

## A tartalomból:

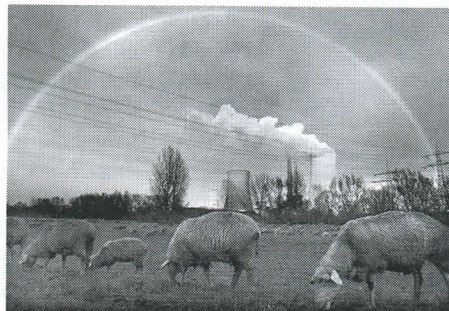
Bemutatkozik Krzyzewsky Miklós	2
Brutális játékok, brutális gyerekek?	3
Artúr király rovata	4
A derékfájás	5
Toll-Hegy	6
A palánta	7
Ismerjük fel	8
Tanuljunk a „kelta tigristől”	9
A Süket	10
Igen tisztelt Főszerkesztő úr!	11
Iskolai hírek	12
Mindennapi levelesládánk	13
Fésületlen gondolatok	14
Az egyesület hírei	15

„Környezetünk és összefüggések – elgondolkodtató”

## Milyen erők mozgatják valójában a világot?

Miért vallanak olyan gyakran kudarcot a környezetvédők? Miért nem foglalkoznak a politikusok érdemben a globális éghajlatváltozással, az esőerdők kiirtásával, és egyéb problémákkal, amelyek nem kapcsolódnak közvetlenül és rövidtávon az általuk 'képviselt' emberek anyagi jólétéhez? Noha már a harmincas években is beszéltek és cikkeztek természetvédelemről, azóta a természet

Sharon Beder könyve adja meg. Kimutatja, hogy a kudarcok mögött többnyire gazdasági érdekcsoportok tudatos és kifinomult munkálkodása áll.



pusztítása sokkal nagyobb méreteket öltött, mégis kevés ember hajlandó számottevő áldozatra azért, hogy "még az unokái is láthatóság". Miért terjednek olyan lassan a zöld eszmék és mozgalmak és az erőfeszítések ellenére miért olyan alacsony prioritásúak a politikai és gazdasági döntéseknél a környezetvédelmi szempontok? A válaszokat



Agresszió

## Vasárnapi ebéd „Erdőtakarító módra”



Beszámolónk a 3. oldalon

## Ismét takarítás és „vasárnapi ebéd” szombat délután!

A lomtalanítás előtti hétvégét kihasználva takarításra hívunk mindenkit a Népházba! **Május 17-én, szombaton délelőtt 10 órára** várjuk a segítő és tetterre kész hegylakókat. Aki takarít, az a délutáni GRILLPARTYN ingyen vehet részt, lustáknak és későn kelőknek azonban 650 Ft. Ez utóbbiak délután 4-kor csatlakozhatnak a programhoz, ami szabadtéri sütögetést és egyéb kellemes időtöltést takar, amíg csak kedvünk tartja. **Kerti szerszámokat mindenki hozzon magával!**

Jegyek elővételben kaphatók Soós Ibolyánál a Népházban. Kérjük, részvételi szándékát feltétlenül jelezze előre, nehogy flekken nélkül maradjon!

Mindenkit szeretettel vár az Óhegy Egyesület vezetősége.



2003. május 12-én,  
hétfőn, 18.30 órakor

## St. Martin est a Népházban

Az előadóművész fotókiállításának megnyitója. Beszélgetés, fantasztikus hangulatú zenei betétekkel.

Belépti díj: 1000 Ft/fő.

Jegyek elővételben május 5-től Soós Ibolya művelődésszervezőnkéknél, telefon: 430-1326

# Bemutatkozik dr. Krzyzewsky Miklós

*Az Óhegy-Hírek talpköve a Porhpyr-hirdetés, a hetedik éve megjelenő lap legelső és állandó hirdetője. Bár Münchhausen bárónak sikerült a hajánál fogva kihúznia magát a mocsárból, nekünk ilyen mutatvány nem sikerülhet. A fennmaradásunkhoz ércnél maradandóbb, biztosabb alap kell. Olyan, mint a Porhpyr, és tulajdonosa, Krzyzewsky doktor úr.*

(szerk.)

Életemben talán három olyan meghatározó pont volt, ami befolyásolta pályafutásomat. Az egyik a nevem, annak egyedisége és másokkal való összetéveszthetlensége kapcsán, és ezzel együtt az a szellemi örökség, amit a családomtól kaptam, a másik a zene, a harmadik pedig a sport.

\*\*\*

A Monarchia kohója gyúrt engem, hiszen dédszüleim anyai ágon: Kropp, Duboviczky, Büchler (Keresztes) és Herzzmansky névre hallgattak, míg apai ágon: Schneiderhofer (Szegő), Skoda, Konstankiewicz és Krzyzewsky. Igazi polgári szellemiséget képviselt a család, hiszen gyógyszerész, árvaszéki ülnök, kúriai bíró, orvos, tehát mind tanult, és nem örökölt mesterséget űztek felmenőim. A Krzyzewsky család az 1848-as szabadságharc idején Bem seregével került Magyarországra, illetőleg az akkori Magyarországra, Erdélybe. Apám még Gyulafehérvárt született, ahol dédapán árvaszéki ülnök volt. Miután Krzyzewsky Géza és Konstankiewicz Irma dédszüleim unokatestvérek voltak, mindkét dédszüleim édesanyja - mint testvérek - ugyanarra a névre hallgattak: (Nagyajtay) Donáth. Ez viszont egy ősi erdélyi magyar család, akik ugyancsak tanult mesterséget űztek, és nem földbirtokaikból éltek. Felmenőim között található Zágoni Mikes Klára (Mikes Kelemen húga), és Kolosy György, akiről Óbudán tér is van elnevezve.

\*\*\*

Óbuda mindig is kedves volt számomra, bár én a Pasaréten születtem és nevelkedtem, de apám 1951-től 1964-ig a III. kerületi IKV jogtanácsosa volt, és ennek kapcsán nagyon megszerette

ezt a vidéket és az itt élő embereket. Akkor még nem volt itt lakótelep, és valóban az ősi óbudaiak lakták ezt a vidéket. Őt is nagyon szerették, és amikor 1966-ban ügyvéd lett, ügyfeleinek zöme Óbudáról származott. Az én családom is az ő révén került 1989-ben a Testvérhegyre.

\*\*\*

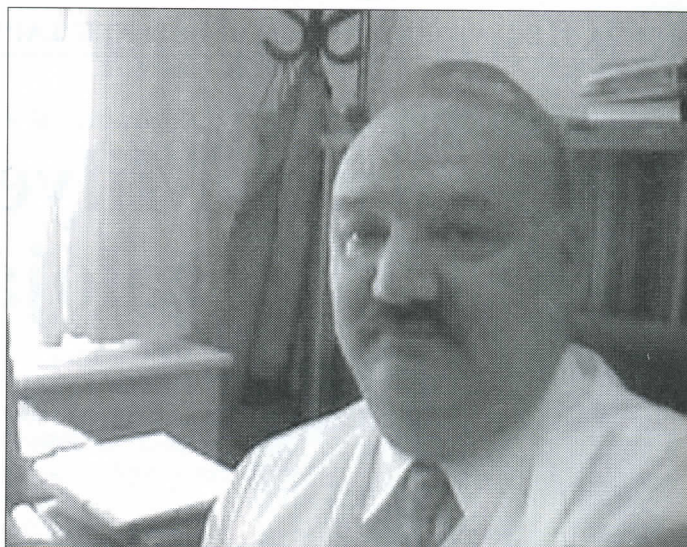
A zene nagyon fontos eleme volt életemnek. Apai ágon három muzsikos is volt a családban, így Szegő Sándor dédapám zeneszerző, a Budai Dalárda megalapító karnagya, nagyanyám ugyancsak muzsikos végzettségű volt, és apám öccse is Zeneakadémiát végzett. Amióta az eszemet tudom, volt operabérletünk, jártunk koncertekre, és vasárnap délben ebéd közben mindig a „Művészlemezek” szolt a rádióban.

\*\*\*

1968-ban – mint elsőéves joghallgató – beiratkoztam az egyetemi énekkarba, ahol megismertem feleségemet, aki ugyancsak muzsikusként készült, és bár zongorasakra is felvették, végül is a jogot választotta, így mindketten az ügyvédi pályán kötöttünk ki. Négy gyermekünk közül Nóra és Beáta az Óbudai Gimnáziumban ugyancsak énekkari tag volt, de Márk és Zoltán ikerfiaink is rendszeresen jönnek velünk hangversenyekre vagy az Operába.

\*\*\*

1988 óta egy a Bayreuth-i Fesztivál Kórusában éneklő barátom révén minden évben lehetőségünk volt házastársammal együtt, általában kettő főpróba vagy



előadás megtekintésére a Wagner Fesztiválon. 1997 óta a Wagner Társaságnak tagjai vagyunk, és nem tudnak nélkülünk Ring előadást tartani az Operában.

\*\*\*

A sport mindig közel állt hozzám. Sohasem élsportoltam, de gyerekkoromban kiválóan teniszeztem és fociztam, és iskolaválogatott voltam kézilabdában is. Minden sporthoz volt érzékem, legfeljebb az adottságaim nem voltak alkalmasak egyes sportágakra. Elég jól vívtam, vitorláztam és asztaliteniszeztem. Amit nem sportoltam gyerekkoromban, abban a sportágban lettem országos szakági szakszövetségi elnök, mégpedig a sportlövészeten. Beáta lányom 1986-ban kezdett el lőni a Marczibányi téren, és ez a tény közel vitt a sportághoz. Beáta ma az olimpiai válogatott keret tagja, én pedig a

szülői olimpia után a Magyar Sportlövők Szövetségének elnökségi tagja lettem, majd 1999 óta az elnöke vagyok. Ugyancsak 1999 óta a Magyar Olimpiai Bizottság tagja vagyok, és abban a megtszítettetésben volt részem, hogy 2000-ben személyesen részt vehettem a sydney-i olimpián. Ez életem egyik legmaradandóbb emléke marad, mert attól kezdve, ahogy a különgépünket a sydney-i repülőtéren az ottani magyarok várták, azon keresztül, hogy egy asztalnál ebédeltem az olimpiai menzán Rafterrel, az úszó Klimmel vagy akár Csollány Szilveszterrel, egészen odáig, hogy Igaly Diána bronzérméért élőben szurkolhattam, akkora élmény volt, amit csak az tud átérzeni, aki egy ilyen eseményen jelen van.

\*\*\*

Talán ebből a rövid kis összefoglalóból is kitűnik, hogy van mivel foglalkoznom az életben, különösen, ha még hozzátenném, hogy idősebb barátaimmal időnként még tarokkozni is összejárunk. Ezen kívül még tagja vagyok a CCH (Club Culinary Hungary) klubnak, amellyel egy évben 6-8 alkalommal sütés-főzés-estéket vagy napokat tartunk, ezért szükségem van a kikapcsolódásra, és ezt számomra naponta biztosítja ez a hegyi környezet, levegő, csend és nyugalom, amit még a szomszédainkkal való kellemes, harmonikus kapcsolatunk is biztosít.

## TUJÁT A TUJAGYÁRBÓL!

Saját nevelésű, gyönyörű tujaváltozatokat ezüstfenyőt, kúszó- és rakétaborókákat kínálunk mindig friss kitermelésből, nagy méretben is.

### SZALKAI Kertészet Örökzöldtelepe

Budapest III., Zsófia u. 16. (Aquincum).

Nyitva: hétfő–péntek 9-16, szombat 9–12 óráig, illetve előzetes egyeztetés szerint.

Telefon: 06 (30) 940-8355

# Vasárnapi ebéd „Erdőtakarító módra”

Lelkes tűzrakó- és főzőbrigád igyekezett megfelelni a kihívásnak, amit a várhatóan éhesen és fáradtan megérkező takarítók etetése-itatása jelentett a Virágos-nyereg gyönyörű természeti adottságai, viszont víz- és felszerelésihiánya közepette. Első sikerünket három kutya jelen-

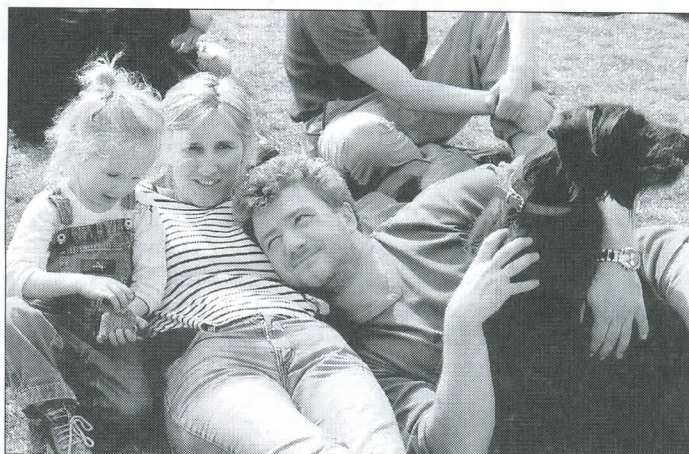


tette, akik a szalonnapiért első perceitől őszinte híveinkké váltak. Alig kezdett ropogni a tűz, mikor az első fiúcsapat megérkezett, kétségbeesésbe döntve a szakácsokat: „Csak nem olyan kevés a szemét, hogy máris végeztek?!” Hát „szerencsére” nem! A kevésé lelkes, vélhetőleg a Farkas-torok szeméthalmaiba belefáradt fiúkat rávettük egy kis Virágos-nyereg takarításra. (Marad a gyerek, ha dolgozik alapon!) Ott is sikerült néhány zsákot megtölteni, mire a többség megérkezett.

