

A TARTALOMBÓL:

Bemutatjuk	2
Roston és nyáron	3
Ismerjük fel... ..	4
Kedves Olvasók!	5
Toll-Hegy	6
Így élünk mi	7
Gyereksarok	8
Napozásról, Napműhely	9
Egyesület hírei	10
Iskolai hírek	11
Hírcsatorna	12

Az Önkormányzat, a tervezők és a kivitelezők

tisztelettel meghívják a csatornaépítésben érintett lakosokat:
a 2002. augusztus 21-én szerdán, 17.00 órai kezdettel rendezendő

LAKOSSÁGI FÓRUM-ra

Helyszín: Népház, III. Toronya u. 33.

Csillagvizslára

hívja az ÓHEGY a hegyieket a Népház lapos tetejére
augusztus 25-én vasárnap, 20 óra 30-ra.

A csillagválasztásban Juhász Endre amatőr csillagász
és teleszkópja lesz segítség
Felhőnap: szeptember 1., vasárnap



Tisztelt Testvér- és Táborhegyiek!

Örömmel értesítjük Önöket, hogy elkezdtük a Testvérhegyen,
a Remetehegyen és környékén a csatornaépítést.

Tájékoztatóként közöljük a kivitelezés 2002. évre tervezett ütemét.

Testvérhegyi út	október 1-től december 15-ig
Kékkfestő utca	november 15-től december 15-ig
Testvérhegyi lejtő	szeptember 1-től november 15-ig
Toldás köz	augusztus 15-től szeptember 15-ig
Remetehegyi út	július 20-tól október 30-ig
Perényi út	szeptember 1-től október 20-ig
Perényi lejtő	szeptember 1-től október 10-ig
Királylaki út	augusztus 15-től november 15-ig

A csatornát telekhatárig építik. Minden telektulajdonost értesítünk a fizetendő kötelező utépítési és közműfejlesztési hozzájárulás mértékéről. A csatornaépítési hozzájárulás a telek területére vetítve 70Ft/m² lesz és vonatkozik a közművesítéssel érintett valamennyi ingatlan tulajdonosára. A csatornahálózatra az üzembe helyezést követő egy éven belül rá kell kötni.

A FELSOROLT CSATORNAÉPÍTÉSSEL ÉRINTETT UTCÁKBAN AZ ÚTÉPÍTÉSI HOZZÁJÁRULÁS MÉRTÉKE 0%!

A kivitelezők külön értesítést fognak küldeni a munkák megkezdésének pontos időpontjáról.

TÜRELMÜKET ÉS MEGÉRTÉSÜKET ELŐRE IS KÖSZÖNJÜK.

Üdvözléssel:

Tarlós István
polgármester
sk.

*HÍR*CSATORNA*

A hegyen hamarosan megindul
a csatornázás.

(Bővebben a 12. oldalon)

A sikeres sorozat folytatásaként

**Ismét vasárnapi ebéd
a Népházban**

2002. szeptember 1-én,
vasárnap 13.00h A menü: 500Ft/fő

Legutóbb, július 28-án Sugár Gyuri (és neje) jóvoltából sugárzóan finom, virslis, igazi nyári lecsó volt a terítéken. Mindenki akkora adagot kapott, amekkorát kért. A „beles” hegyi fickók repetára is számíthattak! Utána a LAURA BT. megszokottan pillékönnyű, felséges ízű túróslapénnyé tette fel a koronát a lakomára. Az árnyas diófa alatt a meleg is elviselhető volt, a jóízű beszélgetés kellemes kikapcsolódást jelentett az „itthon vakációzó” hegylakók közül azoknak, akik ezúton szereztek maguknak és családjuknak egy pihenős vasárnapot. Köszönet azoknak, akik ezt lehetővé tették és a jövőben is lehetővé teszik!

Ha a pletyka igaz, jövő hónapban részleges nyári szünet (ezalatt szeretnénk megszépíteni a Népházat) de szeptemberben, annak is az első napján, újra együtt leszünk!! Várjuk!!

Egy a Hazát, hasát és a Házat szerető
TÖRZSVENDÉG

Bemutatkozik Novathné Kiss Ildikó

Novathné Kiss Ildikó vagyok, az „új” vezetőség pénztárosa.

Bár a Duna másik partján születtem, és éltem eddigi életem nagyobbik részében, mostanra már erős kötődés alakult ki bennem a „HEGY” iránt, mely nekünk jó ideje a Testvérhegyet jelenti.

Kétségtelen, hogy férjem erős vonzódása a környék iránt hozott bennünket ide, ő ugyanis kicsit odébb, a Mátyáshegyen született és élt kamaszkoráig. Egy pár éves kitérő után, amikor megismerkedtünk, már ismét a Szépvölgyi úton laktunk egy kis garzonban, s mikor családkunk bővülése miatt új lakhelyet kellett keresnünk, már számomra is egyértelmű volt, hogy csak ez a rész jöhet egyáltalán számításba. Nagy szerencsével ráakadtunk erre a telekre a Körtvélyes utcában, s sikerült egy ikerház egyik felét felépítenünk, persze nagyrészt házilagos kivitelezésben, s kisfiunk, Lala második születésnapját már itt ünnepelhettük. Azóta megszületett Gábor is immáron 10 éve. Ő már igazi tősgyökeres hegyi gyerek.



A gyerekek óvodai barátkozása kapcsán megismerkedtünk pár hegyi családdal, később az iskolai élet is összehozott új „szomszédokkal”, kikből az idő folyamán jó barátok váltak. Az egyesületből először a Szent Kristóf Turistaegylet vonzott bennünket, mivel az egész család szereti a természetet, a kirándulásokat. Később egyre több programban vettünk részt, bár bevallom, csak élveztük őket idáig, a szervezésben nem sokat segítünk. Mikor múlt év végén úgy tűnt, szinte „válsághelyzet” alakult ki az

egyesület vezetőségében, a régiek közül senki nem érez már készletet a további nyüzsgésre, elhatároztam, hogy tevékenyebb részt vállalok a Közösségért, s így kerültem az új vezetőség tagjai közé. Kihasználva, hogy a gyerekek nevelése mellett csak férjem vállalkozásában, itthon dolgozom főleg az adminisztráció területén, maradék szabadidőm egy részét szívesen áldozom e jó célra. Remélem munkámmal, munkánkkal újra a régi sok jó programban lesz része minden Hegylakónak, aki ezt igényli.

REAL MANAGEMENT
BUDAPEST – BRATISLAVA – PRAHA

☎ 347-0738

www.rm.hu





Klíma
akció!*

*Klímaakció!

Fan-coil (hűtő-fűtő) rendszerű klímaberendezést
kap ajándékba, amennyiben új lakását augusztus 31-ig leköti.
Érdeklődjön a fenti telefonszámon!



Már építés alatt!

Már csak 6 lakás leköthető!



A hegyen innen, a fantázián túl

- Lakásalaprajzok igény szerinti áttervezése
- Tágas terek vágyai megvalósításához
- A legkényesebb igényeknek is megfelelő kulcsrakész és emeltszintű szerkezetkész lakások 57-163 m²-ig, magas életminőség az egész család számára
- Csendes sziget a város zajában, kiváló tömegközlekedéssel
- Közvetlen közelében kényelmes bevásárlási, szabadidős lehetőségek, és a legjobb iskolák
- A biztonságot és a kényelmet távirányítású bejárati sorompó szolgálja
- Esztétikus ajtók, nagyvonalú, világos, ablakok betörésvédelemmel, az Ön nyugalmaért
- Kényelmét a legmodernebb, energiatakarékos épületgépészeti megoldások biztosítják
- Illetékmentesség

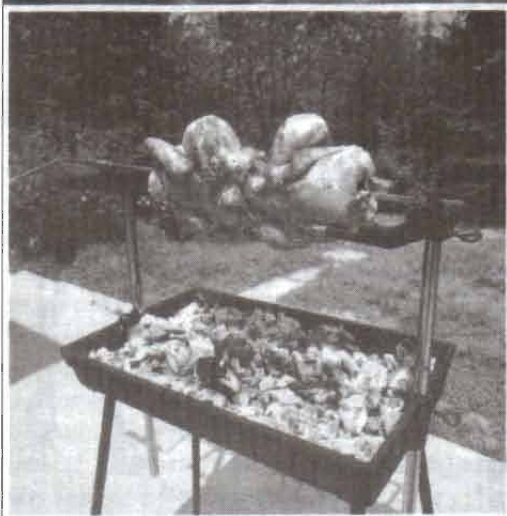
További információ:
Real Management
Bp. 1191 Ady Endre út 28.

Építünk a vágyaira!

TÁBORHEGY

LAKÓPARK

Ó B U D A



Nyárson és roston

CSIRKECOMBOK ROSTON

Pacoljuk be a csirkecombokat olajból, apróra vágott hagymából és grillfűszer-keverékből álló pácban. Tegyük egy napra hűtőbe. Süssük grillrácsra, szalonnadarabokkal kengetve.

Csirke, pulyka, kacsa – mind alkalmas arra, hogy kertünk szabadtéri színpadán nagy örömeinkre legyen. Rajtunk, a bölcs rendezőn, a nagy művészen múlik, hogy kinek-kinek milyen szerepet osztunk.

Mert szerep van rengeteg. A primadóna a grillcsirke, vígan forog a nyárson. A szubrett a pulykamell, szépen pirosodik. A hurkapálcára húzott májdarabkák sem akarnak a tapsból kimaradni.

