

VIII. Zöldnap Rákoskerten

Egész napos programok, előadások egészségünk és környezetünk védelméről

KILI TAMÁS

Meglepetéssel indult a Rákoskerti Művelődési Házban hagyományosan megrendezett zöldnap november 24-én. **Hatvani Zoltán** rákoskerti képviselő a megnyitó előtt ünneplésen átadta *Lipcseyné Horváth Ágnes* igazgatónak a városrész zászlaját, amelyet a Rákoskerti Polgári Kör tervezetett.

A környezet- és egészségvédelmi rendezvényen *Fohsz Tivadar* alpolgármester köszöntőjében elmondta, hogy ami zöld, az természetes, vagy legalábbis természet közeli. Gondoljunk csak a zöldségekre, mint az egészséges táplálkozás alappilléire, a különböző gyógyfüvekre, amelyeket a gyógyításban évezredek óta alkalmazunk. A zöld szín mindenhol megjelenik, amit manapság az egészséges életmódhoz, az egészségmegőrzéshez és a környezetvédelemhez kapcsolunk. Ez a rendezvény is arra világít rá, hogy mit tehetünk



mindezek érdekében – tette hozzá az alpolgármester. Az ünnepélyes megnyitón közreműködtek a Bartók Béla Zeneiskola és Művészeti Iskola növendékei.

A zöldnap programjaihoz kapcsolódva a „Vándorkiállítás a fáért” című festmény- és fotótárlatot *Karay Zsófia*, a SZÉL Egyesület elnöke nyitotta meg, gitáron közreműködött *Agonács Gábor*. Egész nap előadásokra várták az érdeklődőket, többek között a Géniusz-díjat nyert VIVEGA nevű sóról *Heródek Éva*, a sókeverék gyártója és for-

galmazója beszélt. *Baranyák Zoltán* az elektromos hulladékban található aranyról, *Fábry Zoltán* a manapság igencsak a figyelem központjába került megújuló energiaforrásokról, többek közt a napkollektor és hőszivattyú alkalmazási lehetőségeiről, az utólagos nyílászáró-szigetelésről pedig az ökoszolgát tartott bemutatót.

Telt házat vonzott *Szabó György*, vagy ahogyan országszerte ismerik, a „bükki füvesember” előadása, aki hasznos tanácsokkal szolgált az izületi és

mozgásszervi megbetegedésekhez és a szervezetünk méregtelenítéséhez használható növényekről.

Az óvodások és kiskolások szórakoztatásáról *Olasz Etelka* színművésznő a Manókincse című interaktív mesével gondoskodott. Délután a Kacsaringók Virtustársulat tüzes zsonglórmutatványokkal és az András és Katalin naphoz kapcsolódó népszokásokkal, játékokkal kötötte le a gyerekek figyelmét, de volt még zsonglórjátékszínház és kézműveskedés is.

A „bükki füvesember” jótanácsai

Szabó György a Hírhozónak elmondta, hogy van néhány növény, ami egyfajta „csodaszerként” alkalmazható az emberi test folyamatos karbantartására. Ilyen például a citromfűből készült tea, vagy maga a citromlé. Fél citrom levét három részre osztunk, egy-egy deciliter vízbe öntjük, és cukor nélkül naponta háromszor a főétkezések előtt fél órával megiszuk. Nem csak rugalmasan tartja az érfalakat, hanem öregedésgátló és rákellenes hatású is. Ha egy kis mandulaolajat is adunk a citromos vízhez, nagyon hatásos hajhullás és korpaosodás ellen. Csontritkulás ellen a tojáshejét ajánlja, amelyet heti egy alkalommal érdemes megenni. Megfőzzük a tojást, a héját még kicsit betesszük száradni a sütőbe, majd porrá zúzzuk, és valamire rászórva megesszük.

Helytörténeti vetélkedő Rákosmentén

MUNKATÁRSUNKTÓL

November 28-án délelőtt húsz kerületi általános iskolai tanuló mérte össze tudását Rákosmentén elődközsegeinek történetéből az Erdős Renée Házban. A versenyfeladatokat *Dombóvári Antal*, a Rákosmenti Helytörténeti Gyűtemény vezetője állította össze, amelyekben szerepelt képfelismerés, totó, villámkérdés. A versenyzők szerint az esszékérdések

voltak a legnehezebbek, amelyekben a Podmaniczky-Vigyázó-kastélyról, *Szánthó Géza* volt rákoscsabai református lelkész munkásságáról és a rákoshegyi Táncsics zászlóaljról kellett összefoglalót írni. A gyerekek a Pedagógiai Központ által előre kiadott CD-n található képek és feladatok alapján készülhettek fel a versenyre, amely jó hangulatban zajlott le.

A vetélkedőt helytörténeti kiadványokkal tá-



mogatta az önkormányzat (*Dombóvári Csaba* alpolgármester) és az Erdős Renée Ház.

A versenyszervező Pedagógiai Központ ezen felül érdekes tárgyi ajándékot is felajánlott: *Csin Si Huang-ti* i. e. III. századi kínai császár cseréphadseregének alakjait. A vetélkedőt *Pásztor Máté* (Zrínyi) nyerte meg, a második helyezett *Szanyi Tamás* lett (Laborcz), a harmadik helyen pedig *Palasik Bálint* (Czimra) végzett.