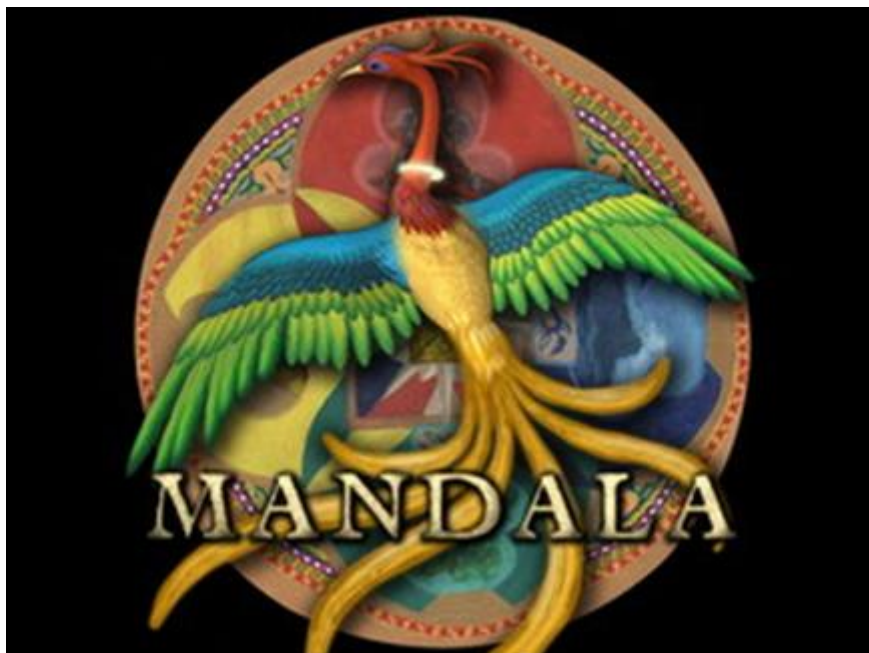


XVI. ÉVFOLYAM I. SZÁM



A tartalomból:

Petőfi emlékévk – 200 éves évforduló	2. oldal
A magyar kultúra napja	3. oldal
„Itt a farsang, áll a bál...”	6. oldal
Mit ünneplünk Hamvazószerda napján?	7. oldal
Nőnap	8. oldal
Ez történt a forradalom kitörésének napján, 1848. március 15-én	10. oldal
Életmód	12. oldal
Méregtelenítés testnek és léleknek - tippek a méregtelenítéshez	12. oldal
Tudtad-e?	14. oldal
Érdekességek az állatokról	14. oldal
Asztalifoci	15. oldal
Sakkverseny-léptem a lóval	16. oldal
Lakóink tollából	16. oldal
Zenés-verses délután	16. oldal
Házi csocsóverseny 2023	17. oldal
Szia, Piliscsaba!	17. oldal
Megkésett (?) kívánság	18. oldal
Viccek	19. oldal



PETŐFI EMLÉKÉV– 200 ÉVES ÉVFORDULÓ



2023. január 1-jén ünnepeltük Petőfi Sándor születésének 200. évfordulóját.

A nemzet költője, a forradalmár, a nemzeti hős 1823. január 1-jén Kiskőrösön született, Petrovics Sándor néven. Rövid élete alatt közel ezer verset írt magyarul, ebből nyolcszázötven maradt az utókorra, és az ismertebbeket sok más nyelvre lefordították.

Petőfi a magyar romantika kiteljesítője, aki a magyar költészetben koráig ismeretlen témákat honosított meg. Nála jelent meg első ízben a családi líra, szerelmi költeményeiben a hitvesi, a házastársi szerelem ábrázolása, tájköltészetében pedig a „puszta”, a magyar Alföld méltó rajza. Ő írt először verseiben a „világszabadságról”, és általa teljesen új hang szólalt meg a magyar irodalomban. Közérthetően, egyszerűen szólt mindenkinek, hiszen a nép nyelvét beemelte az irodalomba és a versek külső formája helyett a gondolatot állította középpontba.

Petőfi a tanulást tizennyolc esztendősen abbahagyva színész lett, és ekkor kezdett verseket írni. 1844-től élt Pesten, majd 1846-tól baráti körével irodalmi társaságot szervezett.

Fiatal kora ellenére ekkorra már országos ismertségre tett szert. A „márciusi ifjak” egyik vezetőjeként részt vett az 1848. március 15-i forradalomban, amelynek a szimbólumává vált. A 26 éves költő ezután a szabadságharc küzdelmeiben is részt vállalt. A történészek mai álláspontja szerint életét is áldozta a magyar szabadságért, hiszen 1849. július 31-én esett el a segesvári csatát követő fejvesztett menekülés közben. Eltűnésének minden körülménye azonban még a mai napig sem tisztázódott.



Eltűnésének minden körülménye azonban még a mai napig sem tisztázódott.

Németh G. Béla irodalomtörténész így ír a költőről: „Külföldön Petőfi a legismertebb magyar költő mindmáig. Ő az istenek magyar kedvence. Mindent megkapott, hogy nagy költő lehessen: tehetséget, történelmet, sorsot. Huszonhat évet élt, s világirodalmi rangú s méretű életmű maradt utána, mely korfordulót jelentett nemzete irodalmában.”

Demeter Szilárd, a Petőfi Irodalmi Múzeum főigazgatója elmondta: „Petőfi márkaarca az anyanyelvi kultúrának. Kétszáz évvel ezelőtt született költőnk sorsa és életpályája magába sűríti mindazt, amit az anyanyelvi kultúra és a modern magyar nemzet megszületése jelent.”