A kerti sütés másik izgalmas területe a darált húsból készült falatok sokasága. Legnagyobb bőségben a délszláv területen, Romániában és Görögországban, Törökországban találkozhatunk velük. Általában marha-, sertés- és birkahúsból készül, legtöbbször ezek keverékéből. Ezekről inkább majd a szeptemberi számban számolunk be részletesebben. Most vegyük inkább sorra a szárnyasokból roston és nyárson készült étkeket.

EGÉSZBEN SÜLT GRILLCSIRKE

Egy vagy két szép grillcsirkét izlésünk szerinti fűszerkeverékkel kenjük meg belül. Néhány füstöltszalonna-csíkkal tűzdeljük meg és húzzuk a grillezőnk nyársára. Jól rögzítsük. Helyezzük elég magasan a parázs felett. Forgatva süssük 40 percen keresztül. Közben sörbe mártogatott szalonnadarabbal kenegessük.

KACSACOMB SÜTVE

A kacsacombot, ha parázs felett akarjuk sütni, – mindenképpen előre meg kell párolnunk, kevés zsíron és hagymán, majd nem puhára. Ezután csurgassuk le, és kenjük meg sörrel hígított mézzel. Így helyezzük a sütőrácsra és pirítsuk szépre, ropogósra.

PÜLYKA-SASLIK

A pulykacombról húzzuk le a bőrt és vágjuk csinos 3-4 cm-es kockákra (készülhet sertés- vagy bárányhúsból is.) Szójamártásban keverjük el a zúzott fokhagymát és grillfűszer-keveréket, kevés olajat és fehérbort. Ebben a pácban tartjuk a húst legalább 24 óráig. Füstölt szalonnát, kari-kára vágott hagymát és a húskockákat húzzuk grillnyársakra, felváltva.

Jó parázon süssük meg. Lehet vasnyársak helyett az anyagokat hurkapálcikára is húzni, egy személyes adagokra elosztva.

SZÁRNYASMÁJ NARANCCSAL

Ezt a kiváló ételt készíthetjük csirke vagy pecsenyekacsa májából. Talán a legjobb hurkapálcikákra húzni a hozzávalókat, de lehet kisebb nyársra is.

A májakat válasszuk el a szívektől és pacoljuk be az olajból, grillfűszerekből és sok őrölt fahéjból álló keverékbe. Pár órányi érlelés után húzzuk fel nyársunkra, felváltva narancsszeletekkel és szalonnával.

Ínyesmester

Borválasztó

Bármennyire is nehéz, nem mondhatunk le az elkészített ételekhez illő borok megfelelő kiválasztásáról. Az önjelölt – vagy választott – szakács, amilyen gondossággal dönt a megfelelő húsokról, fűszerekről, az ételekhez illő salátákról, hasonló gondossággal kell gondoskodnia az ehhez leginkább megfelelő borokról.

A litok az alapanyagokban, az ételek elkészítési módjában, fűszerezésében és nem utolsósorban a borok karakterében rejtőzik. Ehhez nehéz személyre és ételre szabott receptet adni. Az üzletekben kapható borválaszték oly széles, hogy abból egyetlen kiragadni – s ezzel a többi talán kizárni – nagyon nehéz. Éppen ezért ki-ki saját maga legyen felfedező és kutató egyben.

A frissen süthekhez, hűtőkhöz – fűszerezéstől függően – üde, száraz fehérborokat vagy könnyű vörösöket ajánlhatunk. Évjáratról és termelőről talán azért nem beszélnek, hogy tegyem szabadabbá ezt a piaci bortúrát.

A lassan közkedvelté váló Irsai Olivérnél az illatosság talán a legvisszafojtottabb, leg-elegánsabb. Finom savkészlete, üdesége mellett talán a legfrissebb nyári bor címet is kiérdemli.

A borinyencek számára sokat emlegetett fajta a Kéknyelű. A savhangsúlyos – s ezzel a nehezebb húsok szép partnere –, de más borokkal össze nem hasonlítható finom ízekkel rendelkező nedű bátran ajánlható a vendégeknek. Sajnos fellelhetősége ritka, elsősorban a Badacsonyi borvidék termelői viszik piacra.

Talán a legnagyobb etalon az Olaszrizling. Ez olyannyira talált magára hazánkban, hogy már hungaricumnak tekintjük. Bátran vehetjük az ország bármely részéről, hiszen kiváló minőségben, nagy szaktudással állítják elő borászaink. Finom savai, rezedára emlékeztető íze – ugyan ki kóstolt már rezedát? –, s finom kesernyéi méltó kiegészítői a szabad tűzön sülteteknek.

Vörösorként merjünk megkockáztatni egy csongrádi Kékfrankost. A világos meggy-piros bor tiszta gyümölcs illattal párosul. Ne felejtjük el, az elkészített ételt nem felülműlni, hanem kiegészíteni kell a párosított itallal.

Egyébként, ha az ember nem akar sokat bibelődni a borválasztással, baromfi és sertés-húsokhoz nyugodtan bontson ki egy friss – 2001-es évjáratú – Chardonnay-t.

vinic

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Augusztus hó

Ebben a nyári melegben is érdemes körülnézni az erdőben! Aki a hűsítő fürdőzés helyett hegyi sétát választ, annak szép élményekben lehet része.

Magyar gurgolya
(*Seseli leucospermum* W. et K.)

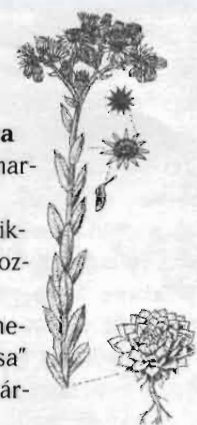
Jellegzetes bennszülött (endemikus) dolomit-növény. A Balaton-felvidékről a Naszályig dolomitsziklagyepokban mindenhol előfordul. Máshol nem látható. Extrém száraz körülmények között él, melegkori maradvány (reliktum) növény.

Magasra nyúló (20-80 cm) hengeres szárán több, tömött, domború ernyős virágzatában sok apró fehér virág diszlik. Kaporszerű levélcsomója először fűzöld, nyár végére megsárgul. Szerencsére külseje nem annyira vonzó, hogy a virágzedők áldozata legyen!

VII.-X. 5 000 Ft. (N.V.)

Rózsás kövirózsa
(*Sempervivum marmoratum* Griseb.)

Sziklagyepokban, sziklacserjésekben találkozhatunk vele a Kecske- és Remete-hegyen sétálva. „Kövirózsa” magyar neve innen szá-



mazik. Pozsgás törzsei, szára, virágzata mirigyes-pelyhes. A tövelél hegye, szára, virágzata rózsás színű. Szirmai élénk rózsaszínűek, közepén piros csikkal. Magyar nevében a „rózsás” erre utal. Latin sempo-vivum neve (a semper - mindig, vivum - élő) örökzöld voltára utal.

Indái vaskosak. Ne gyűjtsük törzseit!
VII.-X. 2 000 Ft (N.E.V.)

Vajszínű atracél
(*Anchusa ochroleuca* M.B.)

Mészkedvelő, alföldi és dombvidéki faj, pusztafüves lejtők és homokpuszták igen ritka növénye. A Pesthidegkút melletti vitorlázó-repülőtéren találkozhatunk vele. Az ábrán hasonló, nagyon gyakori orvosi atracél képe látható, amelyre igen hasonlít. Ennek virága kék, kevésbé heverő szárú.

A vajszínű atracél erősen szőrös, heverő szárú, érdeslevelűekhez tartozó növény. Virágzaskor szára kicsit felemeli öt-cimpájú sárgásfehér virágait. Virágzata jellegzetesen kunkorodó kunkorvirágzat. Magyar nevében a „vajszínű” a virágok színére utal.

VI. - IX. 5 000 Ft (V.)

Vetővirág (*Sternbergia colchiciflora* W.et.K)

Mészkedvelő, sziklafüves és pusztafüves lejtők, karsztbokorerdők, löszpusztarétek nehezen meglelhető apró, ritka védett növénye. Degen Árpád, a magyar flóra jeles kutatója, már 1909-ben javas-

latot tett védelmére. Nálunk jégkorszak utáni maradvány.

Az amariliszfélékhez tartozik, így a hóvirág rokona. Életciklusa hasonlít az őszi kikericsére (*Colchicum autumnale*). Latin nevében a *colchiciflora* innen származik. Csak kellő nyári-őszi csapadék esetén nyílik. Ősszel nyíló sárga 6 lepellevélű virága 4-8 cm magas, rövid

életű, a hagymából alig áll ki. Négy szürkés, szálas levele kora tavasszal fejlődik. A levelek között jelenik meg a bimbónak látszó, hosszúkas toktermés. 1-2 hónap múlva hosszú kocsányt növeszt, oldalra hajlik és az érett fekete magvait a talajra pergeti. A magon található fehér függelék a hangyák megeszik, így terjesztésükhöz hozzájárulnak.

Akik ráakadnak virágzaskor, ne ássák ki! Környékünkön Winter! Jakab, a budai egyetem első növénytanprofesszora fedezte fel. Latin nemzetségnevét – *Sternbergia* – K. Sternberg botanikusról kapta.

VIII. - X. 10 000 Ft. (N. E. V.)

Stollmayer Ákosné

Vennék 80-100 db 40x40cm-es palát. Tel.: 06 30/343-1596

☀ Kertápolás ☀ Permetezés ☀

ORT - KERT ☎ 250-6151

Hegyi referenciakertek!

Kerti dolgaink

Mielőtt a havi cikket megírom, át szoktam nézni, már csak a szakmai érdekességek miatt is, a könyveim között levő kertészeti kalendáriumokat. A „Kerti dolgaink” már több éves múltat tekint vissza, mégis csak most tűnt fel, hogy a 12 hónap leírásából az augusztus a legrövidebb a kalendáriumok nagy részében. Biztos oka van, hogy az 1902 és 1992 közötti szerzők nagy része így látta. Ha rájövök, külön elmondom kertkedvelő olvasóimnak.