Először az alföldi topogó készült el, és hamarosan a bogrács is kisúrolva állt. A slambuc, melynek mennyisége nagyobb bográcsot kívánt volna, lassan puhult-pirult, sőt úgy fogyott el, hogy néhány krumpli még „harapós” is maradt. Közben a kitelepített büfé kiszolgálói is igen serénykedtek. A jó hangulathoz semmi sem hiányzott, az égiek is remek langyos napsütéssel jutalmaztak bennünket.

lövőre, veletek, ugyanitt!

Cs. V.



Egy ifjú olvasó levele a Teleházból

## Brutális játékok, brutális gyerekek?

A szülő rémálma, hogy amikor este fáradtan hazamegy a munkából, úgy találja otthon a gyereket, hogy tanulás helyett egy lövöldözős játékkal játszik a számítógépen. Az első gondolata, hogy már megint ezzel a szeméttel foglalkozik ahelyett, hogy valami normális dolgot csinálna. A fő hangsúly most a játékokra esik, a játék nem rossz (!), bizonyos kereteken belül. Mindenképp fontos, hogy építő játékokkal játsszon a gyerek. Ez életkortól függően eltér, kicsiknek (8-12 év) valami készségfejlesztő, könnyen kezelhető játék ajánlott (Harry Potter, Rayman 3). Ezekkel játékosan fejlesztheti a logikáját és bizonyos készségeket. A következő korosztály már szívjabosabb, a 12-14 évesekre nagyon oda kell figyelni, mert ebben a korban az erőszak már mindenhol sugárzik a fiatalra, és egyik szülő sem szeretne egy sorozatgyilkost nevelgetni. A szülők csak azt nézik, mivel játszik a gyerek, azt nem figyelik, mit néz a tv-ben. A legtöbb esetben csak eltiltást kap a gyerek a számítógéptől, ekkor jön a televízió bekapcsolása. Itt az akciófilmekben és valóságshow-kban olyanokat lát, amiket nem lenne szabad. Egy átlagos akciófilmben

(számoljunk csak utána) legalább 20-50 haláleset látható, amiről a gyerek nem gondolkodik el, csak tudomásul veszi. Figyeljük meg, hogy egy Van Damme film után hány intővel nehezített ellenőrző vonul haza, a legtöbbször verekedésért. Ezzel ellentétben, ha játszik a gyerek, azzal kiél bizonyos agresszió túltengéseket, és utána már nincs szüksége egyéb módon leadni ezeket. Bár ebből a szülő csak annyit érzékel, hogy a gyerek órákon keresztül a gép előtt ül, és nyomkodja a gombokat. Egy szóval ennek a korcsoportnak leginkább valamilyen stratégiai vagy kalandjátékot ajánlok (Warcraft 3, Runaway Adventure), mivel ezek sokkalta többet adnak a gyerekeknek, mintha a tv előtt ülne. A nagyobbakat (15-18) már nem fenyegeti veszély, mivel van saját ítélőképességük és el tudják dönteni, mire van szükségük. Ha éppen arra, hogy lövöldözzenek, hát tegyék. A brutális játék egyébként legtöbbször elrettentő hatású, és akinek nincs gyomra játszani vele, az a való életben sem fog hasonló szörnyőségekre vetemedni. Aki pedig éjjelnappal ilyenekkel játszik (én), az tudja, milyen következményei lehetnek a dolognak, mivel

már megtapasztalta. Tehát összefoglalva, a játékoknak (még ha véresnek is tartjuk), sokkal kevesebb káros hatása van egy fiatalra, mint akár egy akciófilmnek. Másik indok, hogy a meggondolatlan szülők lezavarják az utcára a gyereket játszani (ez a lakótelepeken sokkal jobban veszélyeztet), ahol tényleg sok dologhoz hozzájuthat. Itt szokik rá először a cigaretára, vagy netán a drogra. A középiskolai osztályokban megfigyelhető, hogy a megszállott játékosok sokkal kisebb százaléka cigarettázik, vagy iszik, mint a többi gyerek (ezt be tudom bizonyítani, elég csak a saját osztályomra nézni). Még egy fontos dolog, amit nem szabad elfelejteni: a szülő rendszeresen beszéljen a fiatalal, mivel ennek hiányában a gyerek elveszítettnek érezheti magát, de fontos (!), hogy ne kérdőre vonóan és ne atyáskodóan, hanem, mintha egy jó barátjával beszélne az ember. Ez sokat segít a fejlődésben, mivel az a szülő, aki elhanyagolja gyermekét (és nem anyagiakra, hanem szellemi értékekre gondolok), pár éven belül mindenképpen észreveszi a változást, ha játszik a gyerek, ha nem.

Zsoltikaje

Artúr király rovata

# Tíz kérés az emberhez

**CSAK KUTYA-  
BARÁTOKNAK!**

*Nyolcadik kérés: gondold meg mielőtt megversz, hogy éles fogammal könnyedén szétharaphatnám a kezedet, és mégis, ezt sohasem tennem meg veled szemben.*

Vajon tudjátok, hogy kifejezetten álságos álláspontra képviseltek kutyaharapás-ügyben?

Hiszen anno, pontosan azért vettetek minket magatok mellé, mert hogy harapunk, miközben mostanság meg éppen ezért van velünk a legtöbb bajotok. Ez normális szerintetek? Amíg elejtjük a vadat, előzzük az ellenséget addig minden rendben, addig okos, bátor kutya vagyunk, de ha a szomszéd undorító gyereke már vagy tizedszer rángatja meg a farkunkat, és ezért egy kicsit möresre tanítjuk, akkor azonnal veszett dögge lényegülünk át?

Szinte mást sem olvasni az újságokban, mást sem mutat a tévé, mint, hogy harapunk gyereket, nagymamát, kit-hol érünk. Csak éppen azt nem tesszük hozzá, hogy miért? Mert minket a kutya sem kéréz meg!

A probléma ugyanis az, hogy az esetek 99 százalékában ti tehetek arról, ha egy kutya harap, csak ezt, gőgös felsőbbrendűségetek miatt, képtelenek vagytok belátni. (A hiányzó egy százalék a köztünk /is/ megtalálható agresszív örülteket jelenti...) Ám ha az okokat soha nem keresitek magatokban, hanem csak bennünk, akkor attól félek, hogy a harapások folytatódni fognak egészen addig, amíg vagy meg nem eszünk végleg benneteket, vagy pedig ti ki nem irtotok bennünket. De, hogy egyik véletel se következék be, most következék néhány, remélem jó tanács.

De előbb lássuk csak, mivel is harapunk. Azt például Wladár doktoron kívül tudja valamelyikőtök, hogy nekünk 42 fogunk van? Mert pontosan annyi, s már csak ezért is jobb ha nyugton maradtok a szánnivaló 32 fogatokkal együtt. Különösen ajánlanám figyelmetekbe azt a négy szemfogunkat, amik a leghosszabbra nőnek, no ezek aztán tényleg nagy lyukakat képesek ejteni...

(Ami azt illeti, lassan már én is megkérdézhetem magamtól, hogy megvan-e még az a 42? Mert bizony egyik-másik már meglehetősen elkopott, itt-ott fogkövek is találhatók – talán pontosabb, ha azt írom, hogy itt-ott nincsenek még fogkövek... –,

sajnos a kutyák szájhigiénéje még gyerekcipőben jár, hogy e kedves képzavarral fejezzem ki elégedetlenségemet. A Papa ugyan eleinte próbálta mosni a fogaimat – amit én persze nem hagytam, miért is hagytam volna, mi ő, tán fogorvos? –, úgyhogy néhány fogkefét meg kellett egyek, hogy végre leálljon ezzel a hóbortjával. De azért lehet, hogy nem volt igazam...)

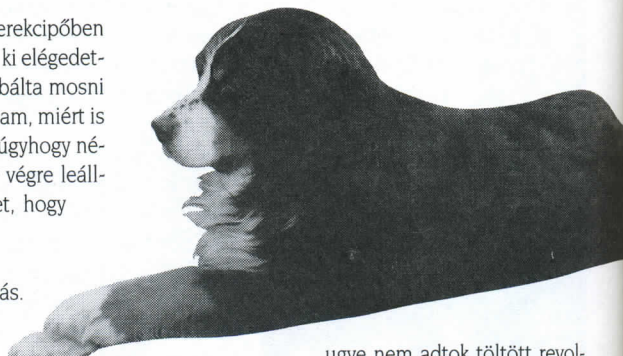
Na most akkor, miért is harapunk?

A gyerekeket éri a legtöbb harapás. Mégpedig életkoruk két szakaszában is: 1-4, valamint 10-13 éves koruk között. A kicsik játékszernek tekintenek bennünket, a kiskamaszok meg sokszor agresszívnek, mondjuk ki: kegyetlenek hozzánk. Ám a gyerek, amikor megszületik, egészen addig szereti a kutyákat, amíg a kedves szülő túl nem félti – vigyázz, a kutya harap! –, vagy pedig a kutya tényleg meg nem harapja őt. Mert – és itt most ezer ok követhet –, mert rángatja, mert idegesíti, mert megijeszti, mert belenyúl az ételébe, mert nem tiszteli a helyét, mert a családi rangsorban elé tör, nem sorolom. Van a harmadik gyerek is, akinek a szülei szép és okos szavakkal elmagyarázzák, hogy mi is az a kutya, és ez a gyerek érdekes módon normális, kutyabarát felnőtt lesz... (Eszembe sincs bántani a kedves Weöres Sándort, de azért az ő Kutyatár című verse is, lám, így kezdődik: „Harap utca három alatt / megnyílt a kutya-tár...” Olyan nehéz lett volna azt írnia, hogy „Nemharap utca három alatt / Megnyílt a kutya-tár...?”)

Biztos vagyok abban, hogy a kutyaharapások nagy része elkerülhető lenne, ha például értenék a (jel)beszédünket. De nem, csinálhatunk mi bármit, az esetek többségében a kutya sem figyel ránk. Bár ez is egy nagy butaság, mert a kutyák például rettenetesen figyelnek egymásra. Ezért van, hogy ok nélkül nem is harapják meg egymást, mert pontosan értik, mit üzen a másik. Nekik elég egy nézés, egy mozdulat, a hátunkon felálló szőr, a mellkas, majd a fogak bemutatása, végső esetben a morgás, de nektek mindez semmi, süketek és vakok vagytok a vészjeleinkre, már csak a harapást veszíték észre.

Most olvastam az újságban, hogy egy ember vásárolt egy felnőtt, több éves rottweilert. Majd hazavitte, s a kutya két nappal később majdnem megölte a férfi kisfiát. Most erre mit mondjak? Egy kutyát kiszakítanak addigi környezetéből, elviszik egy idegen helyre, ahol egy számára teljesen ismeretlen falkát talál, amelyben nem találja a helyét, és megpróbál védekezni az elfogadhatatlan helyzet ellen. És ez a férfi most fel van háborodva, a helyett, hogy lecsukná, a kutyát viszont simán kivégezték. Ez is normális?

Ezer harapás, ezer különféle ok. Az a 42 fog, a már említett 4 szemfoggal súlyosbítva, pontosan olyan veszélyes tud lenni, mint egy fegyver, pedig



ugye nem adtok töltött revolvvert egy kisgyerek kezébe...? Van köztünk olyan egyed is, aki egy tonnányi erővel képes harapni! Igen, amíg nem vagytok hajlandók elhinni, hogy a kutyatartás is egy tudás, amíg a „megvettem, tehát érték már ehhez is” elvét valljátok, addig, nos addig leghelyesebb, ha legalább megtanuljátok minden nyelven a Vigyázz, a kutya harap-ot.

Találtam egy kedves honlapot az interneten, ahol egy bizonyos Ben Jones – naná, hogy angol – arról ír, hogy sok évvel ezelőtt a papája kezdett összeállítani egy kollekciót, amely különféle nyelveken a Vigyázz, a kutya harap feliratot tartalmazza. És amikor az öreg Jones meghalt, a Ben gyerek, ahogy az egy hagyománytisztelő angolhoz illik, átvette az ügyek vitelét. Sokan segítenek neki, küldik a feliratokat, és próbálják megfejteni azokat, amikről a papa végrendeletében elfelejtette megmondani, hogy milyen nyelven is íródtak.