Műfaji sokfélesége, legismertebb költeményei:

- Népies költemények: Befordultam a konyhára (1843); A virágnak megtiltani nem lehet...(1843); A borozó (1842); Ez a világ amilyen nagy...(1844); Szeget szeggel (1843); Távolból (1843); Anyám tyúkja (1848)
- Családi költemények: Egy estém otthon (1844); Füstbement terv (1844); István öcsémhez (1844)
- Elbeszélő költemények: A helység kalapácsa (1844); János vitéz (1845); Bolond Istók (1847); Az apostol (1848)

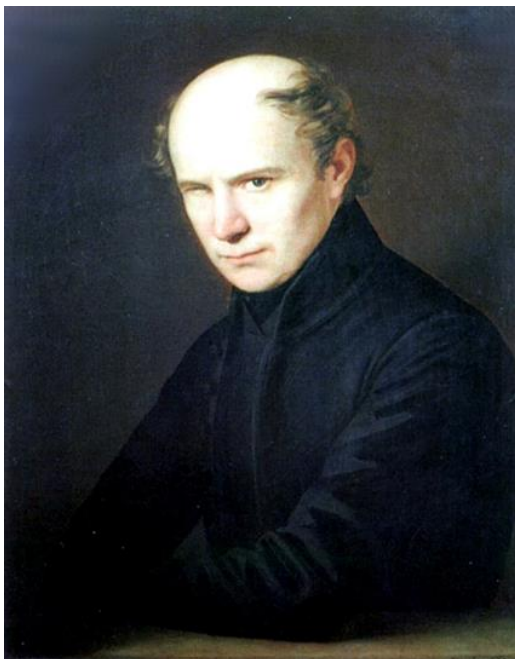
- Útirajzok: Úti levelek, Életképek (1844)
- Tájköltemények: Az alföld (1844),; A Tisza (1847); A puszta, télen (1848); A Kiskunság (1848)
- Szerelmi költemények: Fa leszek, ha... (1845); Reszket a bokor, mert... (1846); Ereszkedik le a felhő (1846); Szeptember végén (1847); Beszél a fákkal a bús őszi szél... (1847); Minek nevezzetek? (1848)
- Forradalmi látomásköltészet: A XIX. század költői (1847),; Egy gondolat bánt engemet... (1846); Nemzeti dal (1848); Föltámadott a tenger... (1848)
- A szabadságharc versei: Csatadal (1848); A vén zászlótartó (1848); Európa csendes, újra csendes... (1849)

A Petőfi Irodalmi Múzeum az emlékév kapcsán névadójának tiszteletére megújította állandó Petőfi-kiállításait, átalakította a PIM-nek otthont adó Károlyi-palota közönségforgalmi tereit. Petőfi-buszt indítottak, amely vándorkiállítással járja be a Kárpát-medencét.

N.K.T.

A magyar kultúra napja

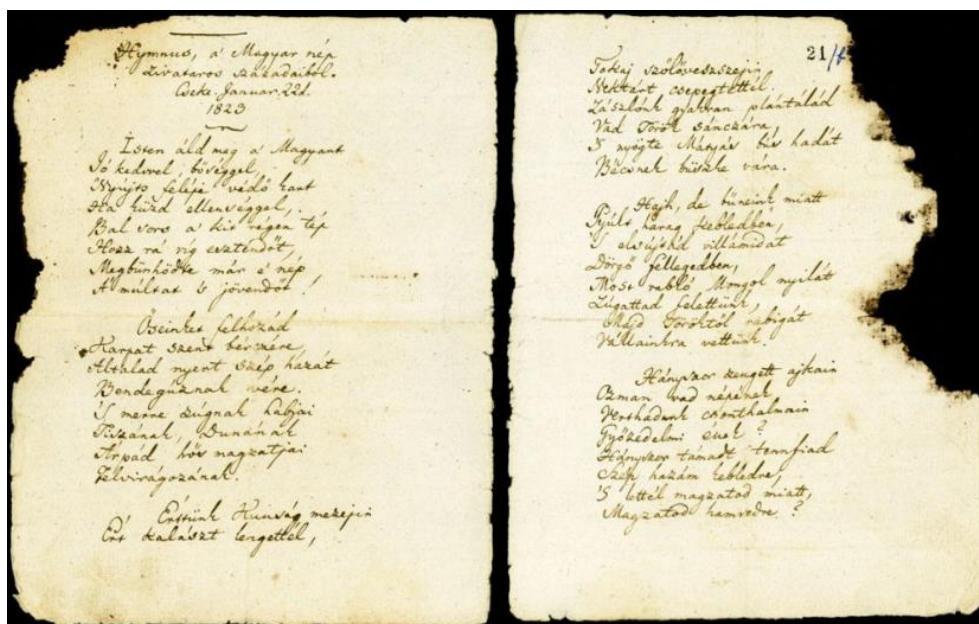
2023-as év a 200-as évfordulók jegyében indult. 200 évvel ezelőtt született Petőfi Sándor, valamint Kölcsey Ferenc 200 évvel ezelőtt fejezte be a Himnuszt.



A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük meg január 22-én, annak emlékére, hogy – a kézirat tanúsága szerint – Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le egy nagyobb kéziratcsomag részeként és jelölte meg dátummal Csekén a Himnusz kéziratát, amelybe a költő folyamatosan másolta be verseit, nem végleges változatokat, hanem tisztázatok, amelyekben néhol javítások is vannak. A csomag valamikor az 1830-as évek végén eltűnt, és megkezdte több mint száz évig tartó lappangó útját. Kölcsey 1838-ban bekövetkezett halála után a Magyar Tudományos Akadémia tárgyalásokat kezdett a költő sógornőjével, özv. Kölcsey Ádámné Szuhány Josephine-nal a kéziratok megvásárlásáról. Kölcsey ugyanis unokaöccsére, a Parainesis Kölcsey Kálmánjára hagyta kézíratainak jelentős részét. A

kéziratcsomag végül nem lett az Akadémia tulajdona, hanem a családnál maradt, és különböző leszármazások, öröklődés folytán végül László Magdához került. Arról nincs információ, hogyan került aztán az irat László Magdától Szenes Magdához, még az sem kizárt, hogy a két hölgy azonos személy. Tény azonban, hogy a kéziratcsomagot 1946 decemberében az Országos Széchényi Könyvtár Szenes Magdától megvásárolta.

Kölcsey két lapra írta a Himnuszt. A sérülés, amely mindkét fólión látszik, nem lángégés, hanem úgynevezett tintamarás.