Lássuk hát ezeket a rövid tennivalókat. Téli szárazkötészeti kísérleteinkhez már szedhetjük a magszárakat, virágokat, díszfüveket. Az eddig összegyűjtött szárcsapalántákat is kiültethetjük. Legálább egyszer, nyírás után gereblyézzük át a pázsitot, hogy eltávolítsuk az elhalt, elszáradt részeket. Legjobb idő a pünkösti rózsák és a liliomok ültetésének. Kétéves növények palántáit most ültethetjük helyükre. Amennyiben vegyszeres gyomirtást végzünk, nagyon ügyeljünk később virágzó növényeinkre. A virággyak gyomosodását mulcsozással is gá-

tolhatjuk. Fontos a kártevők és kórokozók figyelése is a hatékony védekezés érdekében. Alakíthatjuk a színes lombú fáinkat, cserjéinket. Levághatók a meggyek hosszú, lecsüngő „cérnahajtásai” is.

És egy nem kerti, de kapcsolódó javaslat. Kerti „buli” rendezésekor előre kérjük a szomszédok elnézését, vagy hívjuk meg őket.

1867 óta ez a legmelegebb évtized. Normális augusztusi időjárást kíván:

Ort János
kertész

Kedves Olvasók!

Hónapról hónapra figyelemmel kísérhették iskolánk életének alakulását. Az Emlékönyv idézeteit igyekeztünk eddig is úgy válogatni, hogy nyelvezete tükrözze az adott kor hangulatát. Sorozatunk a lap hasábjain a hely történetét hivatott bemutatni, ezért ideje lenne leszögeznünk az eddig is illusztrált tényt: míg az iskola mindenkorai vezetésének párthűsége sohasem volt kétséges, a helyi vezetők és a folyamatok felügyeletére ideérkező külsős megbízottak is inkább népfreontos érzülettel tevékenykedtek, így általában az ún. vonalások hatása kevésbé érvényesült. A Pártház igazán jól működő közösségi házként szolgálta a lakók életét és már igen korán együttműködött a korábban bemutatott szülői és lakóközösségi támogatást élvező iskolával (ami ma már a TQM minőségbiztosítási rendszert is felhasználja feladatainak elvégzésekor).

1955. szeptemberében az iskola „selyem” csapatászlót kapott a Honvédelmi Minisztérium IV. alapszervezetétől. Az úttörőcsapat neve. Május 1., megalakult a DISZ is. 1956. januárjában a félévi nevelési és osztályozó értekezletet a tanulmányi felügyelő értekezlete egészítette ki. A növénytani ismeretek oktatását megkönnyítette a gyakorlókertben végzett munka, és a következő tanévben létrejött az alapoktatást kiegészítő szakkörök, amelyek a mai napig délutáni foglalkozásaink zömét adják. 1956-ban a kézimunka szakkörön himezték, az asztalosok bababütyköt, szekereket és szemléltetőeszközöket készítettek. Mások 5 detektoros, antennás rádiót, megint mások pedig 4 repülő modellt építettek.

Innen datálódik az iskola falain túl is ható fa-liújságok, kiállítások és vásárok hagyománya.

Az iskola kimeszelése mellett sportpályát és autóbusz-végállomást (!) is építettek az iskola diákjai társadalmi munkában.

A nyelvoktatás fakultatív volt: a diákok a németet választották, az orosz bevezetése ezek után nehézségekbe ütközött, hiszen a diákok már hat hete tanulták a nyelvet és nevelőjüket is megszokták már. Még így is lehetőséget biztosítottak a 12 jelentkezőnek, de az októberi forradalom után megszűnt az orosz nyelv tanulása.

Az Emlékönyv írója szerint: „Nyugodt mederben folyt az iskolai oktatás a mi kis iskolánkban egészen az októberi eseményekig. Az október-novemberi események rendkívül káros hatással voltak az iskolai munkára, mert rendkívüli módon megzavarták a tanulók lelkiállását, ezenkívül pedig sok tanítási nap kiesését is okozta. Utána felsőbb szerveink is gyakran nehezítették munkánkat, az ésszerűtlen és egymásnak ellentmondó rendelkezésekkel. Még szerencse volt, hogy személyi változásokkal nem tették bizonytalanná a pedagógusok munkáját.”

Új működési engedély lépett hatályba: az úttörőcsapat neve 504-es II. Rákóczi Ferenc lett. (1990. március 30-án az Erdőalja /úti/ iskola neve ez lett). 52 tagot számlált, tehát nem mindenki volt kötelezően kisdobos vagy úttörő.

Az 1955-ös tanévben új testnevelő kezdte meg munkáját, Metykó Sándor. A Tanár Úr nem csak az úttörőcsapattal foglalkozott. Főleg nem! Test- és egészségnevelő tevékenységét tanítványai és szülei százzal dicsérik, sport és atlétikai rendezvényeinek eredményeit a kerületi helyezések, röplabda edzéseinek hatékonyságát bajnokságok fémjelezték. A Sport (!) cikkezett róla. Küzdelmeiről érzékletesen ír 2001-ben megjelent „Ha én egyszer tanító lehetek” c. kötetében. Itt lakik régóta, idejártak gyermekei, idejárnak unokái. Idejár ő is: felnőtteknek tartott röplabda-edzései nem hiányozhattak idén sem az iskolai sportpalettáról. Igazi elismeréséről azonban nem tudok. Lehetőségünk szerint most lapunkban köszöntjük. Köszönjük áldozatos munkáját és kérjük, hogy tudásával, tapasztalatával és szeretetével továbbra is tanítson mindnyájunkat! Tegye, ahogyan tette eddig is, folytassa!

Kádár Eszter

FESTÉKÁRUHÁZ-DISZKONT

Budapest XIII., Véső u. 5. Telefon: 350-77-59
Budapest III., Vörösvári út 125. Telefon/fax: 367-34-14
Budapest II., Budakeszi út 55. Telefon: 392-04-00

AKCIÓ! Hőszigetelő vakolatrendszer 2629 Ft/nm-től

Díszstukkók nagy választékban!

Gipszkarton kapható!

Számítógépes színkeverés: bel- és kültéri falfestékek, zománcok, lazúrok.
Számítógépes színtervezés*: nálunk megláthatja otthonát az elképzelt színekben!
Festékfutár*: a vásárolt termékeket haza is szállítjuk!

Színtervezés és házhoz szállítás időpont-egyeztetése: 288-08-18

*50 000 Ft feletti vásárlás esetén a színtervezés és a házhoz szállítás Budapesten ingyenes.

Caparol mosható !! falfesték 16 l	3590 Ft	Trinát fehér zománc 5 l	4830 Ft
CMC tapétaragasztó 1 kg	340 Ft	Padlopon aljzatkiegyenlítő 25 kg	2520 Ft
Héra jól takaró falfesték 16 l	4090 Ft	Trinát mestertapas 1 l	1180 Ft
Metylan tapétaragasztó 125 g	590 Ft	Modelgipsz 40 kg	1450 Ft
Diszperzit falfesték 16 l	3740 Ft	Modakril külső falfesték,	
Mester purhab 500 ml	970 Ft	fehér 25 kg	10950 Ft
Polifarbo falfesték	2350 Ft	Rigips glettgipsz 5 kg	860 Ft
Festhető fugatömítő 310 ml	360 Ft	Homlokzati külső falfesték 25 kg	8300 Ft
Trinát alapozó 0,75 l	780 Ft	Fehér glettgipsz 25 kg	1800 Ft
Evipass	250 Ft	Prolux magasfényű parkettalakk 4 l	4410 Ft
Trinát alapozó 5 l	4360 Ft	Rigips glettgipsz 25 kg	2590 Ft
Fűrészporos tapéta 33,5 m	850 Ft	Lignodekor falazúr színekben 1 l	1120 Ft
Trinát korroziógátló alapozó 1 l	1050 Ft	Rigips kézivakolat 25 kg	2390 Ft
Üvegszövet-tapéta 25 nm	8200 Ft-tól	Bostik csemperagasztó 6 kg	2770 Ft
Trinát fehér zománc 1 l	1080 Ft	Olajfesték fehér 2,5 l	2460 Ft
Csemperagasztó fagyálló 25 kg	1100 Ft	Bostik PVC-, szőnyegragasztó 6 kg	3960 Ft

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

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

TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI KŐBURKOLATOK

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

PORPHYR KFT.

1037 Bp., Bécsi út 302.
Telefon: 250-6036. Fax: 387-9895

Egyszer és mindenkorra!

Hegyi Ovi

erdei környezet • jó levegő • nyelvoktatás • sportfoglalkozások
SZÍNEK VILÁGA ALAPÍTVÁNY

Szabó Judit, tel.: 367-3620; Cím: 1037 Budapest, Jablonka út 126/B.

Toll-Hegy

Augusztus

A régi római naptár hatodik hónapját eredetileg Sextilisnek (Hatodiknak) hívták, majd i.e. 8-ban kapta szenátusi határozattal az Augustus császárnak hódoló, ma is használatos nevét.

Az augusztus 24-től szeptember 23-ig tartó csillagászati hónap neve Szűz hava.