Az alapnyelveken nyilván mindenki tud: Beware of the dog, Attention, chien mechant, Cuidado con el perro, Attenti al cane, Vorsicht, bissiger hund – így mondják az angolok, a franciák, a spanyolok, az olaszok és a németek. De például, ha egy latin harapos kutyát látsz, jó ha tudod, azt úgy mondják: Cave canem. És nem jöhetsz zavarba Finnországban sem, mert ott majd azt mondják, hogy: Varo Koiraa. A walesi kiejtéssel vigyázz: Gwiliwch y ci. Oroszul (ez a számológép sajnos nem tud, így csak fonetikusán): Osztorozsnye v szobáká, szváziul pedig így hangzik: Mbwa mrata.

Szóval, aki akar, segítsen Jones úrnak ([www.oza.ru.freeseve.co.uk](http://www.oza.ru.freeseve.co.uk)). De olyasmiket ne küldjetez neki, hogy Vigyázz, kutyám ugyan nincs, de az anyósom itthon van...

Szücs Gábor

Következik a kilencedik kérés: Ha mérges vagy rám, mert azt hiszed, hogy lusta vagyok, gondoldj arra: talán szomjas lehetek, vagy régóta vagyok a napon, s ezt a szívem nem bírja.

**150 m<sup>2</sup>-es, irodahelység  
itt a hegyen kiadó.  
Telefon: 250-3437**

Ismerje meg, próbálja ki  
a Népházban már évek óta működő

## NŐI REGENERÁLÓ TORNÁT.

Május 12-től 6 alkalmas kedvezményes  
bérlet váltására lesz lehetőség!  
Az órák időpontja: május 12., 15., 19., 22.,  
26. és 29., este 19 órától 20 óráig.  
A bérlet ára 3000 forint.

**Az órákat tartja  
és felvilágosítást ad Szolga Beáta,  
telefon: 06 (70)229-7288**

# A DERÉKFÁJÁS

**Derékfájás az a fájdalom, amely a XII. háti csigolya, illetve a XII. bordáktól az ülőgumókat összekötő vonalig tartó területen jelentkezik, és mozgásszervi eredetű (csont, ízület, szalag, ín, izom, ideg eredetű).**

Jellemzője, hogy terheléskor, mozgáskor jelentkezik vagy fokozódik, nyugalomban megszűnik vagy csökken.

Felmérések szerint a felnőtt népesség 80 %-a szenved élete során valamilyen deréktáji fájdalomban, a rokkantság, illetve a rokkantosság okai között hazánkban a 3. helyen áll!

Egyik legfontosabb etiológiai faktora kétségtelenül az, hogy két lábra álltunk valaha. Ülés-kor az álláskor mérhető nyomás többszöröse nehezedik az utolsó porckorongra, akár csak előrehajlaskor.

Helyes ülés: ha a deréktáji ülés-kor nem domború, ha a combok síkja a csípőtől térdig kissé lejt, ha a talpak ülés-kor is támaszkodnak a talajon. A rossz tartás oka sokszor az izomerő és a testmagasság közti aránytalanság.

## KIALAKULÁSA

A porckorong lelapulása már 30 éves kor körül megkezdődik, a csigolyák közti kiszűletek könnyen rándulnak, sérülnek, tokjuk becsípődhet, de húzódhatnak a szalagok, az izmok is.

E struktúrákból is eredhet az alsó végtagba kisugárzó fájdalom, amely persze különbözik az idegyök irritációjától, nyomása okozta fájdalomtól (amely éles, csíkszerű, zsibbadással, érzékzavarral, reflexeltéréssel, izomgyengüléssel jár).

## MÉRT GYAKORIBB MA A DERÉKFÁJÁS?

A válasz egyszerű: idős, kétkezi munkásoknak, nagyon rossz röntgenképük ellenére nem, vagy csak picit fáj a derekuk. Többet mozogtak, keveset ültek, izomzatuk erősebb volt.

Fontos tudni, hogy a röntgenkép és a beteg panaszai között igen laza az összefüggés.

Fajtái:

1. *Nem specifikus fájás.* Ez a mindennapi gyakorlatban előforduló fájások 99 %-a. Megfelelő kezelésre 4-6 hét múlva meggyógyul.

2. *Specifikus fájás.* Legjellegzőbb jelei: láz, hőemelkedés, rossz közérzet, magas vérsüllyedés, két vagy több csigolya kifejezetten nyomásérzékeny, alsó végtagi görcs, zsibbadás.

Ennek gyanúja esetén orvosi vizsgálat, konzílium szükséges. Minden szóba jöhető diagnosztikus módszert igénybe kell venni (CT, MRI).

## KRÓNIKUS DERÉKFÁJÁS

A 3 hónapnál hosszabb ideig tartó fájdalom már ez a kategória. Sokszor az akut fájdalom nem megfelelő kezelése okozza, újra kell a diag-

nózis felvétele. Lehetséges más oka is, pl. egyoldalú fizikai terhelés, statikai rendellenesség, gerincferdülés, csigolyacsúszás, amely lehet fejlődési rendellenesség vagy fáradásos törés, pl. sportolónál. (Kezelése torna, kímélet, esetleges fűző viselés, műtéttel részlegesen korrigálható). Továbbá krónikus fájdalmat okoz a szűk lumbális csatorna (idősebb korban, 60-70 éves kor körül, egyszerű RTG felvételen is látható). Tünetei: a beteg előrehajolva jár, a hátrahajlás a derékből lefelé irányuló sugárzó fájdalmat okoz. Mindkét lábikrában izomgörcs keletkezik, ami közbe-közbe megszűnik. Ez a görcs tehát nem kalcium-, kálium- vagy magnéziumhiánytól van. Befolyásolható speciális tornával, súlyfürdővel, injekcióval. Műtetre ritkán kerül sor.

További krónikus fájdalomforma a fibromyalgia. Elsősorban a 25-60 év közötti nőbetegknél fordul elő.

Jellemzői: generalizált fájdalom, fáradtság már a reggeli órákban, az ún. "triggerpontok" nyomásérzékenysége, melyek a nyak és válltájon, deréktájon, könyök, illetve térdízület körül található.

Kezelése: fájdalomcsillapítók, gyulladáscsökkentők, masszázs, fürdő igen jó hatású.

Fontos elmagyarázni a betegnek a betegség lényegét. A gyógyszerek, a fürdő, a masszázs, a fizioterápia, a lazító torna után helyes lenne megtanulni az autogén relaxációt (pszichológus vagy gyógytornász tanítja), ezek után jöhet az izomerősítő kondicionáló torna.

Krónikus derékfájás esetén gyakran közrejátszanak ilyen okok, mint munkahelyi gondok, családi gondok, házassággal, körülményekkel való elégedetlenség, tulajdonképpen krónikus fájdalom szindróma.

Végeredmény mindig az izomzat krónikus görcse. Ilyen fájdalom csökkentésére szoktak triciklikus antidepresszánsok kis mennyiségét adagolni fájdalomcsillapítók helyett. A fejlett ipari országok népességének igen nagy része szenved ebben a szindrómában, és főleg a munkaképes korban lévő emberek, gyakrabban a nők. A krónikus fájdalom szindróma tanulható!!! Tehát a családban minél előbb orvosolni kell, a gyermekek ne tanulják meg, ne legyenek hajlamosak rá.

## AKUT DERÉKFÁJÁS

Jó állapotú betegnél fájdalomcsillapító vagy nem szteroid tartalmú kenőcs tanácsolható. Már vény nélkül is kaphatók ilyenek, de meg kell tudni, milyen más gyógyszert szed a beteg. Ha szájon át tablettában veszi be, figyelni kell arra, nincs-e, volt-e gyomorpanasza, fekélye. Szed-e kumarin tartalmú alvadásgátlót? Szed-e antidiabetikumot? (Cukorbeteg?) Van-e asztmája, allergiája?

Az egyúttzedés káros lehet, főleg a mellékhatások!

Erős derékfájás esetén orvos lássa a beteget, érdemes a nem szteroid gyulladáscsökkentőket paracetamol mellett is adagolni teljes dózisban, de ezt a szakember ítélje meg!

Idős, eddig nem derékfájós beteg akut tünete esetén mindig felmerül a csonttraktus lehetsége!

## IDEGGYÖKÉR-BÁNTALOM (RADIOCULOPATHIA)

Honnan sejtjük, hogy a betegnek ez lehet a problémája?

- » Jobban fáj a lába, mint a dereka
- » A fájdalom erős, csíkszerű, térd alá sugárzik.
- » Köhögés, tüsszentés, hasprés a fájdalmat fokozza.
- » Éjszaka is felébreszti a beteget.
- » Lábzsibbadás, izomgyengeség, vizelési zavar, stb.

Számos más betegségről is lehet szó. Okozhatja tumor, herpes zooster, sklerózis multiplex is, de sokszor a fentiekre beszélhetünk.

A beteget 2-3 napra lefektetik, az ágy legyen kemény és egyenes, a lábszárait magasra felpolcoljuk úgy, hogy a térd kb. 90 fokban legyen behajlított állapotban. Van, amikor az oldalfekvés a kedvezőbb, felhúzott lábakkal. Sokszor a legjobb fájdalomcsillapító az isziászborogatás (derék és alsóvégtag betekerése állott vizes ruhával, felette száraz ruha legyen.). Gyógyszeres kezelés kifejezetten orvosi feladat.

A hamar felkeltett betegek hamarabb mobilizálhatók, mint azok, akik sokáig feküdtek.

Amennyiben a beteg 4-6 hét alatt nem gyógyul megfelelően, újra kell értékelni a vizsgálatokat, porckorongsérv gyanúja állhat fenn. A műtéti eredmény általában jó, de tudatosítani kell a beteggel, hogy nem úgy oldódik meg a probléma, mint amikor kiveszik a vakbelet és azzal kész. Ugyanabban vagy másik szegmentumban újra kifejlődhet egy sérv. A műtét után intenzív mozgásterápia szükséges, a rehabilitáció minél előbb kezdődjön meg, mert kb. 3 hónap után már nem hoz eredményt.

Általában bármelyik formája is fordul elő ezeknek a betegségeknek, fontos, hogy a beteg elsajátítsa, hogyan álljon, járjon, üljön, hogyan vezessen kocsi, emeljen terhet, hogyan végezze napi feladatait (lehajlás). Így kell a munkáját is átszerveznie, rendszeresen végezze a megfelelő gerinctornát. Fontos az izom-relaxáció megtanulása, gerincrögzőtökre főleg fizikai terhelésnél van szükség (esetleg hosszú ülés esetén is). Jó hatású a vízi súlyfürdő.

A krónikus derékfájásban szenvedőknél a kezelés nem könnyű, ebben a gyakorló orvos tudása mellett az orvos empátiájára és művészetére is szükség van!

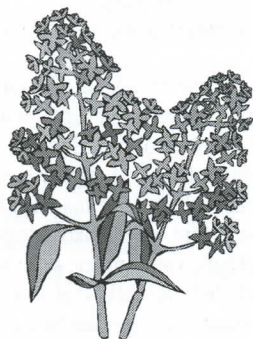
Kőszegi Péterné  
gyógyszerész

# Toll-Hegy MÁJUS

„Szerelmes vagyok az orgona-virágba. Talán betegség is ez, hogy az orgona-virágba vagyok szerelmes?

Alig várom a reggelt, alig várom, hogy a bokorról letörjek egy frissen nyílt, teljes és harmatos orgonaágot. Körülnézek, nem lát-e valaki? Aztán megcsókolom. Édes szép, szűz virágom, kedvesem!

Nem jó volna, ha ilyenkor meglátna valaki, a mint arcomhoz nyomom a virágos ágat, a mint hízogató szokat sugogok neki: „Bájos, üde, illatos kis lányom, lilaszemű, szelíd, harmatos virágom!” ...” (Bródy Sándor: Apró regények, Orgona-virág)



Kedves Olvasó! Ne ijedjen meg, nincs itt semmi hiba! Nem a múlt havi Óhegy Hírek akadt véletlenül a kezébe, de mi sem ismételjük önmagunkat. Nincs tévedés egyikünk részéről sem. Múltkor a tulipán volt akkor idézett írónk szerelmeta „tárgya”, most kiragadott idézetünkben az orgona. Kinek a pap, kinek a papné. És ez így van rendjén.

## „SZERETNÉK MÁJUS ÉJSZAKÁJÁN LETÉPNI MINDEN ORGONÁT...”

Így szól a dal az egyik legkedvesebb, nagyon sok kertben illatozó, májusban nyíló virágunkról, ami pompájával a tavasz üdeségét, a zöldellő nyár közeledtét jelzi. De jelzi még az Anyák napját, a tanév végének közeledtét,



valamint a ballagást is. Az orgona az anyák napi felköszöntések elmaradhatatlan virága, de a ballagó diákok kezéből sem hiányzik

szinte soha a gyönyörű orgona-csokor.