Az évfordulóval kapcsolatos megemlékezések alkalmat adnak arra, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk évezredes hagyományainknak, gyökereinknek, nemzeti tudatunk erősítésének és továbbadjuk a múltunkat idéző tárgyi és szellemi értékeinket.

Himnusz története

Egy ilyen jelentős nap gondolatiságának megértéséhez fontos tisztában lenni a megemlékezésnek alapot adó Himnusz történetével. A mű először 1828-ban jelent meg Kisfaludy Károly Auróra nevű lapjában Hymnus címmel. A megjelenés nem tartalmazta a kéziratolvasható „a Magyar nép zivataros századaiból” alcímet. 1844-ben pályázatot írtak ki a vers megzenésítésére, amelyet Erkel Ferenc, a Nemzeti Színház karmestere nyert meg. A megzenésített művet először a pesti Nemzeti Színház mutatta be, az első nyilvános előadása pedig 1844. augusztus 10-én volt az Óbudai Hajógyárban, a Széchenyi nevét viselő gőzhajó avatásán. 1903-ban merült fel először, hogy az Erkel Ferenc által megzenésített Kölcsey mű legyen a magyar nemzeti himnusz. Ezt a kezdeményezést akkor hivatalosan elutasították, ennek ellenére a megzenésített Himnusz egyre népszerűbbé vált. Végül az 1989. évi XXXI. törvény fogalmazza meg a hivatalossá tételt, melyet a 2012. január elsején hatályba lépett Alaptörvény I) cikke is tartalmaz: „Magyarország himnusza Kölcsey Ferenc Himnusz című költeménye Erkel Ferenc zenéjével.”

A magyar Országgyűlés 2022. december 7-i ülésnapján elfogadta az 55/2022. (XII. 8.) OGY határozatot, amelynek értelmében a Himnusz befejezésének 200. évfordulójára emlékezve – január 22-ét hivatalos állami emléknapként a Magyar Kultúra Napjának nyilvánította. A határozat szövege szerint az "Országgyűlés támogatja és szorgalmazza a Magyar Kultúra Napján kulturális rendezvények szervezését, amelyek megjelenítik Magyarország gazdag

kulturális életét, a magyar kultúra megtartó erejét, valamint előmozdítják a nemzeti kulturális hagyományok megőrzését", illetve "[...] hangsúlyozza, hogy Kölcsey Ferenc Himnusz című költeménye a nemzeti összetartozás egyik fontos sarokköve, a több mint ezeréves magyar államiság nemzeti jelképe."

De mit is értünk magyar kultúra alatt?

Szatmáry Zoltán Széchenyi-díjas magyar reaktorfizikus szerint „*minden, amit a magyar emberek létrehoztak. Amíg tehát magyarok élnek a földön, a magyar kultúra fennmarad – mondaná az ember. Csak rajtunk múlik, tényleg fennmarad-e.*” A kultúra fogalmáról különböző korokban, különböző módon gondolkodtak az emberek, és manapság sincsen pontos meghatározása e fogalomnak. „*Ne legyen kultúra magyarság és magyarság kultúra nélkül.*” Kodály Zoltán nagybecsű gondolata szervesen kapcsolódik a magyar kultúra napjának szellemiségéhez. Csányi Vilmos, Széchenyi-díjas magyar biológus, biokémikus, etológus, egyetemi tanár Ironikus etológia című művében a következőképpen foglalja össze a kultúra mibenlétét: „*A közös kultúra tulajdonképpen egyfajta nyelv, egy titkos szövetség tagságának igazoló szimbóluma, a felnőtt ember legértékesebb tulajdona.*”

Tekintettel a magyar kultúra széles vetületére, beletartozik minden olyan érték, amelyet a magyarság alkotott. Jelen van a mindennapjainkban és hatást gyakorol a gondolkodásunkra. A magyar kultúra színes és szerteágazó. Ide sorolhatjuk a hagyományokat, a gondolkodásmódot, a viselkedéskultúrát, ugymint a gasztronómiát, a népszokásokat és a népi játékokat egyaránt. A magyar kultúrát megközelíthetjük a művészetek felől is, kiemelve a zenét, az irodalmat, a táncot, a fotó- és filmművészetet, valamint az építészetet. A tudomány szempontjából gondolhatunk annak különböző ágazataira, mint például az orvostudományra, a fizikára, a matematikára és nem utolsósorban ezek kiemelkedő eredményeként a híres magyar Nobel-díjasok körére is. A magyarság által létrehozott kulturális értékek, felfedezések és szellemi alkotások nemcsak a magyar nemzetet, de az egész világot gazdagítják.

Hazai és külföldi vonatkozású események, szokások

A magyar kultúra megünneplésére számos programlehetőség kínálkozik országszerte. A településeken megtalálható színházak, múzeumok, könyvtárak, mozik, előadótermek, közösségi házak, galériák, skanzenek és iskolák a legnépszerűbb ünnepi rendezvényeknek, programoknak otthont adó látogatási pontok.

A magyar kultúra napját országszerte irodalmi műsorokkal, könyvbemutatókkal, koszorúzással, képzőművészeti kiállításokkal és díjátadókkal ünneplik. A magyar kultúrával kapcsolatos díjak átadása is ezen a napon történik.

T.T.

„Itt a farsang, áll a bál...”



Mi is a farsang?
A farsangról
mindenkinek a
vidámság, móka
és mulatság jut
eszébe.

A farsang hossza
és naptári
zárónapja

minden évben más és más. Ezért is soroljuk
a mozgó dátumú ünnepek közé.

Hagyományosan a farsang vízkeresztől
(január 6.) hamvazószerdáig (a húsvétot
megelőző 40. nap) tart, melyet karneválok,
bálok, népi ünnepségek jellemeznek,
amelyeknek kihagyhatatlan kellékei a
farsangi jelmezek, maszkok és a különféle
farsangi ételek, mint pl. a farsangi fánk.

A farsang évszázadok óta télűző és
tavaszváró mókázás és mulatozás, amikor
kicsi és nagy is jelmezbe öltözik.