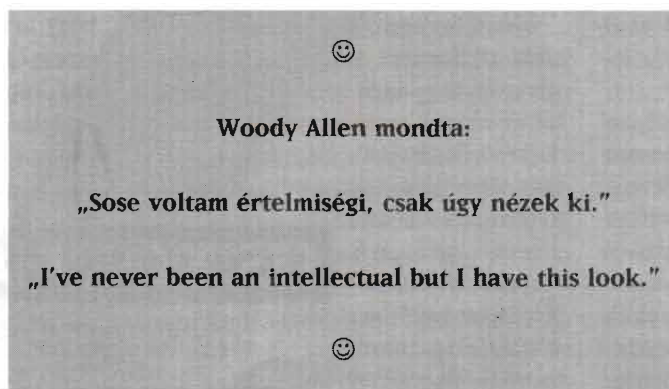
Augusztus 4-én van **Domonkos napja**. Szent Domonkos a róla elnevezett domonkos rend alapítója, aki a legenda szerint azért kapta nevét, mert az Úrnak szentelt vasárnapon született (domingo spanyolul: vasárnap). A prédikáló rend megalapítása után egy évvel a pápa jóváhagyta a rend működését. Ezután először Itáliában, főleg Bolognában, majd egész Európában sorra alakultak meg a szerzetesi közösségek. Szent Domonkos számos oltárképen látható a rendjének szentelt kápolnában. A domonkosok fekete-fehér öltözékét viseli, kezében vagy rózsafüzérrel, vagy a tisztaság lilomával. A rendet egy fekete-fehér foltos kutya jelképezi, szájában égő fáklával. A kutya, amely csuhája színeit tükrözi, szójáték a nevével és azzal a tisztevel, hogy az eretnekek inkvizitora volt: „Domini Canis”, vagyis „Isten kutyája”.

Augusztus 10-én ünnepeljük **Lőrinc napját**. Legendája szerint II. Sixtus pápa, amikor elfogták, diakónusára, azaz Lőrincre bízta az egyház kincseit, hogy ossza fel azt a szegények között. De azt is megjósolta a pápa, hogy ő is mártíromságra jut 3 nap múlva. Így is történt. A vagyont felosztotta, s amikor az egyház értékeit követelték tőle, a szegényeket vezette a bíró elé: „Íme, itt az örök kincs, amely sohase fogy, csak gyarapodik!” Kegyetlen halált szenvedett, parázs fölött, vasrostélyon égették meg. Amikor már sült a roston egy ideje, hóhéranak ezt mondta: „Az egyik oldalam már megsült, fordíts a másik oldalamra!” Meghökkenő humorérzék. Lőrinc a kereszténység egyik legnépszerűbb szentje. Diakónusként ábrázolják, füstölővel a kezében, vagy egy tálcán pénzerméket tart, a szétosztott alalmazásnak jelképeként. Fő attribútuma azonban a vasrostély. A tűzoltók, a tűzzel foglalkozók (cukrászok, pékek) védőszentje.

Augusztus 15-e Mária mennybemenetele, magyar nevén **Nagyboldogasszony**

napja. E napon ünnepli az ortodox és katolikus világ Mária halálát, temetését és mennybevitelét. A hiedelem szerint Jézus nem engedte át édesanyja testét a földi enyészetnek, hanem három nappal halála után föltámasztotta és angyalokkal a mennybe vitette. Az ünnep szertartásai elsősorban Mária elszenderüléséhez kötődnek. Az eseményről a búcsújáró nép temetői menettel és virrasztással, gyászba öltözötten emlékezik meg (Mária virrasztása). A Mária-ünnephez kapcsolódó régi szokás a virág- és búzaszentelés (l. még Sarlós Boldogasszonykor).

Augusztus 16-a **Szent Rókus napja**. Rókus a franciaországi Montpellier-ben született az 1300-as években. Elhagyta világi javait, hogy Rómába zarándokolhasson.



Ekkor tört ki a nagy európai pestisjárvány. Rókus Észak-Itáliában ápolta a betegeket, miközben ő is megfertőződött. Egy kutya táplálta. Amikor hazatért, nem ismerték fel, csalónak titulálták és börtönbe vetették. Ott halt meg. 100 évvel később lett a pestisesek védőszentje, amikor Velencében megalapították a Szent Rókus Társaságot (Scuola di San Rocco), melynek tagjai az ő védnöksége alatt betegek gyógyításának szentelték magukat. Ettől kezdve Európa-szerte alapítottak hasonló intézményeket, templomokat és hozzájuk kapcsolódó kórházakat. Pesten a Rókus kórház 1796-98 között épült fel.

Szent Istvánt, illetve az **államalapítást** augusztus 20-án ünnepeljük. (Ekkor van az Új kenyér ünnepe is). Első királyunk az István nevet kapta. A névválasztás valószínűleg tudatos volt, hiszen István, görögül Szephanosz azt jelenti: "koszorú, korona". Bár a legfőbb királyi jelvény, a korona mindenhol nagy tiszteletben részesült, az a fajta szentség és közjogi méltóság, amit a magyar nemzet tulajdonított a Szent Koronának, egészen egyedi. Ennek magyarázata az lehet, hogy

Szent István és a korona nevükben egyik, s mint ilyen, a keresztény magyar államiság megtestesítője.

Augusztus 24-e az i.sz. I. században élt **Szent Bertalan napja**. Sokat nem tudunk életéről, de a legenda szerint annyit igen, hogy Itáliában, majd Örményországban prédikált, ördögöket űzött, keresztelt, valamint híres volt gyógyító tudományáról is. Amikor megtagadta a pogány istenek imádatát, elevenen megnyúzták. Így halt mártírhalált. Ismertetőjele a szőlőmetsző kése emlékeztető nyúzókés.

Vidéken Bertalan napját, mint őszkezdő időpontot tartották számon. Ezzel a nappal fordul a munkák sora: a gabona betakarítását az őszi szántás, vetés, más termények begyűjtése (pl. káposzta), de legfőképpen a szüret cseréli fel. Pannóniában így Bertalan is a szőlőhegyek védőszentje lett.

LATIN

Az előző számban szó esett a Tiltott könyvek jegyzékéről (Index librorum prohibitorum) az index szó kapcsán. De mi a kifejezésben a könyv?

A könyv latinul „liber”, többes száma „libri”. Ez a magyarázata a Libri Könyvkiadó névválasztásának. Bár manapság sokan ellenzik az idegen kifejezéseket, szavakat (még magasabb körökben is...) a különböző cégek, üzletek stb. elnevezésében, nekem azonban nincs kifogásom ellenük – ha szabad megjegyezni –, ha nem erőltetett, ha kifejező, ha frappáns és rövid. Mint például ebben az esetben is.

Ex libris ... – ... könyveiből. Régen egy egyszerű bejegyzés volt a könyv elején, amely azt jelezte, kinek a könyvtárából való az adott könyv. Később a könyv tulajdonosát az első fedőlap belsejére ragasztott címke jelezte, esetleg bélyegzőlenyomat. A sokszorosított címke ábrája a könyvtulajdonos nevét közli az ex libris szavak után, a címke pedig a tulajdonos címerével vagy jelképével van díszítve. Ma már ennek a díszes címkének a neve ex libris. Kedvelt kisgrafikai műfaj, magyarul könyvjegynek hívjuk, örömmre mostanság kezd újjáéledni használata. Az első ex librisek a XVI. századból valók, a műfaj első neves művelője Albrecht Dürer volt. Egyesek gyűjtik az ex libriseket a könyvektől függetlenül is.

Túlélési stratégiák kezdőknek és haladóknak

Így élünk mi

„Ha van kamasz gyermeked, nincs szükséged ellenségre” — hallottam egyszer. Megragadott a mondat igazságtartalma és pesszimizmusa. Miért van ez így? És valóban elkerülhetetlen a generációs ellentét? Vajon ki a hibás, és van-e megoldás?

Nem, nem tudom a megoldást! Nem is azért írok! Akkor miért? A rám jellemző grafománia és közlési vágy mellett elsősorban a szórakoztatás és elgondolkodtatás a célom.

KAMASZOK, OH!...

Mikor gyermekünk születik, elkezdődik a nevelés. Hogy ki kit nevel? Szerintem a gyerek minket! Mi változunk szülővé, ő csak egyszerűen gyerek. És sok átsírt és átaggódott éjszaka és nappal után vajúdvá valahogy világra hozzuk magunkból a bennünk rejtőző szülőt. Kialakítunk egy kapcsolatrendszer, egy életmódot, családdá válunk, és azt hiszük, minden rendben. Persze jönnek nap, mint nap a megoldandó problémák, konfliktusok, de valahogy bírjuk. Aztán jön egy minőségi változás, a gyermek kamaszodni kezd. Újabb idézet: „A természet bölcs, ad tizenhárom évet, hogy megszeressük a gyermeket, hogy aztán el tudjuk viselni a kamaszt.”

Nem tudom, észrevették-e, hogy megnyúlt a kamaszkor. A gyerekek egyre korábban serdülnek, és ami még szembetűnőbb, egyre később akarnak felelősségteljes felnőtté válni. Ezen is el kéne egyszer gondolkodni, hogy miért. Talán csak nem akarnak olyanokká válni, mint szüleik, mert nem lát-nak bennünket boldognak?

Szóval, ott tartunk, hogy egyszer csak minőségi változás áll be családi életünkben. Ki változott meg? Az biztos, hogy nem mi! Mi továbbra is olyan szülőkké érett felnőttek vagyunk, mint azelőtt. Akkor a gyerek a hibás? Egyszerűen rávágthatnánk, hogy igen! A bűdös kölyök folyton csak bírál, felel, szemtelenkedik, és egyáltalán, úgy viselkedik, mint egy előkelő vendég egy harmad- osztályú koszos szállodában, pedig mi mindent megteszünk, stb... Csak egyvalamit fejtettünk el: vele változni. Mikor megszültük, megváltoztunk a kedvéért, most, mikor ő szüli meg felnőtt valóját, nem akarunk ehhez is hozzáalakulni.