Ha május, akkor orgona...

Az orgona a Balkánon őshonos, nálunk a török időkben terjedt el. Nevének története elég kusza és kanyargós. Görög nevéből (**syrinx** = cső, síp) ered latin neve: syringa (orgonavirág). A görög mitológia szerint Pán, az erdők, a nyájak és a pásztorok kecskelábú, kecskeszarvú, meglehetősen pajzán és buja istene egy árkádi erdőben élt nagyon lármás, vidám mulatságok közepe. Egyszer megkívánt egy szép nimfát, Szürinxet, akit üldözőbe is vett, de a nimfa félelmében elmenekült előle, futott, futott, míg csak egy folyópart-hoz nem ért. Itt azért imádkozott, változzon át bármivé, csak Pán nehogy utolérje. Mikor Pán épp elérte és megragadta volna, már csak nádszálakat markolászott a kezével, ugyanis Szürinx náddá változott. A nádszálak édes, bűgő hangokat hallattak, ami nagyon megtetszett Pánnak. Hét különböző hosszúságú nádszálát válogott, és maga alkotta, új hangszerét a nimfáról szürinxnek nevezte el (**pán-síp**, pásztor-síp).

E mitológiai alak, Pán történetével hozható összefüggésbe a **páni félelem** kifejezés, de maga a **pánik** szó is, mivel megmagyarázhatatlan és váratlan félelmet tudott kelteni, különösen akkor, amikor – a déltáji, pihenésre szánt idejében (Pán órája), mikor békésen pihent és sípján muzsikált –, megzavarták.

Az 1807-ben megjelent Magyar Fűvészkönyvben Diószegi Sámuel és Fazekas Mihály még lilának nevezte az orgonát (franciául: lilas, angolul: lilac), ami a török leilak szóból ered, de ez a névhonosítás nem járt sikerrel. Ugyanakkor az

orgona vesszőiből is lehet a pán-síphoz hasonló sípokat fabrikálni, talán innen ered a magyar (temp-lomi) orgona elnevezés.

## AZ ORGONA, MINT HANGSZER

Az orgona elnevezés (görögül: organon) a hangszeret, a „hangszerek hangszerét” jelenti. Az orgona a leghatalmasabb fúvóhangszer, mind külső méreteire, mind hangtartalmára nézve. Szerkezeti és játszótechnikai szempontból is összetett fúvóhangszer, mert minden egyes hangját külön síp adja. Rendkívül bonyolult szerkezet által szólaltathatjuk meg, több billentyűzete is van. Leglényesebb részei: a sípok tömege, a fúvómű (szivattyú, szélcsatorna, szélláda) és a játszóberendezés (billentyűzetek, regiszterek és a lábemeltyűk traktúrái).

De nem folytatom a leírást, nem szeretném az olvasókat ezzel untatni. Ez csak kis ízelítő volt egy zenei lexikon alapján, akit közelebbről is érdekel, utána tud nézni. Csak szerettem volna érzékeltetni, mennyire bonyolult hangszer az orgona, ami eszünkbe sem jut, amikor például gyönyörű Bach orgonamuzsikát hallgatunk.

Érdekeséggént említem, hogy a buda-

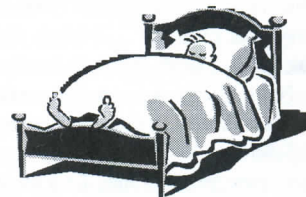
pesti **Zeneakadémia** 1905-ben írt ki pályázatot orgona építésére. A választás a beérkezett négy pályázó közül a német Voigt und Söhne orgonagyárra esett. Az 1907-ben elkészült orgona lett Magyarország első koncertorgonája, melyet 1924-ben, majd 1954-ben építettek át, illetve bővítettek. 1967-ben kapott teljesen új orgonát a Nagyterem a ludwigsburgi E. F. Walcker orgonagyár jóvoltából. A felavató hangversenyre 1967. szeptember 9-én került sor.

## AZ ORGONÁRÓL JUT MÉG ESZEMBE...

A XIX. század első felében kezdődött el a barlangok, így az aggteleki Baradla-barlang feltárása is. A csodálatos **cseppkőképződmények** különböző alakzatokat formáznak, hegy, víz-esés, kripta, oltár, templom, korall, de sok minden más, pl. állatok látszatát is keltik. A kutatók és a látogatók szellemes neveket is adtak (adnak) a cseppkőformációknak, mint Fülebbagoly, Teknősbéka, Tigris, Téalapó, Hentesüzlet, Csillagvizsgáló (hazánk legnagyobb, 19 m-es állócseppköve), stb. Az Anna-barlangban van egy „Orgona” elnevezésű képződmény, amelyik még a hangját is hallatja, az aggteleki szakaszon pedig egy „Leborult orgona” nevű formáció.

Id. Markó Károlyt is meglelték e szép cseppkövek, a fényárnyék különleges játéka, mikor még csak fáklafénynél lehetett látni őket. Így született **„A pesti orgona”** c. festménye, melyen az orgonasípokra emlékeztető cseppköveket festette le a művész. A kép a Magyar Nemzeti Galériában látható.

Krúdy Gyula is ír, mégpedig mindkét orgonáról az álmodozóknak, az álmodni tudóknak **Álmoskönyv** c. művében. Mint írja, az álomfejtéseket nem ő találta ki, csak összegyűjtötte a régműltből:



„Orgonavirág: a vigasztalódás virága.

Orgonavirág illata érezni idő előtt: váratlan szerelem.

Orgona, amely arcunkból nőne: szomorúság.”

„Orgonát hallani: szomorúság zavaros hírek miatt...”

De ne csüggedjünk, mert „nincsen rossz álom. Mert amikor álmodunk: azt jelenti, hogy még élünk.....A legrosszabb álom-

ban is van valamely jó. Éppen arra való ez a könyv, hogy az álmától elborult ember kikeresse magának a sokféle álommagyarázat közül azt a megfejtést, amely őt leginkább megvigasztalja."

Tehát álmodjunk bátran!

#### LATIN

A napokban kezdődik az érettségi. Nem tagadom, én is érdekelt vagyok a dologban – immár másodszer, de nem utoljára –, egy érett lány után idén egy érett fiúgyermek várományosaként. Így most a tanulásához kapcsolódóan választottam e kis rovatban néhány mondást, kifejezést.



Az ember nem győzi hangsúlyozni a nebulóknak – kérdés, mennyire értik meg, mennyire figyelnek oda rá –, hogy „**Non scholae, sed vitae discimus**”, azaz: Nem az iskolának, hanem az életnek tanulunk”. (Seneca ezt eredetileg épp fordítva írta, de bírálatként az akkori iskoláról!)

S bár ez örökérvényű igazság, azért nem árt, ha sikerülnek a vizsgák is, amihez az szükséges, hogy mindenhez hozzá tudjanak szólni az érdekeltek, vagyis a tananyagban ne legyen **terra incognita**. A terra latinul föld, az incognitus, - a pedig ismeretlen. A kifejezés jelentése tehát ismeretlen, fölfedezetlen föld, terület, amit régi térképeken így is jelöltek. Ma inkább átvitt értelemben használjuk olyan fehér foltokra, amik valaki számára ismeretlen területet jelentenek. Ezek léte pedig jobb, ha nem az érettségien derül ki, hanem még előtte, a vizsgákra való felkészülés folyamán.

De többet erről nem ejtek szót, – nehogy véletlenül sok legyen és dafke-reakciót váltsak ki az illetékesekből (maradok is inkognitóban, vagyis álnév, fedőnév alatt, titokban, ismeretlenül) –, hiszen az okosnak bölcsnek ennyi is elég, azaz

**Sapienti sat.**

JÉTÉJÉ

# A palánta

Nem is olyan régen, errefelé koratavasszal, megelevenedtek a kertek. A városból feljöttek a hétvégi házak gazdái is. Mindenki lázas tevékenységbe fogott.

Direkt fontos volt, valahogy megérte, hogy a családnak legyen saját kiskertje.

Szívesen csereberéltek virághagymákat, -töveket, ezt, azt. Ha valahol különösen szép, érdekes, óriásira nőtt spéci növény állt, annak hamar híre kelt.

Az érdeklődőket szívesen fogadta a kert gazdája, sőt, büszke volt az elért eredményre.

Mire felmelegedett a talaj és palántázni lehetett, kapható volt – itt a hegyen – palánta is.

Nem is egy helyen.

Ahová én jártam ez ügyben, a szép, erős palánták mellé sok, hasznos tanácsot is kaptam a kedves szomszéd nénimtől.

Megtudtam, melyek azok a növények, amikkel érdemes foglalkozni, ezen a mi hideg, agyagos talajunkon. Mit igényel a veteményes, és hol legyen a virágoskert helye.

És akkor még nem beszéltünk a jó megfigyeléseken alapuló, népi hagyományokról. Ezeket itt, akkor, mindenki tudta.

Szívesen tették közkinccsé, jóízű beszélgetések során.

Nem is egy ezek közül, most úgy köszön vissza az újságokból, tévéeladásokból, mintha mostanában találta volna ki az előadót.

Hja kérem, divatba jött a bio-mindenféle.

Példának okáért itt az ősi hegytudomány, a csicsóka ismerete.

Elsőre dísznövénynek is nézhetnénk. Sorba ültetve igen jól mutat, az is igaz.

Térelválasztónak szintén. Olyasfajta virága van, mint a napraforgóé, csak jóval kisebb.

Ha egyszer elültetjük, ki sem lehet irtani. Helyes, kis ehető gumói vannak. Télen sem fagy ki, és ha enyhe az idő, az elszáradt száránál fogva elő lehet húzítani, a föld alól. Megmosva, azonnal elrágcsálható.

Lereszelve, majonézzal kitűnő saláta, és így tovább.

Olvastam az újságban a minap, növényi inzultint is tartalmaz, ez

pedig egyes cukorbetegségeknek adhat enyhülést. Ették is a régiek.

Mi meg csak nézzük.

A petrezselyem leveléről azt beszélték, hogy elrágcsálva igen jól tesz az ereinknek.

A zellerlevél meg a vesénk támogatója, míg a kapor az epegyógyó növénye.

A rebarbarát pedig a szomszédától kapja a szorgos kertészkedő, mégpedig tőosztás után.

Az első, korai alma még nincs a piacon, amikor már a rebarbara szárából finom almaízű kompót tudunk készíteni.

Arra kell ügyelni, hogy a levele nem ehető.

A citromfű is kedveli a hegyi talajt. Nálam is van a kertben.

Ezt is csak egyszer kell telepíteni, és semmi gondoskodást nem igényel. Visszont a fürdővízbe téve, igen kellemes, lazító hatása van. Bizony ez, de sokszor, ránk is férne... Mint fűszernövény is megállja a helyét.

Érdekes, van úgy, hogy egyes növények maguktól „érkeznek”.

Magjukat elhossa a szél, a madarak, a jószerecsse.

Mások meg nem tudnak megmaradni a kertünkben.

Hiába bármi igyekezet.

Így jártam én a kaporral. Tehetem akármit.

Megyek legközelebb a szomszéd nénimhez, és mondom.

Hogyne lett volna erre is jó tanács. Itt a hegyen ne volna?

Nem tudom, Óbudán hogy vetik a kaprot?! – csapta össze a kezét.

Ennél mi sem egyszerűbb. Meg kell várni, amikor tavasszal elsőt dördül az ég.

Akkor, szaporán fel kell kapni egy rögöt a földről, és jó erősen a hátunk mögé kell vetni!

Ahol aztán ez leesik és szétporlad, ott mind kapor lesz!

Aki nem hiszi, járjon utána.

Nálam bejött.

Azelőtt igen sok sárgabarackfa volt, itt a hegyen.

Ezek tudtak olyan csodát, amire még az akkori körzeti doki sem talált magyarázatot.

Sárgabarack-szezon idején az összes idős cukorbetegnek lement a cukra!

Ezt ki érti?!

Édes a sárgabarack, és mégsem okozott gondot. Persze lehet, csak a hegyi barack ilyen.

Ki tudja?

No, majd valaki ezt is megfejti a „maiak” közül, – reméljük.

Persze addig azért kérdezzük meg az orvost, meg a patikusunkat.

És főztek itt bodzalekvárt, ittak bodzaszörpöt is. Ez utóbbit még főzni sem kell.

Itt arra kell figyelni, hogy csak a fás, magas-törzsű bodza ehető. A gyalogbodza tilos!

Nekünk sem ártana, ha a természet ajándékaira jobban odafigyelnénk.

Bezzeg, ha valami baj van a családban, nosza, szaladunk is a biopiacokra. Itt spéci élelmiszereket keresgélünk. Addig meg mit csinálunk?

Számolgatjuk az E-adalékokat hordozó összetevőket az étteleinkben.