Hogy milyen jelmezeket öltöttek magukra
az emberek? Mindig is divatos volt
különböző szerepekben megjelenni:

pásztorlány, pásztorfiú, zenészek, lovagok,
mesehősök, tündérek, királyfik,
királylányok, bohócok stb.

Farsangi mulatság az intézményben is
minden évben van. Ezek a hetek az
otthonban is a farsang jegyében telnek.

Az intézményben is sütöttek fánkot, számos
más népszokást is megismerhettek a lakók.
Készítettünk farsangi díszeket is, ezekkel
kidekoráltuk a környezetünket.

Ennek az időszaknak a csúcspontja a
farsangi mulatság, ahol a jó hangulaton van
a fő hangsúly. Természetesen mindenki ezt
várja a legjobban. Ez a nap a mulatságról, a
„sütizésről” szól, a napot pedig egy táncos
mulatság zárja, ahol az összes érdeklődő
együtt búcsúztatja a telet.



M.B.

Mit ünneplünk Hamvazószerda napján?



Hamvazószerda, a keresztény vallásban a húsvét előtti nagyböjt kezdete, az idén február 22-re esik. E napon az egyház az élet mulandóságára emlékezteti és bűnbánatra szólítja fel a híveket. A nagyböjt kezdete nem bibliai ünnep, de kiemelt hétköznapija az egész egyházi évnek. Hamvazószerda "mozgó" ünnep, a húsvét előtti negyvenedik hétköznapi, mert a nyugati egyház a vasárnapot, az Úr napját nem tekinti böjti napnak. A húsvét előtti hetedik hét szerdájának legkorábbi időpontja így február 4., a legkésőbbi március 10. lehet. Hamvazószerdát böjtfogó szerdának, szárazszerdának vagy aszalószerdának is nevezik, az időszak liturgikus színe a bűnbánatot jelképező lila.

A böjt hagyománya

A böjt - a tartózkodás az étkezéstől bizonyos napokon - már a korai időszakoktól jelen volt a kereszténységben. A húsvét előtti böjtot eleinte kizárólag nagypénteken és nagyszombaton tartották, 336-tól kezdve foglalt egy hetet - a nagyhetet - magába. A negyvennapos - hamvazószerdától húsvétvasárnapig tartó - étkezési megtartóztatás a 4. századtól fokozatosan alakult ki, a 7. század elején vált szokássá, majd 1091-ben II. Orbán pápa törvénybe is iktatta. Latin neve quadragesima (negyvenedik), emlékezőként arra, hogy Jézus, mielőtt tanítani kezdett volna, negyven napig böjtölt a pusztában. A negyvenes szám többször előfordul a Bibliában, így a vízözön is negyven napig tartott és Mózes is

negyven napig böjtölt, mielőtt átvette volna a Tízparancsolatot.

A nagyböjt kezdete nem bibliai ünnep, de kiemelt hétköznapija az egész egyházi évnek. Hamvazószerda "mozgó" ünnep, a húsvét előtti negyvenedik hétköznapi, mert a nyugati egyház a vasárnapot, az Úr napját nem tekinti böjti napnak. A húsvét előtti hetedik hét szerdájának legkorábbi időpontja így február 4., a legkésőbbi március 10. lehet.

Hamvazószerdát böjtfogó szerdának, szárazszerdának vagy aszalószerdának is nevezik, az időszak liturgikus színe a bűnbánatot jelképező lila.

A katolikus egyház mára enyhített a korábbi szigorú böjti szabályokon, a 11. századig például késő délutánig semmit sem ettek, húst, tejterméket és tojást pedig a böjti napokon egyáltalán nem fogyasztottak. A II. vatikáni zsinat rendelkezésére 1966 óta szigorú böjti nap csak hamvazószerda és nagypéntek, amikor tilos a hús, a nap folyamán csak egyszer szabad jóllakni, de megengedett két másik, csökkentett mértékű étkezés. Mentessülnek ez alól a 18 év alattiak és a 60 év fölöttiek, a betegek, az állapotos nők, a szoptató anyák és egyes foglalkozások gyakorlói.

Az egyház tanítása szerint az önmegtartóztatást más tekintetben is gyakorolni kell. Ez az időszak arra szolgálhat, hogy a hívők megtanulják uralni vágyaikat, elmélyüljenek hitükben húsvét előtt, amikor a megváltást ünneplik a keresztények. Ahogy Szent Ágoston mondta: "A böjtölés tisztítja a szívet, megvilágítja az értelmet, erősíti az akaratot,

gyöngíti az érzékiséget, megfékezi a vágyakat, a szenvedélyek fáklyáit eloltja, és meggyújtja a tisztaság világosságát". Az Isten előtti meghajlás jele nemcsak a hústól, hanem például a dohányzástól, az édességtől, a szórakozástól való tartózkodás

is lehet, miközben nagyobb figyelmet fordítunk embertársaink szükségleteire.

V.H.M.

Nőnap

A nőnap eredetileg nem egy csokor hóvirágról szólt..., s nem is a konyharuháról.



Azok, akik a nőnap eredete után kutakodnak, hamar rájöhetnek: itt nem minden a virágról és a kedvességről szólt hajdanán. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a nők „kiharcolták” maguknak, hogy márciusban virágokkal, ajándékokkal köszöntsék őket a férfiak. S hogy is érték ezt el?

A nőnap megünneplése a férfiak megbánásának jele is lehetne akár. Az urak megbánják, hogy nem tekintették velük egyenrangúnak a nőket. Sőt, elítélik a nők elleni erőszakot és tiltakoznak a nőket ért mindenféle atrocitás ellen. Nyilván, mikor férfiként virágot adunk, és nőként virágot kapunk nőnap alkalmából, fel sem merülnek bennünk az iménti gondolatok, hiszen pontosan nem ismerjük a nőnap történetét.