Pedig, ha visszagondolunk, nekünk is nagyon nehéz volt kamaszok lenni. Persze, kész a válasz: az akkor más volt, mi nem voltunk ilyen szemtelének, elkényeztetettek, lusták, sose mertük volna mindazt megtenni, amit a mi gyerekeink, és sorolhatnánk még. Már csak az hiányzik, hogy kimondjuk: „Ezek a mai fiatalok, bezzeg az én időmben!” Nem ismerős?

Kezdek rájönni, hogy mégis a kamaszoknak van igazuk. Mert miről is van szó? Már átlát-nak a szitán. Rájönnek, hogy nem vagyunk tökéletesek, és már nem is akarnak feleségül venni/hozzánk jönni feleségül. Pontosán lát-ják jellemünk, életvitelünk hibáit, és nem akarják a rossz példát követni. Egyszerűen tovább akarnak lépni. Sajnos, a mások által kínált alternatívát azonban nem ismerik olyan jól, mint a mi életünket, és ezért nem látják úgy annak a hibáit sem. Ezért védtelének a csábításokkal szemben. És azért nem hallgat-nak ránk szívesen, mert mi már tulajdonképen leszerepeltünk előttük. De nekünk vajon van-e erőnk belenézni az általuk elének tartott tükörbe? Vagy tekintélyünkre, tapasztalatainkra, szeretetünkre, jóakaratainkra, bármire hivatkozva erőszakoljuk rájuk azt, amit mi vé-lünk jónak?

Nézzünk néhányat az általános „kamaszbü-nök” közül:

1.) Szemtelenség

Megkaphatjuk vicces formában, apró kis szúrásként, vagy vita hevében, szinte gyűlö-lködve. A lényege a tekintélytépázás. Főleg ak-kor kapjuk meg, ha tekintélyünkre, tapaszta-latainkra, befolyásos helyzetünkre, esetleg nagyra tartott érdemeinkre próbálunk hivatkozni. Legdühödtebb formában akkor jön elő, ha őket bírálgatjuk, lelükbe, önbizalmukba gázolunk. Most, hogy így végigsoroltam, elmé-leti síkon semmi kivételalóm a szemtelenség ellen. Gyakorlatban is csak akkor, ha ellenem irányul. Viszont igen nagy élvezettel fedezem fel a kamaszok éles és friss látásmódját és hu-morát, ha mással szemtelének!

2.) Lustaság

Csak a szórakozás, a linkség érdekli őket, bezzeg a tanulás, a házimunka, hogy segíthet-nének is egy kicsit otthon, vagy a ház körül, az eszükbe sem jut! Pedig láthatják, hogy meny-nyit szenvedünk, dolgozunk értük! Egyszóval úgy élnének, ha hagynánk, ahogy mi is szeret-nénk, ha lenne hozzá erőnk, időnk, pénzünk, és ha nem lennénk olyan kiábrándultak, olyan reménytelenül betörték, és ha még képesek

lennék valaminek úgy örülni, mint egy gye-rek. És mi az, amit többnyire sugallunk az éle-tünkkel, a munkához való hozzáállásunkkal? Hogy az élet nehéz, a munka kellemetlen és gyötrelmes. Pedig ha olyan csalafinták len-nénk, mint Tom Sawyer, még egy fél almát is kaphatnánk azért, hogy engedjük lemeszelní a kerítést!

3.) Nem fogadnak szót

Ha kérsz valamit egy kamasztól, belép a HÁROM NEM valamelyike:

1. NEM akkor
2. NEM úgy
3. Egyáltalán NEM teszi meg.

Erre nincs mentség. Talán az elsőre az, hogy én is utálok, ha csinállok valamit és abbaha-gyattják velem, és nem én oszthatom be az időm. A második még esetleg elfogadható, mert néha rájövök, hogy nem kell mindent pont úgy tenni, ahogy én képzelem, hiszen nem vagyunk egyformák. A harmadik csak ak-kor lenne elfogadható, ha emberszámba ven-nénk csemetéinket, akik önálló döntéseket hozhatnak életük kérdéseiben.

4.) Nem hallgatnak a felnőttekre

Ha elkezdek mondani nekik valami na-gyon fontosat, amiből tanulhatnának, csak a plafont nézik, vagy rosszabb esetben szemte-lenül válaszolnak, kikérik maguknak, sőt még el is menekülnek! Pedig mennyi hibától, téve-déstől menthetnénk meg őket! Hiszen mi már annyit megéltünk, tapasztaltunk, hibáztunk, és most már tudjuk, hogy kellett volna, vagy kellene tenni. Hogy miért kellett mindezt megtapasztalunk? Miért nem hallgattunk a szüleinkre, akik előre megmondhatták volna, sőt meg is mondták? Arra már nem emlé-kszünk. Talán untuk a hegyi beszédet. Nem ér-dekelt bennünket a levont tapasztalat, csak a tapasztalás. Képzeld el, hogy a gyerekek nem a mesét mesélik el este az ágyban, csak a tanulságát. Piroska és a farkas: Minden rossz elnyeri méltó büntetését. Hamupipóke és Hó-fehérke: Minden jó elnyeri méltó jutalmát. Folytathatnánk. De vajon érdekel egyetlen gyereket is az ily módon kifilézett mese? Ked-ves szülők! Ha érdeklődésre tartanak számot, ne a tanulságot, a mesét mesélik. Minden ka-masz szeret röhögni a szüleink, a felnőtteken. Meséjük el, hogyan jártunk pórul, akkor ga-rantáltan odafigyelnek, és egy életre megjegy-zik. De a tanulság levonásával ne terheljük őket, mert éle vész a dolognak. Levonják ők azt maguk.

Nem mintha nem lenne több, de abbaha-gyom, mert a témát úgysem lehet befejezni. Csak még egy utószó a kamaszokhoz: Kérlek, legyetek türelemmel, előbb-utóbb felnövünk a feladathoz.

Cseresznyák Veronika

Nézz, nézz az ég felé!

Gyereksarok

Akkor most a beígért módon, belevágunk!

Szeretitek az égboltot? Szoktátok kémlelni a Napot, a Holdat és a csillagokat? Szerintem nincs olyan ember, se gyerek, se felnőtt, akit valamilyen módon ne indítana meg a felettünk szétterülő égbolt látványa az égitesekkel, a felhőkkel, a színekkel, a szivárvánnyal és az összes égi tünnemnyel.

Kislányom, Zsófi a következő mesét találta egy könyvben, amit a kezembe adott, hogy tegyük be a gyerektovább gondolatébresztőnek. Kérünk Benneteket, hogy akinek van talonban valami jó kis „égi” meséje vagy története, esetleg véleménye az

alább olvasható indián mesével kapcsolatban, írja meg nekünk!

JéTéJé

A HOLD MEG A NAP (indián mese)

Valamikor réges-régen a Napnak tengersok gyereke volt. Ha sétálni vitte őket, olyan meleg lett a földön, mint egy kemencében.

A Holdnak ma is megvan minden gyereke: ezek a csillagok. Hallgassátok csak, micsoda ravaszságot eszelt ki a Hold, hogy elpusztítsa a Nap gyerekeit. Így szólt egyszer a Naphoz:

Dobjuk vízbe a gyerekeinket!

A buta Nap beleegyezett. Amikor eljött az ideje, a Hold elbujtatta a gyerekeit, és fehér kavicsokat dugott helyettük a

zsákba. A Nap nem vette észre, és ahogy megbeszélték, csakugyan a gyerekeit dugta a zsákba. Aztán fölkerekedtek és kimentek a folyóhoz.

Először a Hold dobta a folyóba a zsákját a kavicsokkal. A Nap meg ostobán utánozta és a gyerekeit dobta a folyóba. Azután mind a ketten hazamentek.

Másnap reggel egyedül jött föl az égre a Nap. De éjszaka a Hold úgy ragyogott, mint régen: körülötte a nagy csillagseggel.

Dúlt-fúlt ám mérgében a Nap; szidta a Holdat, hogy becsapta. Miatta dobta a vízbe a gyerekeit. A Hold azzal védekezett, hogy a Nap gyerekei nem pusztultak el: hallá változtak, ott élnek a vízben.

A Nap azóta is haragszik a Holdra. Ezért kergeti körbe-körbe az égen. Aki nem hiszi, járjon utána!

Az óbudai Polaris Csillagvizsgáló

A környék lakóinak többsége nem is sejteti, hogy közvetlen lakóhelyük közelében, az Óbudai Művelődési Központ által fenntartott Barátság Szabadidő Parkban bemutató csillagvizsgáló működik. Az immáron második éve a Magyar Csillagászati Egyesület kezelésében lévő Polaris Csillagvizsgáló várja mindazokat, akik vonzódást éreznek a csillagok világához.

Az 1979-ben, a nemzetközi gyermekévből felépített csillagvizsgáló a Laborc u. 2/c. szám alatt található. Az elmúlt közel egy évtized során az intézmény csipkerózsika álmát aludta. Bérlok jöttek – mentek, de a csillagászat magja véglegesen valahogy csak nem akart gyökeret verni a valójában erre a célra épített falak között. Talán a sors iróniája, hogy a 90-es évek közepétől kétfelé választott épület nagyobbik felét az utolsó időkben egy óvoda, míg a kupolát is magába foglaló kisebb alapterületű részt, egy ufó „kutatót” is végző társaság bérelte. A távcső körüli dobogó alá behajigált csillagászati könyvek és kiadványok, az évek óta forgathatatlan és kinyithatatlan kupola is jelezte, hogy itt hozzáértő kezekre van szükség.