Pedig de kár, hogy saját kiskertre nincs időnk!

Régebben, mintha felvetette volna valaki, lehetne a Népház kertjében, szombatonként, biopiac. Tényleg miért is ne?

Legelején indulhatna csere-be-re alapon. Virágtövek, hagymák, dió, mogyoró, aszalt-gyümölcs, lekvárok, süti, „tudomiséni mi”.

Lenne ám palánta, meg jó tanács is sokféle.

Esetleg szedhetnénk helypénzt, a takarítás miatt.

Mégis azt gondolom, mindig lehetne lelkes kis csapatot verbuválni, akik szívesen rendet tennének a piac után. Vagyunk itt jó néhányan, akik otthonosan mozognak errefelé. A munka végeztével, finom gyógyteákkal vendéghelhetnénk meg magunkat.

Talán az is beleillene a programba, ha az aktuális kerti teendőkről valamelyik kedves hegyi kertész vagy mezőgazdász szomszédunk elgázítana bennünket, míg iszogatjuk az illatos teát.

Akinek ennyi jó nem elég, annak még elmondanám, jó kis nyüzi lenne ez a biopiac.

Kicsivel többet találkozhathánk egymással, ennek kapcsán is.

W. Grass

Élő környezet

# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket! MÁJUS

Májusban erdei növényekkel fogunk ismerkedni.

Néhány **érdeslevelűek**hez tartozó növény már márciusban kezdi virágzását. Sokszor találkozzunk változó színű virágaikkal, amelyek először vörösek, majd kékesre váltanak. Ezt a színváltozást a sejtek kémhatásának változása okozza. A színüket adó antocián festékek indikátor (jelzőanyag) természetűek. (Savasban vörös, közömbösben ibolyás, lúgosban kék.) Levelük, száruk szőrös, virágaik forrtzirmúak, sugarasan részarányosak. Virágzatukban fokozatosan nyílnak a virágok, ezért hosszú ideig gyönyörködhetünk bennük.

**Bársonyos tüdőfű** (*Pulmonaria mollis* Wulf.) Száraz, melegkedvelő tölgysesek, gyakori vöröses, majd kékesibolya virágú évelő növénye. A magyar neve szinte tükörfordítása a latin nevének. III.-V. (N.T. E.)

Közeli rokona az **orvosi tüdőfű** (*Pulmonaria officinalis* L.). Gyertyán- és büккеleges



üde erdőkben nem csak vöröses, később kékesibolya virágairól, hanem nyári, fehér foltos tűleveleiről is könnyen felismerhető. Régebben a magyar neve pettyeggett tüdőfű volt. Latin nevét még Linné (1707-78) svéd természettudóstól kapta. Valószínű, hogy már akkor is gyógynövényként gyűjtötték. A népi gyógyászatban főleg tüdőbántalmak (l. magyar és latin nevét) és rekedtség ellen használják. III.-IV. (N.T.)

**Erdei gyöngyköles** (*Buglossoides purpureo-coerulea* (L.) I.M. Johnst)

Meleg, mézskedvelő tölgysesek szép növénye. Pártája eleinte bíboros (latin nevében a purpureo erre utal), majd égszínkék színű (latin nevében a coerulea jelzi). Magyar neve az élőhelyére (erdei) és a kőserű, fehér, sima terméskéire utal (gyöngyköles). A régi latin neve *Lithospermum* is kőserű termését jelzi. Nem védett helyeken gyógynövényként gyűjtik. IV.-VI. (N.T.E.)

**Gumós nadálytő** (*Symphytum tuberosum* L. subsp. *nodosum* (Schur.) Soó). A Közép-

hegység gyertyán- és büккеleges erdeiben és tölgysesekben mindenütt találkozhatunk néhány példányával. A párta halványsárga, bókólok. Magyar és latin nevében a gumós-nodosum jelzőket a helyenként gumósan megvastagodó, vízszintesen kúszó gyöktörzséről kapta. IV.-V. (N.)

Hegyünk erdeiben májustól gyönyörködhetünk a lilomfélékhez tartozó salamonpecséttekkel (*Polygonatum*). Bogyótermésük mérgező. Az előző évi hajtások helye gömbölyded kidudorodáson, pecsétszerűen látszik a kúszó gyöktörzsükön. Csőszerű, bókólok leples virágaik fehérek, a szélükön zöldesek.



Karsztbokorerdőkben nyílik a **soktérű salamonpecsét** (*Polygonatum odoratum* (Hill.) Druce). A levelek mellől 1-2 illatos virág csüng (innen latin nevében az *odoratum*). A szára szögletes, mérges bogója éretten sötétkék. Gyöktörzset a népgyógyászatban **külsőleg** reumás fájdalom enyhítésére használták. Erre utal régi neve: *orvosi salamonpecsét* **P. officinale** All.) V.-VI. (N.T.E.)

**Széleslevelű salamonpecsét** (*P. latifolium* Jacq.) Desf.) Üde lomboserdők szép növénye. Díszít a fényes zöld, széles, tojásdad levele, 2 csüngő fehér virága, feketés-kék bogója. **Széleslevelű** magyar neve a *latifolium* latin nevéből származik. Mindkettő arra utal, hogy salamonpecséték között ennek a fajnak a legszélesebb a levele. V.-VI. (N.)

Gyertyán- és büккеleges erdeinkben díszlik a **fürtös salamonpecsét** (*P. multiflorum* (L.) All). Szára hengeres. A lepel csöve közepén kissé összeszűkül. A kocsányok 2-6 virágúak. Innen származik latin nevében a *multiflorum* (sokvirágú). A fürtyszerű virágzata a magyar nevében köszön vissza (*fürtös*). V.-VI. (T.) A két utóbbi faj is gyógynövény.

Főleg lombos erdőkben örülhetünk március végétől, áprilistól júniusig az **ibolyáknak** (*Viola*). Jellegzetes, kétoldalúan részarányos, általában ibolyaszínű virágúak. Vannak indásak és

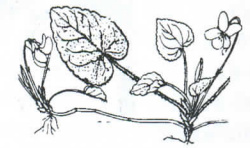


indátlanak. Némely fajuk a gyepekben is megtalálható. Hegyünkön is sok fajuk él. Három indás faj emelkedik ki, amelyek gyakoriak is, és nevük is igen találó.

Az **illatos ibolya** (*Viola odorata* L.) virágai nagyok, illatosak, sötét ibolyaszínűek. III.-V. (N.T.)



A **fehér ibolya** (*Viola alba* Bess.). Sötétzöld levelei áttelelnak, virágai fehérek. III.-IV. (N.)



A **kék ibolya** (*Viola corymbosa* L.) virágai kék, az indák fásodók, a levelei nem telelnak át III.-V. (E.) Mindhárom fajt gyógynövényként tartják számon. Csak nem védett helyen szabad gyűjteni!



Stollmayer Ákosné

## SZERETNE ELLAZULNI, FELFRISSÜLNI?

Mi lehetőséget adunk az egészségre megőrzésére. Szeretettel várjuk Önöket az EuroCenter Egészségkuckójában, amely az első emeleten működik.

### Szolgáltatásaink:

test és talpmasszázs, fogyi masszáz, kínai arcmasszázs.

Kedvező árak, akciós bérletvásárlási lehetőségek!

**Bejelentkezés személyesen, vagy a 30/260-5176-os telefonszámon.**

## Koch Danica cukrászda

Kézműves főzött fagyalt, alkalmi torták, édes, sós aprósütemények.

Régi hagyományörző ízekben készülnek, 23 éve kiváló minőségben.

Elvünk: kerüljük a kémiai anyagokat.

Koch Danica cukrászda, Bp. III., Vörösvári út 41. Tel.: 06 (30) 942-8175





Ha a hegy megy:

# Tanuljunk a „kelta tigristől”

FELESÉG VOLTAM ÍRORSZÁGBAN (7. rész)

**A St. Patrick's Cathedral ellentéppártját nevezhetnénk a sör katedrálisának: a feketéllő nagy épület a St. James Streeten áll, benne a Guinness sörfőzde, ahol a stout, a barna sör készül. Tekintsük a helyet múzeumnak, amely a sör történetét megörökítve, újabb példáját adja az írek keményfejűségének.**

Az ifjú Arthur Guinness 1759-ben, 34 évesen, igen csekély tőkével és csekély jártassággal a sörfőzésben elhatározta, hogy bérbe veszi a Liffey folyó tőszomszédságában álló öreg vámházat. Az épület éves bére 45 font volt, és a bérleti szerződés egyik záradéka garantálta, hogy a bérlő és örökösei 8975 évig használhatják az ingatlant. Ez csapda is lehetett, a sörfőzdek ugyanis ezidőtájt nem mentek valami jól. Az egyedüli népszerű sör az Angliából importált Entire volt. Guinness azonban elhatározta, hogy támadást indít, mégpedig úgy, hogy választási lehetőséget kínál: megalkotta a robusztus, tápláló és gyorsan népszerűvé váló ír sört, amelyet róla neveztek el. Így született meg a ma már legendás barna Guinness. A palackokra és hordókra, valamint a fedeles korsókra felkerült az ősi kelta jelkép, a hárfa képe is. A rekord-döntő új sör hívta életre a Guinness Rekordok könyvét, amely a Biblia után világszerte a legnagyobb példányszámban eladott könyv. A világhírő dublini gyár évente mintegy ötmillió hektoliter barna sört állít elő.

A belépő a múzeumba meglehetősen borsos árú, de a látogatás végén egy hatalmas pubban találjuk magunkat, ahol szomjunkat olthatjuk a különleges nedővel. Két korsó jár ingyenesen minden vendégnek (repetázi nem lehet). Az ír font Írországban e helyütt nem fizetőeszköz. De így is gyakran felharsan az ének a világ minden tájáról odasereglett látogatók részéről. A falakról többek között James Joyce fényképe mosolyog ránk, és az alapítás korabeli dokumentumok lát-

hatók, olvashatók. A költészet és a zene minden-hová elkísér bennünket.

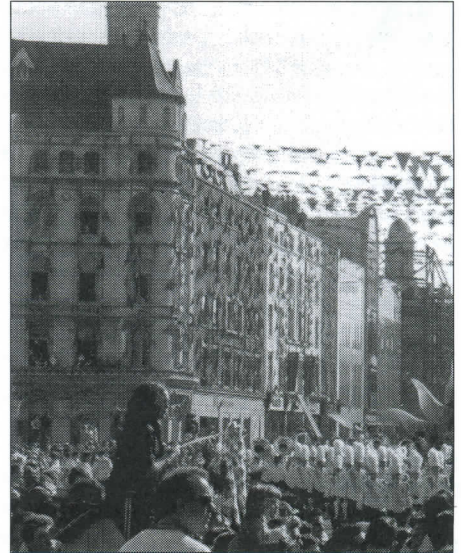
\*\*\*

Szólnunk kell az ír whiskey-ről is (figyelem így írandó!). A háromszor lepárolt, valóban különleges fajtára gondolunk. Az 1608-ban Bushmillben megalkotott ír whiskey a legrégebb a világon. Más források szerint 1405 óta fojtja búját whisky-be az ír ember, Dublinban egy modern múzeum mutatja be a whiskey készítését – kóstolóval egybekötve. De vidéken látogathatók a még működésben levő, vagy részlegesen működő üzemek is. A whiskey az ír és a skót élet vize. A neve is ezt sugallja. Egy olyan ital, amelyet a szegény írek és a „zsugori skótok” (ugyancsak kelták) isznak. (A skótok whiskynek írják.) Az ír whiskey neves márkái délen a John Power, Jamesson, északon a Bushmill, csírázott árpából, malátából, kevés búzából, rozsból néha kis zabbal, három lepárlás után készülnek, a tárolás sokszor boroshordókban történik, ami javít a whiskey bukéján. Öt-hétévi érlelés után bizonyos mennyiségű gabonapálinkával „javítják fel”.

\*\*\*

A második világháború után a Shannon repülőtér egyik mixere találta fel az Irish Coffee-t, az ír kávét. A hamar híressé és népszerűvé vált kávét melegített talpas pohárban szolgálják fel: a pohárba előbb a kristálycukrot öntik bele, majd 1/3 rész ír whiskeyben feloldják, az egészet 6-8°C-ig forró erős duplával feltöltik, amelynek a tetejére tejszínhab kerül, utóbbinak azonban nem szabad a kávéval keverednie. Azonnal fogyasztandó, úgy, hogy a whiskey s a kávé a habon át kapja meg végleges ízét. Az ír ember filozófiája is a whiskeyből fakad: „megfontoltan kell inni” (és sohasem skót whiskyt. Heinrich Bölltől az idézet). A megfontoltság mellett az ital minősége is fontos. Írországban ez is adott.