Érdemes tisztában lenni a hölgyek ünnepének eredetével, hiszen nem egy mindennapi történet. Sokan azt gondolják, hogy az egész 1957. március 8 – án kezdődött, amikor az emberibb

munkafeltételeket és magasabb fizetést követelő textiliparban dolgozó nők tüntettek New York utcáin. Azonban ez nem így van, mert sokkal korábban indul a történet. Onnan, hogy a nők korábban sem voltak a férfiakkal egyenlőek. Eleve hátrányból indultak a születésüknél, hisz egy nő nem tud annyira segíteni a családban, a ház körül, mint egy férfi. Azonos munkáért kevesebb bért kaptak, ha kaptak egyáltalán munkát. Az 1857-es tüntetés után következő nevezetes dátum, ami a nemzetközi nőnap szempontjából fontosnak, tekinthető, 1866. Ekkor volt ugyanis az I. Internacionálé, melynek első kongresszusán határozatot fogadtak el a nők hivatásszerű munkavégzéséről. A női munka elismerése ellent mondott annak az évszázados hagyománynak, mely szerint a nő helye otthon, a tűzhely mellett van.

A II. Internacionálé 1889 – ben kezdődött és ismét jelentős eseményeknek számít a nőnap történetében. Az alakuló ülésen ugyanis Clara Zetkin német nőjogi aktivista

történelmi jelentőségű beszédet mondott, melyben szorgalmazta a nők jogát a munkához, az anyák és gyermekek védelméhez és a nők széleskörű részvételét az országos és nemzetközi eseményekben. Az első nőnapot 1909. február 28 – án tartották meg az Egyesült államokban. A II. Internacionálé VIII. kongresszusán 1910-ben határoztak arról, hogy a nők választójogának kivívása érdekében nemzetközi nőnapot tartanak. A konkrét dátumról nem született döntés, de egy év múlva, 1911. március 19-én Ausztriában, Dániában, Németországban és Svájcban már megtartották a nemzetközi nőnapot.

A Nemzetközi Nőnapot 1914 – ben tették március 8-ra, a New York-i textilipari munkásnők 1857-es sztrájkjának tiszteletére. Azóta a világ legtöbb országában ezen a napon ünneplik a hölgyeket. Amit még fontos megemlíteni a nőnap eredete kapcsán az az, hogy mára az ünnep teljesen elveszítette politikai jellegét. Már nem az egyenjogúságról, nem a nők elnyomásáról szól, hanem arról, hogy a nők megérdemlik: egy évben legalább egyszer külön figyelmet kapjanak. Ha a nőnap magyarországi eredetét szeretnénk vizsgálni, 1913 – ig kell visszatekernünk az idő kerekét. Ekkor még az Országos Nőszervező Bizottság csak röplapokat osztogatott az alkalomból, ám a következő évben már országszerte nőnap

rendezvényeket szerveztek. Így kimondható, hogy 1914. óta Magyarországon is megünnepeljük a nemzetközi nőnapot. 1948-tól hazánkban is március 8-a a napja, aminek politikai oka van. A Rákosi – rendszer az akkori Szovjetuniótól vette át a dátumot.

A nemzetközi nőnap egy olyan nevezetes nap, amit az ENSZ is felvett a világnapok listájára.

Intézményünkben ugyancsak hagyomány minden évben a nemzetközi nőnapról történő megemlékezés, és az intézmény női ellátottainak köszöntése e szép ünnep alkalmából. 2023. március 7 – én az A épület, míg 2023. március 8 – án a BC épület női lakóinak kedveskedtek férfi lakótársaik egy kis műsor keretében, mindkét épület ebédlőjében, melyet az A épületben 93, míg a B épületben 85 hölgy lakónk

tekintett meg. Nőnap köszöntők, versek, dalok csendültek fel, és emlékeztettek bennünket arra, hogy milyen jó is nőnek lenni.



Aranyosi Ervin: Március 8. Nőnap

*Vannak lányok, nők, meg nénik,
anyukák, meg nagymamák,
Vannak Katák, Erzsik, Évik,
Zsuzsák, Jutkák, Marikák...*

*Sorolhatnám a neveket,
hiszen szép számmal akad,
mindegyikre gondoljunk most,
ne legyen ki kimarad!*

*Mennyi, mennyi kedves angyal
szébbíti az életünk,
segítenék szebben élni,
mennyi nő is van velünk?*

*Az élet szegényebb lenne
és a lét boldogtalan!
Köszöntsük hát fel a nőket,
mert a Nőnap pont ma van!*

*Ünnepeljük hát meg őket,
– tőlük csodás a világ,
legyen apró figyelmesség
számukra pár szál virág.*

R.M,

Ez történt a forradalom kitörésének napján, 1848. március 15-én



Március 15. a modern parlamentáris Magyarország megszületésének napja, az 1848-49-es polgári forradalom és szabadságharc kezdete. 1989-ben volt először munkaszüneti nap, és 1990 óta számít ismét hivatalos nemzeti ünnepnek. Március 15. a magyar sajtó napja is egyben annak emlékére, hogy 1848-ban ezen a napon nyomtatták ki a magyar sajtó első szabad termékeit. Az 1848-as revolúciót tekinthetjük az 1867-es kiegyezés nyomán kibontakozó polgári progresszió közvetlen előfutárának.

A bécsi forradalom híre cselekvésre ösztönözte a márciusi ifjakat

Ez többek között a közteherviselés, a politikai jogegyenlőség, a népképviselő és a független kormány megteremtését követelte. Időpontul március 19-ét választották, mert ekkor tartották a József-napi vásárt, amelyet francia mintára reformlakoma követett volna Rákos mezején. Itt akarták ismertetni a javaslat alapköveteléseit forradalmi jelszavakká tömörítő Tizenkét pontjukat is, amelyet Irinyi József öntött formába. Március 14-én este azonban megérkezett Pest-Budára az előző napi bécsi forradalom híre, és a Pilvax kávéházban összegyűlt ifjak cselekvésre szánták el magukat.



Elindítják a forradalmat a Pilvaxban gyülekező ifjak

Március 15-én reggel Petőfi Sándor, Vasvári Pál, Jókai Mór és Bulyovszky Gyula megváltoztatta a diétához intézett Tizenkét pont bevezetését, és politikai fellépésüket indokoló kiáltványt fogalmazott meg.