A Magyar Csillagászati Egyesület 2000. december 6-án vehette át – részben – a csillagda kulcsait. A rendelkezésünkre bocsájtott keskeny folyosóról nyíló kicsinyke irodát és a kupolát rekordidő alatt sikerült felújítanunk és berendeznünk. 2001. január 9-én pedig a Polaris Csillagvizsgáló a nagyközönség számára is megnyitotta égi kapuját. Ezen a napon a teljes holdfogyatkozás kapcsán a különböző médiákban is meghirdetésre kerülő rendezvényünkön mintegy 200 kíváncsi látogatót fogadtunk. Az ezt követő időszak során birtokba vehettük az épülethez tartozó további helyiségeket is, melyek felújítási munkáit a korábbiakhoz hasonlóan jórészt saját erőből, egyesületünk tagjainak segítségével végeztük el. Életterünk egy nagyobb előszobával, előadó teremmel, raktárral és mosdóval bővült, melynek köszönhetően kiszélesíthettük és színvonalasabbá tehetjük eddigi tevékenységünket és rendezvényeinket. A rendszeresen meghirdetésre kerülő programjainkon egyre több látogató vesz részt, mely jelzi a csillagászati ismeretek iránti folyamatos kíváncsi érdeklődést.

Az ÓMK munkatársainak önzetlen segítségével és közreműködésével a szebb idők is megélt óbudai csillagda újra a csillagászati ismeretterjesztés céljait

szolgálja. Óbudán egyesületünk otthonra talált, s úgy gondolom, hogy Csillagvizsgálónk, a III. kerület kulturális életének új, színes foltja lett.

A csillagvizsgálóban derült égbolt esetén heti három alkalommal tartunk távcsöves bemutatókat keddi, csütörtöki és szombati napokon sötétedéstől 22h-30m-ig. Ezen kívül az égi események függvényében nagyobb, színes videó kivetítéses előadásokkal tarkított bemutatókat is tartunk, melyre legközelebb augusztus 12-én este kerül sor, a „Perseidák éjszakája” címmel. Ezen a napon lesz a sokszor fényes hullócsillagokat is produkáló Perseida meteorraj maximuma, melyre minden környékbelit nagy szeretettel várunk!

A keddi bemutatókkal párhuzamosan zajlik egyesületünk klubnapja, míg csütörtökönként a tanítási időszakban csillagászati szakkörünket tartjuk az érdeklődő diákok számára. Tavasz és őszi előadásorozatunkon a csillagászat szeretői témakörével ismerkedhetnek meg látogatóink. Programjainkkal kapcsolatban a már említett napokon személyesen, vagy a 06-30-851-53-64 és a 06-30-365-81-63 telefonszámokon tudunk bővebb felvilágosítást nyújtani.

Hollósy Tibor
Polaris Csillagvizsgáló

A napozásról újra, meg újra...

Az emberiség ősidőktől fogva a napból meríti az élethez szükséges energiát. Nehéz elhinni, hogy ez az éltető erő káros is lehet!

Nyáron gyakran halljuk a figyelmeztetést, óvatosan napozunk! Az egyre vékonyodó ózonréteg mára már nem véd a káros sugaraktól! Bőrünk pedig nem felejt, raktározza az évek alatt ért hatásokat és bizonyos idővel bosszút áll.

KÁROS SUGARAK

Az ózonréteg fogyásaért mi magunk is felelősek vagyunk. Az általunk használt klorofluorokarbon (CFC) megtalálható volt minden sprayben hajtógázként és a hűtőszekrényekben is. Ma már ezek gyártását leállították, de bizony sok ilyen spray van még Közép-Európában forgalomban. A CFC, mivel gázmű, felfelé emelkedik, fény hatására elbomlik és segíti az ózon szétesését.

Az ultraibolya (UV) sugarakat három szakaszra bontjuk. UVC, UVB, UVA.

Az UVC sugarak el sem érik a Földet, az ózon elnyeli őket.

Az UVB sugárzás évente egyre nő, ennek köszönhető bőrünk leégése, rákkeltő hatását is kimutatták.

AZ UVA érzékennyé teszi a bőrt, ők felelősek a korai ráncosodásért. A sokat napozó ember ráncai nem azonnal, hanem 40-50 éves korban jelentkeznek igazán. (petyhüdt bőrön mély ráncok).

A másik kellemetlen napártalom a leégés. Ennek három fázisa ismert: az enyhe, mikor csak bőrünk lepirul, a középső, mikor hólyagok is keletkeznek és a harmadik, mikor peccsenyére sülünk, láz, hányás is kísérheti.

A legsúlyosabb bőrelváltozás a melanoma és a bőrrák. Sima bőrön is megnőhet az anyajegyképződés. Az anyajegyek pedig mindig magukban hordozzák az elfajulás veszélyét.

Jelszó csak egy lehet: lassan, fokozatosan!

A víz sem szűri ki az UV sugarakat, akkor is jól kenjük be magunkat, ha úszunk, mert kb. 30 cm-re még lehatol a napfény. Ezen kívül a már barnult bőrt is védeni kell, ilyenkor fokozott a melanin képződés, a bőr védi saját magát.

Talán nem is kell ismételnit, hogy 11 és 15 óra között napozni kifejezetten káros.

GYERMEKVÉDELEM

Azonkívül, hogy alaposan bekenjük őket, kalapot adjunk a fejükre és nagyméretű fehér pólót húzzunk rájuk, és inkább a félárnyékban legyenek, mint tűző napon.

Ne feledjük a bőséges folyadékpótlást sem!

HÁZILAGOS GYÓGYÍTÁS

Friss burgonyapép a bőre 20-30 percig. Még a hólyagok sem jönnek elő a bőrön. Ugyanezt elérhetjük vékonyra karikázott burgonyával is.

Leéégéskor nyugtató hatású, ha a fürdővízhez 10 csepp levendula vagy kamilla olajat teszünk és fél óráig áztatjuk magunkat benne.

Nagyon jó hűsítő és gyulladáscsökkentő a görögdinnye és az uborka leve. Naponta többször bekenhetjük vele magunkat.

Kertes házban sok bodza terem! A bodzavirág forrázata lehűtve kipirosodott bőrünket jól megnyugtatja.

Ugyancsak nyugtató hatású a kamilla vagy a körömvirág krém. Sokaknak kitűnő az Aloe Vera-t tartalmazó gél, de sokan pont erre a növényre allergiásak, tehát csak akkor alkalmazzuk, ha az Aloe Vera nem okozott soha gondot.

Napozáskor mindig használjunk UV szűrős szemüveget!

Napozószer nélkül ne napozunk! A szoláriumos bőrt is védeni kell!

Felnőtt és gyermek esetén egyaránt a leégett sípcsonton lévő új bőr nagyon kényes.

Végül elhúzódó láz, hidegrázás esetén forduljunk orvoshoz!!!

Kőszegi Péterné

Napműhely

Ezen a nyáron aztán igazán nem lehetett okunk panaszra, hetágra süt a nap. Sokan most döntötték el, hogyha még nincs légkondi a lakásban, okvetlen beszereltetik.

Az energiazabáló, freonos készülékekkel szemben léteznek környezetkímélő ökoépítészeti megoldások kellemes klíma biztosítására. Az óbudai Miklós utcai Selyemgombolyítóban a Független Ökológiai Központ teljes ötletárral segíti az érdeklődőket. Az energiaköltségek emelkedése mellett minden további, kényelmünket szolgáló elektromos szerkezet nem csak a zsebünkre hat, hanem a Föld meg nem újuló energiaforrásaira is. Az égéstermékek a légkörben felszaporodva tovább erősítik a klímaváltozást okozó üvegházhatást.

A megújuló energiaforrások, ezen belül a napenergia felhasználásának népszerűsítése a non-profit NAPMŰHELY elsődleges célja. Sokunkat pont a napkollektorok magas ára tart vissza alkalmazásuktól. A műhely-

hálózat azért jött létre, hogy vállalkozó kedvű emberek számára megteremtse a sajátkezü kollektor építés feltételeit elérhető áron.

A jelentkezők a műhelyben egy hétféle kurzuson szakemberek segítségével elkészítenek egy vagy több modult. Bár az alapanyagokat a résztvevőnek kell megvennie, de beszerzésükben is kapnak a műhelytől segítséget. Az elkészült modulok beszerelését házilag elvégezheti mindenki, de a munkát meg is rendelheti.

A napkollektor kora tavasztól késő őszig 40-60 fokos melegvizet állít elő. Két-három modul egy négytagú család éves igényének 70 %-át fedezi, nem szennyezve környezetet.

Megjegyezzük, hogy a teljes rendszer költségének csak kb. a felét jelenti maga a napkollektor. A sajátkezü kivitelezéssel jelentős költséget takaríthatunk meg, ezen felül a Széchenyi terv energiahatékonysági pályázatától is nyerhető támogatás.


A hozzánk legközelebbi NAPMŰHELY-t működtető civilszervezet címe:

Esztergom! Környezetkultúra Egyesület, 2500 Esztergom, Bajcsy-Zsilinszky u. 4.

Tel.: 33 400-150, ahol az egyesület szakértői készséggel adnak választ kérdéseinkre.

E-mail címük: ekoku@zok.hu

P.ZS.