Most kell szót ejtenünk az írek legnagyobb nemzeti ünnepéről, Szent Patrik napjáról, ami március 17-én van. Szerre a világban, ahol csak írek élnek, mindenütt hatalmas ünnepek zajla-



nak e napon. A legnagyobb talán az Egyesült Államokban, de vetekszik ezzel Ausztrália is. Írországban a legkisebb falu is megtartja saját ünnepségét. Nagy felvonulást és zárandoklatokat rendeznek Dublinban, Downpatricban, Armaghban, Corkban, Limerickben. A dublini felvonulás a Riói karneválhoz hasonlítható: a várost átszelő Liffey folyót is nemzeti színőre (narancs-fehér-zöld) festik. A fiatalok és idősek egyaránt jelmezbe öltözve, erősen kifeszve vonulnak, nagy zenebona közepete, órákon át. A tömeg a zászlókat lengetve ellepi az utcákat és a tereket, önfeledten ünneplik a függetlenséget. Természetesen sok a turista is. A pubok megtelnek boldog emberekkel. Senkit sem hagynak magára. A tolokocsis mozgásszerűl együtt ünnepel az egészségesekkel. Nem ismerik a kirekesztést. Az ír befogadó nemzet. Az utcákon tereken, számos helyen megcsodálhatjuk az ír tánccot (nemcsak együttesek, de főként a lakosság előadásában...), ír balladákat énekelnek és isszák a jó ír söröket, élükön a barna Guinnesssel.

(folytatása következik)

László Katalin

## Kerti dolgaink

Néhány napos tavasz után úgy tűnik, nyakunkon a nyár. Nem tudom ki, és hová tüntette el azt a szép évszakot. Kár érte. Az időjárás furcsaságai a munkák régi rendjét is összekuszálták. Hagyományosan egymást követő tennivalók most egyszerre válnak esedékessé.

Tekintsük át teendőinket. A tavaszi virágzású bokrokat elvirágzás után lehet alakítani, ritkítani. Gyümölcs és díszfáinkat ilyenkor rendszeresen ellenőrizzük, hogy valamelyik kártevő vagy kórokozó támadása esetén a védekezést meg tudjuk

kezdeni. Külön felhívnom a figyelmet a tujaféllekre, s az ezeken jelentkező atkafélékre. Hagymás növényinkből elvirágzás után vágjuk ki a magházat, így a hagyma erősödik, s ez hasznos a levélzet működésének. Ki kell tisztítani az elvirágzott évelők ágysait is. Ki lehet ültetni a kardvirágot, dália, fréziát. Már a balkonládák is leültethetők, színesség tehető gumós begóniának, fuksziának, muskátlinak. Beindul a gyepek nyírása is. Ne vágjuk túlságosan alacsonyra annak érdekében, hogy ritkábban nyírjuk. Ha 5 cm-nél alacso-

nyabb, nem árnyékolja magát, könnyebben kiszárad és gyomosodik is. Ha valaki haszonnövényekkel is foglalkozik, javasolom a szakaszos vetezt, így azok hosszabb ideig fogyaszthatók. Az érzékenyebb vízinövények is kihelyezhetőek már a kerti tavakba. Figyeljünk az algásodásra. Ha az öntözés nem automata, a nagy melegben este, ill. korán reggel öntözzünk, így kevesebb víz párolog el a levegőbe.

Jó munkát kíván:

Ort János kertész

# A Süket

(Folytatás az áprilisi számból)

**A**ztán egyszer egy tavaszon váratlanul elmaradt, és többé nem jött. Talán az addigra némiképp megélnékül könyvkiadás, a tabuk (és indexek) egy részének megszűnése szoríthatta ki a pályáról, talán valamiféle jövedelmezőbb álláshoz juthatott? Nem tudtuk. Éppígy nem tudtuk igazi nevét, állandó lakhelyét, ezért nem tudtunk nyomába szegődni sem. Nem ismertük a többi környékbeli ügyfelét sem, mert sohasem említett neveket, házakat. Önmagáról csupán annyit árult el egyszer, hogy úszóbajnok volt, s mintha egy gyerek alakja is felsejült volna a háttérben, utóbbiban azonban ma már nem vagyok annyira biztos. Emlékszem, búcsú nélküli távozása, eltűnése után egy darabig találgattuk, ki lehet, mit csinálhat, hová került. Később aztán felhagytunk a kutatással, ugyanis kedves, sugárzó személyisége sokkal jobban hiányozott már, mint az esetleg róla fellelhető adatok. Mindazonáltal mégis szántuk-bántuk könnyelmű hanyagságunkat és abbéli ábrándos elképzelésünket, hogy Süket mindig jön majd és örökké lesz, s nekünk sosem kell majd foglalkoznunk feltalálásának körülményeivel.

Egy ideig még reménykedve vártunk rá, azután persze, mint mindent az idő, a kegyetlen múlt idő...

A hűtlen feledéshez kicsit hozzájárult az is, hogy akkortájt kezdett könyveket kiadni a Szépirodalmi Könyvkiadó „Olcsó Könyvtár” sorozatcímével, megfizethető áron, így papírkötésben ugyan, de mi is hozzájuthattunk a világirodalom remekeihez.

A „Süket Kft.” misszióját többé-kevésbé átvette a jótékony állam, sziporkázó személyiségét azonban pótolni nem tudta, izgalmas és érdekesítő könyvismertetései pedig még csak meg sem közelíthették az utószavakban közölt, írói vagy fordítói tanulmányok. Az én hűségem hajló, kamasz lelkem sajgott még egy darabig Süket hiánya miatt, a sodró élet azonban nem hagyott sok időt a bánkodásra. Elemi iskolai tanulmányaim végéhez közeledtem, s a rődlizáson, olvasáson túl már erősen érdeklődni kezdtem a sportok iránt is. Fekadt ez az érdeklődés abból is, hogy meglehetősen későn – tizenhárom éves koromban – tanulmamt szinte egyszerre három igen lényeges mozgáspontot: a korcsolyázást, a kerékpározást és az úszást. És persze ezen friss tudások birtokában habzsolva igyekeztem pótolni vélt lemaradásaimat, azaz szinte minden szabadidőmet télen a jégen, tavasztól pedig a „bringán” vagy az uszodákban töltöttem. Szabolcs barátommal be is iratkoztunk a Dózsa úszószakosztályának serdülő csoportjába. A beiratkozás már azidőtájt sem ment egykönnyen, egy évet le kellett tagadnunk a korunkból, hogy fölvegyenek. Erre a fondorlatra még időben felhívta valaki a figyelmünket, így simán ment az ügy. Felmenő ágán volt a tömegsport –

nem nagyon néztek pontosan utána az adatoknak –, és legfőbb célja az volt, hogy minél több gyerek sportolgasson, legyen ép testű, egészséges csemete. Úgy vélték, a letehetősebbje úgyszólván kiugrik majd, és automatikusan élsportoló lesz. Szabolcs barátom ki is ugrott, és később neves vízipólós lett, én viszont csak a „lubickolós” szintig jutottam el, minden bizonnyal eredendő lustaságom miatt. Pedig a drága dr. Técsői Henrik bácsi, az edzőnk, mindent megtett értem éppúgy, mint Szabolcsért vagy a többiekért, és a mínusz tizenöt fokos hidegben is ott toporgott mellettünk a medence szélén, bundában, kucsmában örökké morogva-zsörtölődve. A többiekre hatott az időeredmények miatti, folytonos elégedetlenkedése, rám azonban nem, viszont kitartó ösztökélésére én is elég tűrhető stílussal úsztam már egy idő után, mind a négy úszásnemet. Megszerettem az úszást, megszerettem a vizet, és talán ez volt a legfontosabb az egész ügyben.

A Margitszigeti sportuszodába, a „Fedett”-be jártunk edzésre hetente háromszor, a hétvégeken pedig versenyek voltak ugyanott, vagy a Csasziban (ma Komjádi-Csaszár uszoda). Úgy fél éve úszhattam már versenyszerűen, mikor egy kimerítő szombat délelőtti verseny után ott maradtam a többiekkel a Fedett kicsi brüglőjében brüglőlni. Szokásunk volt, hogy a versenyek után levezetesként a kellemes, izomlazító melegvízben még egy kis időt hancúroztunk, fröcsköltünk virgonc vidralkölyök módjára. Ezt neveztük brüglőlésnek. Kedvenc vízi játékaink közé tartozott a brüglő körül gyanútlanul (?) ödögő lányok észrevétlen lespiriccelése. Két, kagylóformára domborított kezünk közé maroknyi vizet szivattyúztunk a medencéből, majd kezünket összenyomva, az ujjaink közt kipréseltük azt. Rövid gyakorlás után már sikerült olyan, hajszálnyi vékony vízsugarat produkálnunk az ismertett technikával, hogy az valóban szinte észrevehetetlen volt, s az eltalált leányzó nem tudhatta (?) merről jött a spricc. Ők látszólag nagyon mérgesen méltatlankodtak és lehülyéztek minket, mi pedig olyan ártatlan és értetlen képpel néztünk egymásra, majd rájuk, majd megint egymásra, mintha semmiről sem tudnánk. Aztán látványosan körülnéztünk a brüglőben is, tetteve azt, hogy nem tudjuk, hogy rajtunk kívül senki más nincs a vízben. A lányok zsörtölődve továbbmentek, aztán tíz perc múlva egészen véletlenül (?) ismét arra tévedtek, s a jelenet megismétlődhetett.

Egy jó félórát hancúrozhattunk, spriccelődhattunk most is, mikor a telhetetlen kamaszgyomrom hangos korgással és minden óránál pontosabban jelezte, hogy közeleg az ebédnek az ő ideje. Néhány társammal – akikkel együtt szoktunk hazafele buszozni – egy utolsó búcsúbunyó után fűgén kiugráltunk a vízből, és elindultunk az öltözők felé. A nagymedence szélén csak úgy megszokásból egy pillanatra megálltunk körülnézni, és nekem

egyszerre csak földbe gyökerezett a lábam. Társaim már nevetgélve továbbindultak, de én még megvártam egy ragyogó alakú, karcsú nő rajtját a kettes kőről. Amikor a nő a szép, kifeszített fejes után felbukkant a vízből és az első légvételhez odafordította a fejét, Süket arca nézett rám úszósapkától keretve. Elvárásoltan néztem, amint gyönyörű stílusú gyorsban, könnyed kartempóval és hullámzó krallozással szeli át a medencét. A túlsó oldalon bukó-fordulót vett, majd éppoly látványosan, mint oda, visszafelé siklott a víz tetején. Visszaérve a kettes rajtkőhöz egy szusszanásnyi időre megpihent, és minden maradék kétségemet – ha volt még egyáltalán – eloszlatta az a mozdulata, amivel pontosan úgy igazította meg úszósapkáját, mint anno a svájciját. Ő volt az, mindenki mást kizáróan ő, a Süket. Körbepillantott még egy villanásnyi időre, aztán már úszott is tovább, könnyedén róva a hosszakat.

Úgy láttam, nem ismert meg, pedig pillantása futólag rajtam is megpihent, igaz, aztán közömbösen tovább is siklott rólam. Az adott körülményeket figyelembe véve nem is igen csodálkoztam ezen, de nem tudtam, mit tegyek. Szerettem volna odafutni hozzá és üdvözölni őt, ugyanakkor mégis visszatartott valami érthetetlen szemérmesség vagy gyávaság, s nem mozdultam. Tanácstalanul és zavartan álltam még egy ideig a medence szélén, figyeltem a tempóit és kedves arcát – talán azt remélve, hogy mégis észrevesz – majd lassan a többiek után indultam. Már épp kiléptem volna a medencetérből az öltözők felé nyíló ajtón, mikor ismerős hang ütötte meg a fülemet:

- Goezoönöm! Joól! (Köszönöm jól!) – hangzott Süket jellegzetes dünnögése a medence túlsó oldala felől. Gondolom, hogy léte felől érdeklődő ismerősének válaszolt, azonban én nem láttam a jelenetet – csak elképzelni tudtam –, mert már képtelen voltam visszafordulni. Nem engedték az emlékek, amik kavarogni kezdtek a fejemben, és amiket nem tudtam összeilleszteni az akkori jelenettel. Furcsa, szokatlan érzés munkált bennem, amilyenel addig még soha nem találkoztam. Kábultan léptem be a zuhanyzóba. Társaim már lezuhanyoztak és az öltözők felé baktatva sügertek engem is. Aztán hamar elkészültem, és nem sokára sietős léptekkel igyekeztem már mindnyájan a buszmagálló felé. A fiúk még megkérdezték, hogy odabent miért maradtam le, de úgy emlékszem, kiterő választ adtam nekik. Rövidesen jött a busz, s mi fölszálltunk.

Aznap láttam utoljára Süketet.

Sajnos, mint annyi sok értékes embert, Süketet is elsodorta mellőlem a huszadik század. Csupán annyi vigaszom maradt, hogy szerencsére egy ódivatú Krúdy-kötet afféle ledugózott, ezeregyéjszakai szellempalack módján megőrizte számomra szinte mesébe illő alakját.