Petőfi Sándor

A pontok szövegét a politikai rölap műfajához igazították, két pontot összevontak, és a szövegbe bekerült a politikai foglyok szabadon bocsátásának követelése is. Ezt a kiáltványt olvasták fel a Pilvax kávéházban gyülekező ifjaknak, majd Petőfi elszavalta két nappal korábban írott, a március 19-i reformlakomára szánt költeményét, a Nemzeti dalt.

Ezután Petőfi és mintegy tíz társa a szemerkélő esőben elindult a Pilvaxból az egyetemre. Előbb az orvoskar hallgatóihoz, majd velük a politechnikum diákjaihoz, azután pedig együttesen a jogászokhoz vonultak. A jogászok és az utca népének csatlakozásával mintegy kétezerre duzzadt, egyre lelkesebb tömeg Petőfi vezetésével átvonult a közeli Landerer és Heckenast nyomdához, a Hatvani (ma Kossuth Lajos) utca és a Szép utca sarkára. Kinyomtatták a 12 pontot.



Kevéssel dél előtt Irinyi József személyesen osztotta szét a rölapokat, a szabad sajtó első példányait. A Tizenkét pont szövegén később kisebb változtatásokat hajtott végre, az utolsó pontot így egészítették ki: "Unió Erdéllyel."



Tizenkét pont



A forradalmi tömeg a Magyar nemzeti Múzeum előtt

A Helytartótanács urai reszketni méltóztattak

A forradalmi tömeg ellepte Pest utcáit. A sokaságtól megfélemlített Helytartótanács elfogadta a Tizenkét pontot, azonnal eltörölte a cenzúrát és szabadon bocsátotta börtönéből a sajtóvétség és izgatás vádjával 1847-ben elítélt Táncsics Mihályt, akit a tömeg diadalmenetben vitt át

Pestre. Este a Nemzeti Színházban a Bánk bán diszeloádásával ünnepelték a forradalom győzelmét. Ugyanezen a napon Pozsonyban az utolsó rendi országgyűlés alsótáblája határozatban jelentette ki, hogy Kossuth Lajos március 3-i felirati javaslatába beleérti az állami kárpótlás melletti jobbágyfelszabadítás és a teljes közadózás megvalósítását is. Az országgyűlési küldöttség a főrendek által is elfogadott felirattal Bécsbe utazott V. Ferdinánd királyhoz.



Sz. A.

Életmód

Méregtelenítés testnek és léleknek - tippek a méregtelenítéshez:

Tíz emberből nyolc helytelenül lélegzik, állítják a szakemberek. Ez meglehetősen egészségtelen, mert aki csak felületesen lélegzik, nem jut elég oxigénhez. Következménye, hogy elesettnek érzi magát, fejfájással és alvászavarokkal küszködik. A felületes mellkasi légzés például helytelen: a lehetséges levegőmennyiség felénél kevesebb jut a tüdőkbe.

1. Helyes légzés, egészséges élet

Ezen a problémán tudatos légzéstréninggel segíthetünk: befogjuk a bal orrlyukat, belélegzünk, elengedjük. Befogjuk a jobb orrlyukat, kilélegzünk.

A légzés sokkal több, mint pusztán levegővétel:

- tisztítja a belső szervezetet
- masszírozza a belső szerveket
- felpezsdíti a vérkeringést
- szükséges a hangképzéshez.

2. Bőrápolás tetőtől talpig

Ne tagadjuk meg a testünköt a figyelmes gondoskodást, hiszen rászolgált törődésünkre!

A bőr külső ápolása nagyon fontos annak szépsége és egészsége megőrzése érdekében. A hidratáló krémeknél jobb választás, ha magas tisztaságú kozmetikumokat szerzünk be, amelyek ráadásul sokkal hatékonyabbak az egyes bőrproblémák megoldásában is.

Szemápolás: szemünk alatt a bőr vastagsága csupán 0,5 mm. Olyan vékony, mint a tojáshéj, az arc bőr többi részén háromszor ilyen vastag a bőr. Ráadásul naponta tízezernél többször pislantunk és hunyorgunk, nem csoda, hogy a szemkörnyéki izmok elfáradnak. Használjunk szemmaszkot, speciális szemkörnyék-ápoló krémeket.

Bársonyos kezek: Bőrünk természetes védőrétege lassan termelődik újra, ezért

kezeink az átlagosnál több ápolást igényelnek. Használjunk naponta kézkrémet. A törékeny körmök rugalmasak lesznek, ha pár percre langyos olívaolajba áztatjuk. Karmoljunk bele egy kifacsart citromba – leve fehéríti az elszíneződött körmöket, és puhítja a körömágybőrt. Vágás helyett reszeljük a körmöket.

Üdítő zuhany: A hosszan tartó melegvizes zuhanyozás egy jótétemény. Lemossa a piszkot és a hámló bőrpikkelyeket, oldja a feszültséget. Nagyon fontos, hogy zuhanyozás után bekenjük a bőrünket valamilyen ápolószerrel. Bőrünk ilyen módon visszanyeri nedvességtartalmát. Célszerű, ha zuhanyozás előtt testadrórral ledörzsöljük egész testünket.

Lábápolás: Áztassuk lábunkat 15 percig borókaolajos meleg vízben. Ezután sarkunkról és talpunkról reszelő segítségével távolítsuk el a bőrkeményedést, végül kenjük be körömvirágkrémmel.



3. Váltózuhany

Váltózuhany kora reggel? Nem hangzik túl csábítóan, de nyugodtak lehetünk: ezután a frissítő löket után jókedvűen és tetterre készen vágunk neki a napnak, felpezsdül vérkeringésünk, a hideg-meleg ingerek ereinket és immunrendszerünket egyaránt

edzik. A váltózuhany rendszeres alkalmazásával ellenállóbbak leszünk a fertőzésekkel, megfázásokkal szemben.