 **ÓHEGY-HÍREK**
polgári havilap

Kiadja: Óbuda Hégyvidékiek Egyesülete
1037 Budapest, Toronya u. 33.
Telefon: 430-1326

A lapot szerkesztik: Cseresznyák Veronika
Jármayné Tatár Judit
Piroch Zsuzsa

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület
Telefon: 430-1326

Nyomdai előkészítés: DTP-Műhely
grafikai stúdió

Megjelenik: 2.800 példányban

Felelős kiadó: Rajnák László
az egyesület elnöke

Az egyesület hírei



**„EGYNEK MINDEN NEHÉZ,
SOKAKNAK SEMMI SEM
LEHETETLEN”**

Mintha nem is nyár volna! Mindenki és minden „pörög”! A gyorsuló időre vonatkozó panaszunk, a szinten tartással járó, egyre fárasztóbb teljesítés kényszere feledteti az igazi nyár hangulatát, a valódi kikapcsolódást, feltöltődést. . .

A címhez és az ismert vicchez híven a rossz hírrel kezdeném: művelődésszervezőnk elhagyott minket, az általa lelkiismeretesen végzett feladatokat hirtelen nehéz volt szétosztani – nem is sikerült igazán! Meggyőződésem, hogy a ház működése végképp nem képzelhető el hozzáértő és teljes munkaidős alkalmazott nélkül. Szerencsére megtapasztaltuk, hogy hosszabb távon a művelődésszervező munkája megtérülő „befektetés”. Ezért most ismét keressük a megfelelő embert. Megragadva az újságunk adta lehetőséget, felhívással élnek olvasóink felé: ha volna ismeretségi körükben olyan, akit jó szívvél tudnának jelölni házuk vezetésére, szóljanak!

Az Önkormányzat, Tarlós polgármester úr adott szavát megtartva, átutalta egyesületünknek a 300.000,-Ft-ot. Köszönet érte, biztosíthatjuk őket, jó helyre került a támogatás. Egy pályázaton is sikerrel indultunk, a „Vasárnapi ebéd” sorozatunk 120.000,-Ft-tal gazdálkodva hívhat vendégeket, alkalmanként 10-10 személynek biztosítva térítésmentesen nem csupán egy finom ebédet, de az alkalomhoz illő szórakoztató programot is.

Amint írásom elején jeleztem, rohan az idő, mindjárt itt az ősz. A legfontosabb, a Népház komplett felújításának első két munkálata a fűtési rendszer üzembiztos és szabályozható átalakítása, valamint a belső festés-mázolás. A polgármester úr látogatását követően összeállítottunk egy három évre szóló ütemtervet, úgy a Népház műszaki állapotának javítására, mint a benne folyó programok megőrzésére, fejlesztésére. Az erre az évre szóló ütemezés az alábbiakat tartalmazza, melyet rövidített formában szeretnék Önöknek bemutatni:

Műszaki felújítás ütemterve 2002. évre (tervezet)

Július

1/Cél: életveszély elhárítása

Indok: elavult elektromos hálózat

Feladat: az elektromos hálózat felülvizsgálata, áramvételi helyek, szerelvények szükség szerinti javítása

Egyesületi felajánlás: 0

Igényelt támogatás: 180.000,-Ft.

Augusztus

2/Cél: működési költség csökkentése

Indok: fűtési idényben a havi 150.000,-Ft-os gázzámla radikális csökkentése

Feladat: fűtési rendszer szabályozhatóvá tétele, nyílászárók hőszigetelése

Egyesületi felajánlás: felmérés, tervezés, szakmunka

Igényelt támogatás: 780.000,-Ft.

3/Cél: méltó környezet kialakítása

Indok: a Népházban folyó klubélet, rendezvények európai milióban kerülhessenek lebonyolításra, az egyesület a termék magasabb bérleti díjából nagyobb visszaforgatható bevételt realizál

Feladat: belső terek festése-mázolása

Egyesületi felajánlás: festék, szakmunka

Igényelt támogatás: 455.000,-Ft.

Program-előzetes a 2002. évre (tervezet)

Július 27: Vasárnapi ebéd a Népházban

Július 30-augusztus 7.: Az Egyesület a Sziget 2002 fesztivál résztvevője lesz, a Civil Sziget területén belül mutatkozunk be. A program szervezője az egyesület és vezetősége, lebonyolítói hegyi fiatalok

Helyszín: Hajógyári sziget, Óbuda

Cél: az egyesület megismertetése, új tagok toborzása, kapcsolatépítés a többi civil szervezettel, kiemelve ennek jelentőségét helyi viszonylatban, tehát Óbudán.

Szeptember: Vállalkozói fórum

Helyi vállalkozók megszólítása, együttműködési lehetőség az egyesülettel, támogatói rendszer felépítése

Vezeti: Jármay László

Ökorsütés

Programok: gyerekeknek játszótér, ügyességi játékok, férfiaknak Ki miben erősebb?– vetélkedők, hölgyeknek háziasszony-verseny, rodeo (műbika lovaglás)

Helyszín: Népház

Várkonyi László – Erdőalja úti szomszédunk – előadása, aki a Mount Everest-expedíció tagjaként a legmagasabbra mászott oxigénpalack nélkül

Helyszín: Népház

A Szent Kristóf Turistaegylet túsáinak ismételt elindítása.

A túrák szervezője és vezetője: Piroch Rezső

Vasárnapi ebéd a Népházban

Biopiac

Időpont: hétvégén délelőtt

Helyszín: Népház

Szeptembertől havonta: Egészségnap

Program: egészségmonitorozás, vérnyomásmérés, koleszterinszint-mérés, előadások az egészséges életmódhoz kötődően, ill. egy-egy alkalommal egy betegséget járunk körül

Ilyen lehet a cukorbetegség, a magas vérnyomás vagy az allergia

A konkrét programot később dolgozza ki az Egyesület.

Október: Helytörténeti, hagyományörző sorozat, klub

Vasárnapi ebéd a Népházban

Szüreti mulatság

Programok: borpréselés, a gyermekekkel ehhez kapcsolódó

népi szokások felelevenítése

November: Disznótor

Vasárnapi ebéd a Népházban

November-december: Adventi készülődés

Program: adventi koszorú készítése, karácsonyfa-díszek, az adventi ünnepkörhöz kapcsolódó énekek, játékok

December eleje: Jön a Mikulás

December közepe: Vasárnapi ebéd a Népházban

December: Szilveszter

2002-ben indítottuk el a Vasárnapi ebéd a Népházban című programot. Ennek keretén belül minden hónapban egyszer az egyesület egyik tagja vállalja magára a vasárnapi ebéd elkészítésének minden gondját, s látja vendégül az egyesületi tagokat egy jó bográcsos ételre.

Tervezzük, hogy ezeket az összejövetele-

ket olyanok számára is elérhetővé tesszük, akik számára még a csekély mértékű hozzájárulás is anyagi megterhelést jelent. Gondolunk itt főként idősekre, nyugdíjasokra, nagycsaládosokra.

Az összejöveteleknek nem titkolt célja, hogy a helyeket közelebb hozza egymáshoz.

A jövőben még több hasonló jellegű program beindítását tervezzük.

BRIDZS

Sportági Szakszövetség!!!

Új esemény hozta lázba nemrég a magyar bridzsvilágot. A régi jó Bridzsszövetség átlényegült, méghozzá Sportági Szakszövetségé. Úgy látszik a sport globalizáció nem kímélte sokak kedvenc társasjátékát, a bridzset sem. Sport lett belőle, országos sport-sportegyesületekkel. A hírek szerint (BRIDZSÉLET, 2002. május-júniusi összevont száma) kicsiny országunkat három területi egységre osztják bridzsileg: Kelet-Magyarországra, Nyugat-Magyarországra és Budapestre. A területi selejtezőkből kikerülő csapatok képezik majd az „NB I”-et. Az első osztályú csapatok küzdelméből emelkedik aztán ki üstökösként a legeslegjobb. Akárcsak a focivilágban. Remélhetőleg a játékszínvonal és a nemzetközi eredmények nem hasonlítanak majd a fociéhoz. No, és természetesen lesznek másod-, harmad-, sokad osztályú csapatok, ha másért

Idén indítottunk el egy folyamatot, ez azt jelenti, hogy az egyesület egyre többet foglalkozik az egészségvédelemmel, az egészségmegőrzéssel, a gyógyítással.

Ilyen megfontolásból tartottak a házban június elején gyapjútakaró bemutatót, és ugyanezért adunk otthont péntek délutánonként egy nagy nevű cégnek, amely ingyenesen mutatja be gyógyító hatású lámpáit.

nem is, legalább az utánpótlás okán. A versenyeken ezután már csak igazolt és minősített versenyzők indulhatnak. Hja, kérem! Hol vannak már azok a szép szabadnevezéses idők, amikor az összes országos versenyt végigjátszhatta az ember egyéves tagdíj és az aktuális nevezési díj befizetése ellenében! És fohászunk, hogy a jelenleg még működő klubrendszer továbbra is megmarad. A társasági, családi partik napjainkban ismét szaporodnak mindenütt az országban. A régi hagyomány újraéledt. Bízunk benne, hogy a legjobb versengésért szolgáló versenybridzs, a kedélyes társasági élet örömet adó klub-bridzs és a meghitt, családi légkört sugárzó házi partik a jövőben is megférnek majd egymás mellett, továbbra is színeznik fogják életünket.

PEZSGŐ-PARTY

A sportglobalizáció réme még nem fenyegette szokásos háziverseny-sorozat

Az Egyesület ad otthont a Vöröskereszt helyi szervezete gyűléseinek. A szervezetrel jó a viszonyunk, jó az együttműködés. A feladatok tömege, megvalósításuk felelőssége talán kellő magyarázattal szolgálkissé pesszimista cikkindításonra, de fontosnak tartom érzékeltetni mindannyiunkkal, mibe is vágunk a fejszénket!