Szász Kálmán

# Igen tisztelt Főszerkesztő úr!

(Folytatás az áprilisi számból)

A helyi lakosság számára ezzel elkezdődött a borzalmas megszállási időszak. A németek egyik – a Budai várhoz tartozó – egysége a Schmidt kastélyt tartotta. Így a front megállt. A terület a második vonallá vált. Az Aquincumi lapályt és a Csillaghegy környékét, a németek által felrobbantott Újpesti híd roncsain fennakadt jég miatt elöntötte a Duna, így – akkori adatok szerint – kb. 30. 000 szovjet katona szállta meg a hegyet. A sztálini hadipolitika csak löszert szállított és a katonákra bízta, hogy minden szükségletüket a megszállt területekről szerezzék be / biztosítsák. Elkezdődött a lakosság módszeres kirablása. A karórától a petróleumlámpáig, a hajnyírógéptől az élelemig, mindent erőszakkal elvettek. Az éjszaka megtelt sikolyokkal, sok tisztességes családanya, gyerekeány esett áldozatul, a primitív és brutális katonák erőszakának. Nem volt értéke semminek, féltett bútorok fiókjában tették a lovak elé a rablott gabonát, értékes szőnyegetek tettek a tréncokcsikba a sáros csizmáik alá, szétszaggatott ágyneműt használtak kapcának. Az akkor itt „kiszagdálkodást” folytató kispolgárok baromfiat vagdaltatták le, célba lőttek a villanyoszlopok porcelán csigáira, ruhástól feküdtek be a tiszta ágyakba. A proletáriátus legelső rétegét képező téglagyári munkásokat burzsujnak látták, mert minden családnak saját külön lakása volt, és az abla-

kokon mindenütt függönyt láttak! 1945. január 2-án és 5-én kezdődött a civil lakosság fogságba hurcolása. Ennek egyik, de talán legfőbb oka az volt, hogy az elhúzó városostromot nagy méretű véderő létszámmal magyarázták, és nem tudtak megfelelő számú foglyot, vagy elesett védőket produkálni (asszonyokat, 15 éves gyerekeket is elhurcoltak. Sokan veszttek oda Temesvár és Focsáni táborokban, deisenteria és táplálatlanság miatt) Ez így tartott 1945. február 12-ig, a német csapatoknak a Budai várból történő kitörési kísérletéig.

A Budai várból történő kitörési kísérlet, 1945. febr. 12.

Az annyit szenvedett óbudai hegyvidéket a szovjet csapatok úgyszólván teljesen kiélték. Robotka Ferenc öt tehenét és két növendékborjúját elrabolták, közben a háttér falvakat is járták és az állatállományt épp úgy elrabolták, mint a lakosság élelmiszerkészleteit és borát. Megitták a denaturált szeszt és a kölnivizet is. Addigra Buda romhalmazzá lett. Mindezt az onnan a hegyi rokonsághoz kimenekülőktől már megtudtuk addigra. Február 11-éről 12-ére virradó éjszaka az összes trénlő egész éjjel be volt fogva. 12-én a Hármashatár-hegy keleti oldalán végighúzó Párkány úton láttuk a német katonák kisebb nagyobb csapatait vonulni. Akkor még gyérből volt a növényzet, és a fák is lombtalanok voltak. Amikor Virágos-nyereghez értek, Raták kezdtek keringe-

ni, és a hegy felé haladtukban géppuskázták a menekülőket, és kisebb bombákat dobtak rájuk. Érdekes, hogy amikor a gép elengedi a bombát, egy pillanatig látni, és utána tűnik el. (Mint Ungváry Krisztián kutatásaiból tudjuk, a kitörőkből igen kevesen jutottak ki az ostromgyűrűből.) Az elfogottak közül a sebesülteket azonnal leölték, így történt a Jablonka út 70. alatt, a kezén sebesült német katonával és a Jablonka út végi elágazásnál egy kisebb csoporttal. Ezek kezeiről – mint az ott lakók akkoriban elmondták – a gyűrűket ujjakkal együtt csákmánnyal vágták le. Hosszabb ideig ott is voltak eltemetve.

A megszállás okozta terhek közé tartozott, hogy minden rádiót, a Kórház utcai polgári iskolában, a távcsövekkel és iránytűkkel együtt le kellett adni.

Mint akkoriban Budapesten, igen sokan éheztek. Általánossá vált a kukorica, mint néptáplálék, megfőzték a marharépat és annak émelyítő „első vizét” leöntötték. Akinek volt kukoricadarálója, a daralék 5-10%-áért engedte annak használatát. A megfőzött kását, ha volt, melással ízesítették. Nagy becsülete volt a babnak, és bizony sokan vízben főtt sós krumplin éltek hónapokon át.

A nép találékony. A Diana sósorszesz üveg dugóját átfúrták, alumínium konzervdoboz bádoból csövet készítettek, azt átdugták a furaton, bele kanócot húztak. Az üvegbe megszózott benzint öntötték, és megvolt a világító eszköz.

A Vörösvári út környékének lakosai az Élelmiszer raktárból jutottak némi élelemhez – mármint, amit a szovjetek meghagytak –, a Török Laborból szappanhoz, a Filatorigáti állomáson olajhoz. A kiéhezett nép fogyasztotta az ismeretlen olajat, amiről rövidesen kiderült, hashajtóhatású.

A rend lassan helyre állt. A lakosság által eltemetett szovjet katonákat – ilyen volt a Judit utcával szemben lévő Lentz ház kertjében is, és az öreg temető kápolnája közelében – kihantolták, és az Új temetőbe, közös sírba tették.

Ma már csak néhány, a Budai hegyvidéken lévő katonasír – a Virágos-nyeregnél elágazó Párkány út mellett – emlékeztet, hogy itt milyen szörnyű harcok dúltak.

Rövidesen elkezdődött a romok rendbetétele. A Zúzvara utca felső végénél és a Jablonka út Ilonka utcai sarkán álló ágyúk légnyomása okozta házsérüléseket kijavították, a lakásokat kitarították, a ló tetemeiket közös erővel eltemették. Sokáig a kutak vizét csak forralva mertük inni. Az iskola igazgatói a szovjethatóságoktól biztosítékot kértek, hogy a gyerekeket nem fogják elhurcolni. (Hiszen megtörtént, hogy a Ferenc József híd roncsaira ráépített híd két végét a szovjet katonák lezárták, és mindenkit – még két katonai szolgálatra alkalmatlan nyomorékot is – fogságba hurcolták!)

1945-ben egy bélhurutszerű járvány tört ki, ami makacs hasmenéssel járt, akkoriban „ukrán”-nak nevezték. Nagyon lassan állt helyre a rend. A tönkrement közlekedési hálózat miatt állandó volt a gyalogos közlekedés. A kerékpárral rendelkezők nem merték járműveiket használni, mert könnyen megszabadították tőlük tulajdonosaikat.

A kórházak ingyenesen vállalták a megerőszkolt nők abortuszát és a venereás betegségekkel fertőzöttkegykezelését. Bizony a hegyen is volt, akinek abortuszát a vérbajjal történt fertőzése miatt nem lehetett végrehajtani.

dr. Bókai Bátor

Az Önök közelében itt vagyunk, helyben, fent a hegyen.

## HOTEL REMETE Restaurant

Szállodai szobák akciós áron!

Zártkörű rendezvények  
étermi szolgáltatással egybekötött lebonyolítása.

Telefon: 250-3437,  
fax: 368-4248



HAGYOMÁNYOS,  
EGYEDI  
ÉS BIZTONSÁGI  
BÉLYEGZŐK  
KÉSZÍTÉSE

Telefon/fax: 250-3676  
http://web.axelero.hu/revesz  
http://www.cimkenyomda.hu

Mátyáshegyen,  
Remetehegyen,  
Táborhegyen,  
Testvérhegyen  
keresünk és kínálunk  
építési telkeket,  
családi házakat,  
társasházi lakásokat.

BEDO-IMMO Kft.  
Szedmák Géza  
06 (20) 9441-567,  
387-2021 (üzenetrögzítő)

# Iskolai hírek

Lassan befejeződnek a különböző szaktárgyi megmérettetések. Most különösen igaznak tartjuk azt a népi bölcsességet: Minden jó, ha a vége jó! Ugyanis két nagyon jó eredményről tudunk beszámolni, amelyhez nagy örömmel gratulálunk.

A 8. osztályos Borgström Dániel az országos angol nyelvi verseny döntőjében nagyszerő eredményt nyújtva, az 5. helyen végzett. Nagyon büszkék vagyunk rá.

Taranov Kuzma 8. osztályos tanulóknak pedig a „Rómaiak fővárosunk területén” című pályázatával, maximum pontszámot elérve jutott a fővárosi történelemverseny döntőjébe.

Mindkét eredmény hosszú távon sok munkát igényelt mindkét gyermektől, de a siker, a megszerzett tudás mutatja, hogy megértte.

## Tavaszi sportesemények

Labdarúgás. A II. korcsoportos fiúk a kerületi döntőbe jutásért harcoltak. Sajnos ez nem sikerült nekik, de igazán élvezetes játékot nyújtottak a fiúk és a két lány egyaránt.

Eredmények: Gyógyszergyár–Erdőalja 5-2, Erdőalja–Tímár 2-0, Erdőalja–Harrer 7-1

Csapattagok: Pap László, Lakner Lóri, Gleich Balázs, Veizer Trixi, Debrei Kata, Pasztrik Tomi és a kapuban Héjja Krisztián. A csapatot Pap Laci apukája irányította és segítette, aki gyönyörű piros mezekkel lepte meg a múlt szezonban a gyerekeket, idén pedig shortot ajándékozott nekik. Köszönjük sokoldalú támogatását.

Lehet, hogy egy kicsit meglepő, de az 5-6-os lányok is pályára léptek. A Veres Péter Gimnázium és a Harrer Általános Iskola leánycsapatával vívtak igen küzdelmes mérkőzést.

Eredmények: Veres–Erdőalja 1-0, Erdőalja–Harrer 3-0

Csapattagok: Budaházy Kata, Foitl Rebeka, Fischer Nóra, Harkai Krisztina, Takáts Andrea 6.-osok, és Kádár Emese, Szirtes Anilla, Chowdhary Zsófia, Mező Virág 5. osztályosok, Debrei Kata, Veizer Trixi 3. osztályosok.

A sportversenyek májusban folytatódnak a mezei futással és a vízilabdával.

• A költészet napjáról, József Attila születésnapjáról mi is megemlékeztünk. Április 11-én – elfeledve mindennapi gondjainkat – a ritmus, a rím, a líra talált otthonra a gyermek és felnőtt lelkekben egyaránt. Nagy öröm az, hogy 35 gyermek 1 órán keresztül, egymást váltva mondta a kedves, a vidám és a komoly

gondolatokat tartalmazó verseket. Nem szavalóverseny volt ez, hanem az értelemre és érzelmre egyaránt ható találkozás a magyar költészet gyöngyszemeivel. Reméljük, a hatás maradandó!

• Az Óhegy egyesület szervezésében idén is nagy csapattal vettünk részt a hegytakarító akcióban. Pár óra alatt egész közeli területről majdnem 30 zsák telt meg hulladékkal. A lelkesedést fokozta a tudat, hogy egy fenséges bográcson slambuc várt minket a Virágos-nyeregben.

• A tavaszi szünet után idén is elindult a kerületi ÖKO-7 programja. Egy fiatal magyar csapat antarktisi expedíciójának élménybeszámolójával kezdődött a hét. Megtekintettünk egy afrikai fotókiállítást. Lelkesen készültünk egy csapatversenyre, melynek témája az „Év fája” – a Hegyi juhar -, és az „Év madara” – a Sárgarigó, másik nevén Aranymálkó.

Nagyon tetszett mindenkinek a sétahajózás a Lágymányosi-hídig, ahol a csapatok természetvédelemről szóló üzeneteiket üvegpalackba zárva a Dunába dobták. Az utolsó nap rendőri felvezetéssel jutottak ki kerékpárosaink a Hajógyári-szigetre, ahol a vidám ügyességi vetélkedő után az eredményhirdetéssel zárult az eseménydús ÖKO-7.

• Kérjük, ne feledkezzenek el róla, hogy májusban még tart a papírgyűjtés. Várjuk a papír formájában érkező segítségüket, ami hozzájárul

val változatos programjaink megvalósításához, tárgyi feltételeink bővítéséhez.

• A segítséget mászhoz is igényeljük! A tavalyi évben nagy öröm volt számunkra, hogy egy kedves szülőnk, Seres Erika pianínót adott ajándékba. Ennek segítségével beindult újra a helybeni zongoraoktatás, emelkedett műsoraink zenei színvonala. Sajnos azonban a fa szerkezet már nagyon elavult, s így folyamatosan javításra szorul. A nyilvánosságához fordulunk, hátha valahol fölöslegessé vált egy páncéltűkés pianínó vagy zongora. Kérjük, gondoljanak intézményünkre. Segítségüket előre is köszönjük.

