzésen, az aszfaltos úton a hegyek felé. Nemsokára egy kereszteződéshez értek, jobb oldalon egy gyönyörű nagy fával, ami mindenkit fára mászásra csábít. Itt térjete le jobbra az országos kék túra jelzésére és kövessétek a jelzést. Úgy tűnik, hogy az út tesz egy indokolatlan kerülőt, de ne rövidítsetek, mert a rövidítő út magánterületen halad keresztül, másrészt így alkalom adódik egy kicsi emelkedővel egy kápolnám megtekintésére. Nagyon szép onnan a kilátás, kár lenne kihagyni.

Folytassátok utatokat a kék sáv jelzésen be a Mária-szakadékbba. Itt már egészen kaptatós az út, de bőven van látnivaló, meglepő sziklaképződményeket láthattok itt, és azt is, hogyan tudnak a fák alkalmazkodni az egészen furcsa élőhelyekhez is. Miután kiérték a szakadékból, jobb oldalról becsatlakozik a kék+ jelzés, visszaúton majd arra menjete. A kék sávon tovább haladva hamarosan egy erdei temetőhöz értekte. Furcsa itt az erdő közepén. A közeli falu teljesen eltűnt, csak a temetője maradt meg. A kapu nyitva, lehet sétálni. Ha csak rövid útra vágytok, akkor itt érdekes visszafordulnotok, menjete fel a Körtvélyesi-kilátóba és utána vissza az autóhoz. Már ez is egy szép, tartalmas kirándulás.

Ha van erőtök nagyobb útra, mindenképp javaslom, hogy menjete tovább a kék sáv jelzésen a Vitányvárhoz. A vár egy közepes állapotban lévő várrom. Nincsen lezárva, karanténos időben is be lehet menni. Egy-két éve feltárási munkálatokat kezdte, amitől kicsit olyan, mintha éppen építkeznének, tehát a gyerekekre, kutyákra vigyázatok, de érdekes fel-, le- és bejárálni a várromot. Különleges élmény.

Visszafelé ugyanezt az utat javaslom. Az erdei temető után, ahol elválik egymástól a kék sáv és a plusz, válasszátok a pluszt. Ha erről az útról letérte balra a kék csúcs jelzésre, akkor feljuttok egy kisebb magaslatra, ahol a kicsit furcsa alakú Körtvélyesi-kilátó vár titeket. Nagyon szép innen a panoráma, vannak pihenőpadok, meg tudtok pihenni egy kicsit. Innen már csak lefelé vezet az út, térjete vissza a kék + jelzésre. Az ösvény beletorkollik a kék sáv jelzésbe, és a már ismerős útvonalon menjete vissza a Birka Csárdáig.

A túra hossza, ha az erdei temetőnél visszafordultok, 7 km, a szintemelkedés 180 m. Ha elmentek a Vitányvárig a teljes körre, 12,5 km és 330 m a szintkülönbség.

Ezen a rövid túrán nagyon sok látnivaló van. Azért ajánlom mindenkinek, mert viszonylag kis erőfeszítéssel újabb és újabb látványos pontokat értekte el. Kalandra fel! Irány a Vértes!

Lőrinczné Deák Eszter



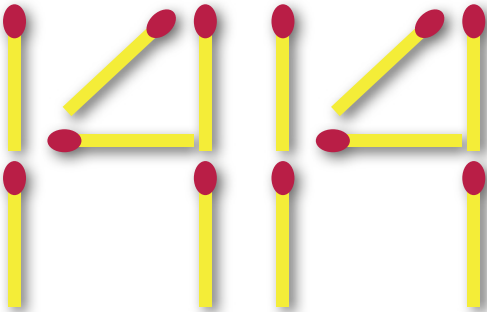
1

Labirintus



2

Helyezz át két gyufát úgy, hogy 2000-et kapjunk.



3

Sudoku

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