4. Frissítő torna reggelre



A nyújtózkodás az egész testnek hasznára válik. Erősíti az izmokat, a szalagokat és az ízületeket, fokozza a mozgékonyágunkat és rugalmasságunkat, edzi az idegek és izmok összjátékát. Természetesen ez nem történik meg máról holnapra – szükséges hát a rendszeres edzés. Soha nincs elég korán azonban, hogy elkezdjünk tenni valamit egészségünkért ... például egy „Jó reggelt – nyújtózkodással”. Mielőtt elhagynánk a jó meleg ágyat, először alaposan nyújtóztassuk ki tagjainkat. Ez segíti a makacs merevségek feloldódását.



5. Száraz ledörzsölés

Testünk száraz masszírozása pezsdítő: megélénkíti a vérkeringést, javítja a vérellátást, segíti az anyagcserét és a salakanyagok gyorsabb eltávolítását.

Masszírozzunk meg minden testrészt: a lábszárat, lábfejet, talpat, térdhajlatot, combokat, csípőt, feneket, jobb és bal kart,

kézfejet, alkart, felkart, tenyeret, vállat, törzset, hátat.

6. Üdítő leöntések

A hideg víz javítja a vérellátást és az anyagcserét, serkenti az idegrendszert. Szellemi fáradtság vagy fejfájás esetén segít az arc leöntése.

Arczuhany: Csavarjuk le a zuhanyrózsát és engedjük a hideg vizet (16-18 Celsius fok) egyenesen a csőből. Tegyük a csövet a jobb

halántékunkhoz, és lassan körözve vezessük végig az arcon. Ezután vezessük át vízszintesen a homlokon, a szemöldökön, az ornyergén át az állig. Leöntés közben lélegezzünk egyenletesen.

O. É.

Tudtad-e?

Érdekességek az állatokról

Tudtad-e, hogy a fekete özvegy pókban és az imádkozó sáskában az a közös, hogy a párzás után a nőstény felfalja a kisebb hímét.

Tudtad-e, hogy a Himalájában 6.000 méter magasságban az egyes madárfajokon és a barna varangyon kívül ének még színézpók is.

Tudtad-e, hogy Franciaországban tűnt fel először a krumplibogár?

Tudtad-e, hogy a kormorán képes akár 100 méter mélyre is lemerülni a tengerben?

Tudtad-e, hogy a fehérarcú selyemmajmocska részben fanedvekkal táplálkozik?

Tudtad-e, hogy Peru erdeiben egyes fák 43 különféle hangya él?

Tudtad-e, hogy a fákon élő zöld gekkó a nyelvével tisztítja a szemét, mert nincs szemhéja?



színézpók



kormorán



fehérarcú selyemmajom

Tudtad-e, hogy a zsiráf csak akkor fekszik le, ha haldoklik? És hogy állva szüli meg kicsinyét, aki két métert zuhan a talajra?

Tudtad-e, hogy a méh 700 különféle illatot képes megkülönböztetni?

Tudtad-e, hogy a madarak egy másodperc alatt sokkal több hangot képesek megkülönböztetni, mint az ember?



Tudtad-e, hogy a gepárd a föld leggyorsabb állata, sebesség eléri a 100km/órát?

V.H.M.

Asztalifoci

Hagyományunkhoz híven az idén is februárban rendeztük meg asztalifoci, közkedvelt nevén „csocso” versenyünket. A szép számban megjelenő versenyzők párosokat alkottak és sorsolás útján választódtak ki az ellenfelek.

Nagyon szoros meccseket játszva alakult ki a végleges helyezési sorrend. A versenyző párosok között nem volt rivalizálás, mindenki szurkolt mindenkinek.

Helyezések: I. Kalocsa Zsolt - Rostás Gyula
II. Kárer Dávid - Óri Ákos
III. Ujházi József - Külvári Norbert



K.K.K.

Sakkverseny-léptem a lóval

Intézményünkben több évtizedes hagyomány, hogy lakóink részére megrendezzük a sakkversenyt.

Idén ismét összehívtuk az elmesport szerelmeseit, hogy megmérkőzzenek egymással.

Március 2-án a foglalkoztató épület aulájában 10 lakó 5 sakktáblánál mérte össze tudását.

**Molnár Zsolt, Kugler József, Keszei Zoltán, Schenkár József, Lakatos Attila,
Borzai Gábor, Várdai Lajos, Sárosi László, Boda Márton, Tóth Gyula**

Szoros küzdelmek után kialakult a végeredmény, mely a következő módon alakult.

I. helyezett: Várdai Lajos

II. helyezett: Molnár Zsolt

III. helyezett: Boda Márton

Résztevő lakóknak kávéval kedveskedtünk, valamint nyerteseink oklevelet és édességsomagot kaptak.



K.I.

Lakóink tollából

Zenés-verses délután



Az idei első zenés-verses délutánunkon szintén az érzelmek jöttek a felszínre, ahogy eddig is. Mind a dalok, mind pedig a versek nagyon megérintették a közönséget. A taps elárulta, hogy ez sikeresen megtörtént, az előadók „elérték céljukat”. Köszönjük a közönségnek!

R.R.

Házi csocsóverseny 2023

02. 15-én ismét megrendezésre került az otthon házi csocsóversenye.

A versenyen 8 páros indult. „Vérremenő” küzdelmek zajlottak a helyezésekért, végül a 3. helyet az Újházi József-Külvári Norbert, a másodikat a Kárer Dávid-Őri Ákos, az elsőt pedig a Rostás Gyula-Kalocsa Zsolt páros szerezte meg.

A rendezvényről semelyik versenyző nem ment haza üres kézzel és az első 3 helyezett ajándéksomagot is kapott.

Gratulálok minden lakótársamnak a szerepléshez, és az ő nevükben is köszönöm a mentálhigiénéseknek e szép délutánt!

Szentgotthárd, 2023. 03. 05.

K.N.

Szia, Piliscsaba!

A PPKÉ-BTK piliscsabai campusának emlékére

Újpesttől döcögős vonatutak

A piroskával a Pázmáneumig:

Sok utas ölnyi hely után kutat:

Soká tart még az út az egyetemig.