Rajnák László

tunk júliusi fordulóját. A kedélyes játékba most már bekapcsolódhattak a legutóbbi bridzstanfolyamot elvégzett kártyások is. Az első helyet Molnár Gyula - Csige József, a másodikat Csige Sándor - Harkai Csaba párosa szerezte meg. A harmadik és negyedik helyre azonos pontszámmal Jakkal Ilona - Ráki Zsolt és Raksányi György - Kiss Katalin párosai kerültek.

A verseny érdekessége az volt, hogy a helyezésekért járó három palack pezsgő közös „megivásátát” — a játék vége helyett — már az elején letudtuk. Tettük ezt pedig az egyik klubtársunk L. Jenő javaslatára, és a játék végén gépkocsival hazaindulók érdekében.

A győzteseknek gratulálunk, a jó ötletnek nagyon örülünk. Változatlanul szeretettel várjuk az érdeklődőket a 250-6163 telefonszámon.

Szász Kálmán

Állandó programok

NÉPHÁZ

Hétfő

7³⁰ - 9³⁰:

Reggeli erősítés — Tenki Tamás

18⁰⁰ - 19⁰⁰:

Női torna — Szolga Beáta

18⁰⁰-tól BRIDZS KLUB

Kedd:

18³⁰ - 20³⁰ Jóga — Beke Andrea

Szerda:

18⁰⁰ - 19⁰⁰ Női torna — Szolga Beáta

18⁰⁰-tól BRIDZS KLUB

Csütörtök

7³⁰ - 9³⁰ Reggeli erősítés — Tenki Tamás

17³⁰ - 18³⁰ }

18³⁰ - 19³⁰ } Hastánc tanfolyam

20⁰⁰ - 21³⁰ Társastánc tanfolyam

TELEHÁZ

Nyitva tartás:

Szerda: 13.00-18.00

Péntek: 13.00-18.00

Szombat: 13.00-18.00

A Teleház vezetője: Turi László

**Angol, matematika, fizika, kémia
korrepetálást vállal okleveles
vegyésszámológép. T: 250-2819**

Iskolai hírek

A tanévkezdés legfontosabb híreit megismétljük.

A 2002/2003-as tanév tankönyveit augusztus 28-29-30-án 8-17 óráig árusítják az iskolában.

A teljes tankönyvcsomag árai — angol könyvek nélkül — évfolyamokra bontva:

1.0. 5 720 Ft

2.0. 5 280 Ft

3.0. 6 266 Ft

4.0. 6 041 Ft

5.0. 6 556 Ft

6.0. 7 331 Ft

7.0. 8 823 Ft

8.0. 8 521 Ft

Az angol könyveket majd a szaktanároktól, a tanévkezdés után külön kapják és fizetik a tanulók.

A tankönyvtámogatás kifizetéséről az első szülői értekezleten adnak tájékoztatást az osztályfőnökök.

Az első hónapra az ebédbefizetés augusztus 28-án 8-12 óráig lesz.

A tanévnyitó ünnepséget szeptember 2-án 8 órakor tartjuk Ezen a napon 3 óra megtartására kerül sor. A tanításnak 10,35-kor lesz vége. Ezt követően napközis foglalkozáson maradhatnak, akik ezt igénylik, illetve, akik részére az ebédet a szülők befizették.

További jó pihenést kíván:

**Marótiné Horváth Gizella
igazgató**

***HÍR*CSATORNA*HÍR*CSATORNA* HÍR*CSATORNA*HÍR**

Eleinte csak elterelés, útfelbontás, felfordulás képében. Amint végre elkészül, kevesebbszer akasztja meg a forgalmat a szippantós-kocsi, elmarad az útburkolaton csordogáló gyanús kinézetű lé, nem tesszük próbára a talaj mérgeztűrőképességét és talán az útfelújításra is sor kerül.

Az ÓHEGY-HÍREK hírcsatornáján keresztül beruházóként az Önkormányzat, tervezőként a FÖMTERV, MÉLYÉPTELVÉ és kivitelezőként a BETONÚTÉPÍTŐ és a STRABAG Rt. juttathat el hozzánk, hegylakókhöz minden szükséges információt. A Testvérhegyi csatornázásról a Mélyépterv Rt. terveiről Rokob Ágnes-től kaptunk szakemberű tájékoztatást: „6150 m-nyi vezeték készül el jövő márciusig. A Testvérhegyi területeken jelenleg üzemelő csatornák eddig egy ülepítő műtárgyon keresztül a Bécsi úti csapadécsatornába csatlakoztak, illetve az Erdőalja úti meglévő csatorna a remetehegyi területen áthaladva a Bécsi úti egyesített rendszerű csatorna irányába került továbbvezetésre. A befejezés előtt álló Bécsi úti szennyvízcsatorna megvalósításával megnyílik a lehetőség a Testvérhegyi területek szennyvízcsatorna hálózatának kiépítésére is.

Az építkezés tervezési szakaszában előzetes információ kérhető az Önkormányzat Beruházási Ügyosztályán keresztül.”

A táborhegyi és részben a testvérhegyi tervezésben kivette részét a Főmterv is. Az irodavezető Rása Gergely tájékoztatása szerint hegyünk korántsem ismeretlen terület számukra, hiszen többek között a Viharhegyi úti vagy az Erdőalja közben épült csatorna is terveik szerint készült el. A táborhegyi tendert a STRABAG Rt. nyerte meg a Főmterv az ő megbízásuk alapján készíti többek között a Remetehegyi úti és a Perényi utcai terveket.

A STRABAG Rt. az Önkormányzattal egyeztetett ütemterv szerint építi a gerincvezetékét. Július végén indultak el a Remetehegyi úton, és növekvő házsámok felé, szakaszonként folytatják az építkezést. Az **augusztus 21-én, szerdán 17 órai kezdettel a Toronya utcai Népházban** megrendezendő lakossági fórumon jó alkalom nyílik az utcai lakóit képviselő személy megválasztására.

A másik kivitelező, a Betonútépítő Rt augusztus 20. után kezdi meg a munkálatokat és már szeptember második felében be is fejezi a Toldás közti csatorna építését. A Vízműszolgálat utcaiban és a Testvérhegyi lejtőn szeptember közepétől kezdenek és előreláthatóan november második felében elkészülnek a kivitelezéssel.

Harmadik ütemben a Testvérhegyi út 1400 m-es szakaszából az alsó 2/3 csatornázására kerül sor októberben. Ahol csak lehet, egy nyomtávon közlekedhetünk. A leg-

szűkebb szakaszon teljes útlezárásra kerülhet sor, de természetesen az így kialakuló zsákutcában is minden ingatlan megközelíthető lesz.

2003-ra marad a Harsány lejtő és a Jablonka úti vezeték kiépítése. Itt külön gondot jelent az ingatlanok kerítésvonalának szabályozatlansága, a változatos terepviszonyok, de 2003. júniusáig itt is be szeretnék fejezni a csatornaépítést.

Sajnos a jövő év elejéig elkészülő csatornahálózatban nem szerepel számos hegyi utca, mint például a Máramaros úti sem. Nem kizárólag az anyagi források szűkössége, hanem a befogadó hiánya, ez esetben a Remetehegyi úti gerincvezetéké, hátráltatja elkészültét.

Piroch Zsuzsa

Autósok, figyelmelem!

Megszokásból autózni – veszélyes lehet!

A hegyen a közelmúltban több utcában új közlekedési jelzőtáblákat helyeztek el. Így például a Viharhegyi – Erdőalja út sarkára egy elsőbbségadás kötelező tábla került. Az itt közlekedők véleményét jegyzem le ezzel kapcsolatban:

A meredek Viharhegyi úton felfelé közlekedőknek – különösen a kevésbé gyakorlottaknak – még száraz, napos időben is nehézséget jelent az elsőbbségadás után elindulni. Ez a téli csúszós, havas utakon fog majd igazán gondot okozni.

Javaslat: helyezzenek el egy főútvonal balra kanyarodik táblát, ennek megfelelően az elsőbbségadás kötelező táblát át kellene helyezni az Erdőalja út sarkára. Ez a kialakult közlekedési gyakorlatnak is sokkal jobban megfelelne.

Csige Sándor

HŰSÍTŐ KAMATESŐ
(Augusztus 31-ig, amíg a készlet tart!)

SUZUKI RÓMAI -NÁL!

Bp. III., Rákóczi u. 33.
Tel.: 240-4444 (Szalon)
436-7920 (Szervíz)
Ny.: H-P: 8-18, Szo-V: 9-13

márkakereskedés és szervíz

0% előleg,
vagy 10% előleg kezes és jövedelemigazolás nélkül,
vagy 20% előleg és nagy értékű ajándékcsomag

30%-tól CASCO-mentesség!

Újdonság! Wagon R+ EURO III motorral!
Limitált, klímás modellek, sok extrával!

ÓRIÁSI használt autó VÁSÁR!
3-4 éves Suzukik nagyon jó áron,
már 1.200.000 Ft-tól!
Most átírási költség nélkül!

A LEGJOBB AJÁNLATOT BIZTOS TŐLÜNK KAPJA!

www.suzuki.hu, www.autodata.hu, www.vezess.hu

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

PAN-NA 2001 KFT.
HOZZÁNK ÉRDEMES BETÉRNI!

Iskola- és irodaszerek, különleges csomagolóanyagok, képeslapok.

BUDMIL táskák érkeztek! Júli. 15-től tanszervásár, 10% kedvezmény!

APEH- és ügyviteli NYOMTATVÁNYOK

KREATÍV ÖTLETEI

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

FÉNYMÁSOLÁS

Nyitva tartás: H-P: 9.00-18.00 óráig Szo: 9.30-13.00 óráig
Címünk:
1035 Budapest, Vörösvári út 39. Tel.: 430-0928. Fax: 430-0929