Jó tanórák, kiváló oktatók:

Ha kell, nevettetnek, ha kell szigorúk,

Az órák az élethez szoktatók,

Miközben a Léleknek kürtje is bűg.

A Mozgásközpont egész nap rád vár:

Táncórák, gyúrás, meg mindenféle sport.

Ha épp szüneted van a tanórák

Közt, nyugodtan előkerülhet a sort.

Versenyek hada: pingpong és foci,

Aradi vértanúk emlékfutása,

Többi labdajáték, meg az uszi-

Medencés számok, futás hosszútávban.

SZÓSZ-alkalmak: frizbifoci, tea,

Mindennap ima, hangszerekkel kísért.

Hogyha belekerültél már te a

Sodrásba, emléke végig elkísér.

Hogyha tanulnod kell, ne gondolkodj:

A könyvtárak nyitva reggeltől estig.

Munkaidőben a könyvtárosok,

Utána a munkát diákok végzik,

Büfében szendvics, kávé, üdítő,
Nagyszünetben meg a Peregrinus vár
Finom ebédekkel és üdítő
Hangulattal, benne sok-sok vidámság.

A kocsmákban ismerős sok diák,
Kedd este Liget kvíz, szellemi torna.
Ha vége a napuknak, pár pohár
Lecsúszik, lehet még korsó és szto gramm.

Pázmányos nap: meghívott vendégek,
Kijöhetnek akkor rokonok is még,
Gólyatáborral nyílnak az évek,
Minek a csúcspontja a gólyakoktél.

Ha távolról jársz be a campusra,
Vár sok kollégium, férfi és női,
A bérlet terén sincs ok panaszra,
Addig mész, míg a pénztárcád engedi.

Nem a nagyvárosi egyetem ez:
Tágas az udvara, a füve szép zöld.
Nyáron a napfényben melegedhetsz,
Télen meg hóembereket tart a föld.

Ha rád gondolok, csupa jó árad:
Ez volt eleje húszas éveimnek,
Szia, Piliscsaba! Jó volt nálad.
Üdv, nagy bölcsészkar, Budapest szívében!

Szentgotthárd, 2023. 01. 11.

K. N.

Megkésett (?) kívánság

De jó lenne nem fölnőni,
Örökké gyerek maradni!
Ha örökké gyerek lennék,
A világon csak nevetnék.

Anya, apa csak gürcöl, hajt,
Lesz idejük egymásra majd-
Ha a piros hó leesik,
Akkor egymást megölelik.

De miránk mindig van idő,
Még akkor is, ha ebéd fő,
Rosszat teszünk, jól leszidnak,
Ők a tökéletes minta.

Minek énnekem dolgozni,
Ha csak kell nekem tanulni?
1 piros pont, és sok zsebpénz,
Ahova akarsz, oda mész.

Játszózni sok tesóval,
Verekedni nem komolyan,
A kártyában mindig nyerni,
Bunkót, aztat, sose kapni.

Mondjad, minek nőjek én föl,
Gyerek lehetek örökkön?
Mert, ha én gyerek maradok,
A világon csak kacagok.

Budapest, 2023. 01. 26.

K. N.

Viccek

Északon

Tanító néni kérdezi az iskolában a gyerekeket, tudnak-e öt állatot mondani, amelyek az Északi-sarkon élnek. A teremben nagy a csend, de egyszer csak Pistike majdnem kiesik a padból, úgy jelentkezik. A tanító néni felszólítja:

- Nos Pistike?

- Három jegesmedve és két foka!



Nem indul

Egy nő felhívja a férjét telefonon:

- Drágám, nem indul a kocsi. Szerintem víz került a levegőszűrőjébe.

- Az autóban ülsz?

- Igen.

- És hol vagy pontosan?

- A házunk mögötti patakban.



Iskolában

A rövidlátó tanárnő már nagyon ideges:

-Te ott hátul! Mikor volt a honfoglalás?

-Tudja a franc!

-Mikor volt a tatárjárás?

-Mit tudom én!

-Ezt a múlt órán vettük. Hol voltál te akkor?

-A kocsmában a haverokkal.

-Mit képzelsz ki vagy te?

-Én vagyok a vízvezetékyszerelő és a radiátort javítom!



Mentő kérdés

A hallgatónak nagyon nem megy a vizsga, minden kérdésre rossz választ ad. Tanár:

- Na jó, mentő kérdés a kettesért. Hány villanykapcsoló van ebben a teremben?

A hallgató forgolódik, számolja a kapcsolókat... Tanár:

- Páros vagy páratlan?

A hallgató gondolkozik, majd mondja:

- Páros.

A tanár erre előkap egy villanykapcsolót a zsebéből és így szól:

- Páratlan!

Márai Sándor: A négy évszak

„Mindig messze keresik valahol az Istent, a nagy dolgokban, mintegy távcsővel és nagyítóval, a csillagok, felhők és végtelenségek között. De én már tudom, hogy biztosabban megtalálom Őt az egészen kis dolgokban, a véletlenelekben, a jelentéktelenségben, azokban a pillanatokban, mikor csodálkozva pillantunk fel, valamit értünk, amit az előbb, az élet sivatajjai és szakadéakai között vándorolva, nem értettünk. Ez a pillanat, mikor egyszerű és világos lesz valami, ami az előbb homályos és érthetetlen volt, ez a pillanat, mikor fölénk hajol Isten.”



Dsida Jenő: Húsvéti ének az üres sziklásról mellett (részlet)

*Te kegyelmet mindig osztatsz,
feltámadtál s feltámaszthatasz,
hogyna én is akarom.*

*Lábadozó régi hitben
egész nap csak ülök itten.
Lelkemet nagy, jó meleg
szent fuvallat lepte meg,
lent az odvas, szürke barlang
mélyén muzsikál a halk hang,
ahogy könnyem lecsepeg.*

*Az én Uram újra él most,
országútján mendégél most,
áprilisban fürdik és
aranyozza napsütés,
ahol lépked, jobbra-balra
ezer madár fakad dalra*

Boldog húsvéti ünnepeket kívánunk!