• Április 24-én, 25-én megtörtént a beiratkozás. Öröm számunkra, hogy Óbuda egész területéről nagy az érdeklődés iskolánk iránt. Így a hegyi gyerekek számánál többen jelentkeztek. 5 év után valószínű, hogy újra két első osztály indulhat a 2003/2004-es tanévben.

• Két csoportunk külföldre kirándult. Az élményeiről külön cikkben számolnak be.

Marótiné Horváth Gizella  
igazgató

## Kedves Olvasónk, Kalandozó Magyarok, Szellemi Kalandozók, Volt és Leendő Újtársunk!

Iskolánk évtizedek óta gyakorlati oktatással is igyekszik alátámasztani az intézményünkben szerzett ismereteket, ezért tanulmányi ki-

## Bajor honban jártunk...

A 2. alkalom iskolánkban, hogy a németet tanuló gyermekeknek is lehetőséget biztosítottunk anyanyelvi környezetben a nyelvtanulásra.

Tavaly Ausztriában töltöttünk egy hetet, idén Németország Bajor területére látogattunk. Az út mindkét évben két iskola közös szervezésében zajlott (Szérumkert, Erdőalja), összesen 30 gyerek és 4 pedagógus részvételével. Szállásunk egy München melletti kis városkában, Moosburgban volt. Egy napot töltöttünk az ottani „Hauptschule”-ban, ami megfelel a mi felsőtagozatunknak. Gyerekeink különböző szakórára ültek be, és ki bátrabban, ki kicsit szégyenlősebben vett részt, kapcsolódott be a beszélgetésekbe. A tanítási órák után vendéglátóink végigvezettek az épületen. Megnéztük a szaktantermeket, az óriási tornacsarnokot, a fantasztikusan felszerelt számítógéptermet. Bekukkantottunk egy technika órára is, ahol egy tökéletesen felszerelt konyhában főztek a fiúk és lányok, nagy lelkesedéssel. Látogatásunk végén az iskola igazgatója fogadott minket és mutatta be a náluk folyó munkát. Majd egy helyi új-

ságíróval beszélgettünk addigi tapasztalatainkról és további terveinkről. És másnap ott „virítottunk” a moosburgi napilap címlapján.

A hét folyamán megnéztük a szomszédos Freisinget, az Isar folyó által körbefont, sok kis híddal tarkított Landshut-ot, és végül München.

Esténként nagyokat játszottunk, vetélkedtünk. A vegyes csapatok végső megmérettetése az utolsó napon történt, amikor is „szélnék eresztettük” a gyerekeket Moosburgban. Ki kellett deríteni, hogy hívják a polgármestert, mióta tölti be ezt a funkciót (egyébként kiderült, hogy hölgy az illető), jellegzetes német keresztnevé lakosok aláírását kellett megszerezni. A pecsétgyűjtő versenyen volt olyan csapat, aki több mint 30 boltvezetőt, fodrászatot, éttermet, stb. „támadott meg”, és vett rá céges pecsétje használatára. Ki németül, ki angolul, ki kézzel-lábbal boldogult.

Egyszóval vidáman telt el az idő. Sokat láttunk, tanultunk, neveltünk, és még szívesen maradtunk volna egy pár napot.

A túra vezetői

## KERTÁPOLÁS PERMETEZÉS

ORT-kert

☎ 06 (30) 294-8414

Referenciakertek a hegyen!

rándulásokat is szervezünk. Idén már negyedszer indultunk közös kalandozásunkra, április 10-19-ig az Egyesült Királyság legszebb tartományában, Walesben barangoltunk.

Utazásunk célja többek között az angol nyelv tanult elemeinek gyakorlása (pl. a mindennapi élethelyzetekben), a szókincs fejlesztése (pl. múzeumi látogatások és angol nyelvű idegenvezetések alkalmával), információink gyarapítása volt az országjárás során. A sok, helyi lakossal való személyes kapcsolat kialakítása igen izgalmas volt: nem csak a nemzetközi focimeccs, a magyarországi birtokáról Walesbe átruccanó német házaspár útbaigazítása, de a rendőrrel való társalgás is hosszú időre felejthetetlenül vidám perceket okoz, és igen fontos elem a nemzetek iránti tolerancia fejlesztésében, az önálló fellépés elősegítésében az egyelőre biztonságos, de már idegen nyelvi környezetben. Megtudhatjuk, hogy a jól ismert „meki” helyett a „megdóóóónaadsz”-ban étkezhetünk, hogy az aranykálá nem bírja a fagyot, és az a 78 éves angol hölgy, aki a vásárló-kocsijából nem tudta segítség nélkül a pénztárgép futószalagjára tenni köbméternyi egyhavi tartós élelmiszert, az a parkolóból már vígan furikázott haza remek négykerekűjén. (A márkát azért nem írom, mert én csak a piros autót ismerem fel).

Hasonló remek történeteket százával hallhatunk lelkes érdeklődőink, de igény esetén a jövő évi túránkra helyet is biztosítunk.

Csoportos utazásaink jelentős közösségépítő és személyiségfejlesztő szerepet játszanak pedagógiai munkánkban.

Ország-ismereti útjaink eddig nagymértékben hozzájárultak diákjaink európai látókörének fejlesztéséhez, és az Európai Unióhoz való várhatóan közeli csatlakozásunk előtt ez a tény még nagyobb hangsúlyt kap.

Diákjainknak az eddigi utazások során tanúsított érdeklődő, és ezért is példamutató magatartása indokolja, hogy régi és új útitársainkkal a továbbiakban is hasonló úti célokat keressünk kalandozásainkhoz.

Üdvözlettel:

Kádár Eszter  
nyelvtanár, utazásszervező

## Mindennapi levelesládánk

A minap egy szerkesztőségi megbeszélésen indulatosan szóltam a környékünkön uralkodó levélkézbesítési viszonyokról. Erre egyik szerkesztőtársam – kapva az alkalmon – rám szólt: „Na, ezt írd meg! Ez érdekli az olvasókat!”

Máris szívtam volna vissza! Mert az ugye egy dolog, hogy az ember szűk társaságban hangot ad indulatának, remélvén, hogy hallgatósága tudja, mennyire kell azt komolyan venni, és megint más, ha valaki „előre megfontolt szándékkal”, nyomtatásban ír egy jelenségről. Mert akkor ugye, köteles lenne minden felelős „újságíró” – ha még oly műkedvelő is – vagy megszólaltatni a másik oldalt is, vagy komolyan utánajárni a mélyebb okoknak. S én most mindkettőt elmulasztom! Az összes, amit most tehetek, hogy igyekszem inkább filozófiai oldalról megközelíteni a dolgot.

Régebben a „postás bácsi” életünk része volt. Míg nem voltak mobiltelefonok, e-mailek, internetes kapcsolatok, és a vezetékes telefon is ritka kincs volt, sokszor az emberek a kapuban várták a postást. (Főleg az idősek, nyugdíjfizetési napokon!) Beinvitálták, megkínálták, beszélgettek velem, és a postás is ismert mindenkit, név szerint is. Így még a rosszul címzett leveleknek is megadatott az esély a célba érésre.

Bizony van a környékünkön is egy ilyen postás! Lobogó sörényéről és szívből jövő, harsány kacagásáról az is ismeri, aki nem részesülhet abban az örömben, hogy levélkézbesítési körzetében éljen. Az ingatlanokat meg ártolni mégsem lehet!

A másik körzet, ahol például én is lakom, nem ilyen szerencsés. Az elmúlt 20 évben sok levélkézbesítő járta utcáinkat. Elismerem, egy új postásnak nem könnyű eligazodni a terepviszonyok folytán szabálytalan vonalú közterületeken, és a sok azonos nevű utca, köz, lejtő, árok, lépcső is zavaró lehet. Persze csak egy darabig. Egy idő után azonban már illene megtanulni! Ahogy azt sem értem, hogy miért nem délelőtt kapja meg az ember a postát? Régebben mindig délelőtt jártak a postások. Ma sokszor késő délután, este. Számtalanszor érek a munka után előbb haza, mint a kézbesítendő levél. Kiüritenem a postaládát, de üres!

Ez a munka is csak olyan, mint a többi. Semmi sem lesz belőle „lelkes energia” nélkül, ami előre viszi a világot, és mindenféle siker és eredmény záloga. Mert nem ér semmit az egész, ha lélektelenül végezzük, mégoly energiaráfördítással is, vagy lelkesedünk, de nem teszünk semmit.

Cs. V.

## Felhívás a Kedves Szomszédhoz!

Tavasza a külső-belső megújulás évszaka. Meg a nagytakarításoké. Ahogy áprilisi, úgy májusi számunkban is sokat foglalkozunk környezetünk megszépítésének gyakorlatával. Kérem, ne felejtsek, hogy május 19. és 23. között van környékünkön a lomtalanítás! Ezt a lehetőséget használjuk ki! De ne csak háztartásunkat, kerítésen belüli tulajdonunkat tegyük lomtalanná, ne sajnáljuk a fáradságot az utcai, s egyéb „senkiföldi” hulladékotól! Az erdőt-mezőt járva sok eldobált szemetet találhatunk. Aztán vannak az elhanyagolt, gazdátlan telkek, mezsgyék, útszakaszok. Ne várjunk másra, legyünk VALAKIK! MERT VALAKINEK AZT IS MEG KELL CSINÁLNI! Ne féljünk egy kis mennyiség eltakarításával tenni valamit környezetünkért, hiszen az egész Föld a miénk! Sajnos összes szemetével, bajával együtt.

- szerk -

MEGNYITOTTUNK!!!



**BORÓKA BABAKUCKÓ**

Bébi- és kisgyermekruházat 0-3 éves korig

Csecsemőkelengye, ágyneműgarnitúrák, játsszönyvegek, babafelszerelési cikkek széles választékával várjuk kedves vásárlóinkat! Duplaméretes kombidresszek teljes választéka 56-104-es méretig közvetlenül a készítőtől!

**Nyitvatartás: hétfőtől-péntekig 10-18, szombaton: 9-13 óráig**

**Címünk: 1035 Bp., Vörösvári út 37. Tel.: 240-7102**

(A rendelőintézetrel szemben)



*Dobrotka Pincészet, Pincészer borház, Szigetcsép*

*Nyakashegy Kft., Tök*

*Tolcsva Bor Kft., Sajgó pincészet, Tolcsva*

*borainak forgalmazása*

**Budapest XIII., Népfürdő utca 21/e**

## Fésületlen gondolatok egy kora tavaszi „agytúráról”

Részt vettem egy kommunikációs tréningben. Nem az első és nem is a második volt az életemben. Nem vártam azt, hogy eddig még soha nem hallott összefüggésekkel szembesüljek – csak szerettem volna rendezni a gondolataimat. Nem akartam új felfedezéseket tenni az emberi kapcsolatok világában, és mégis elgondolkoztattak az együtt-, és külön rezdülések. Úgy gondolom, tisztában vagyok családi erővonalainkkal – és szembesültem azzal, hogy gyerekeim esetleg másképp gondolják azt, amiről én úgy gondoltam, hogy értem. Barátaim többségét régóta ismerem, és vannak belső kérdéseim velük kapcsolatban – most valamivel kevesebb lett a kérdések száma. Élveztem a hasonló közegben együtt-gondolkodás, a „szellemi torna” lelket és testet felfrissítő élményét, a ritka, stressz-mentes – vagy éppen pozitív értelemben stresszes! – pillanatokat, a magamra és másokra is odafigyelés – mindennapi rohanásunkban sokszor szóba sem jöhet – varázsát, építő erejét.

Nem volt könnyű sétagalopp a két nap. De átélhettem a – sajnos egyre ritkábban – rám törő élményt: a testi fáradságot nem a napi ügyekben-bajokban lőtás-futástól, hanem a fokozott szellemi igénybevételtől érezhettem! Köszönet érte Etelközi Péternek, nagy tudású kommunikátorunknak!

S végül hadd zárjam rendezetlen élménybeszámolómat egy pár, a tréningen elhangzott, általam fontosnak tartott gondolattal:

- „Akire nem tudunk figyelni, azt elveszítjük.”
- „Az ember célkövető lény, de egyedül nem lehet sikeres.”
- „Ne maximalista legyél, hanem egyre jobb!”
- „Az igazság a helyes cselekvésben rejlik, és nem a helyes gondolkodásban.”
- „A siker titka az őszinteség. Ha már ezt is tudod színlelni: befutottál!”
- „Nincs erős ellenfél, csak eszközhány.”
- „Valakit szeretni annyi, mint teret adni a növekedésének.”

A fentiek csak kiragadott részek az egészből, de talán érzékeltetnek valamit a két nap élmény- és gondolatözönéből, amelyet egyébként csak személyes átéléssel lehet megtapasztalni.

Benyóné dr. Mojzsis Dóra

## „Miért hagytuk, hogy így legyen?”

Az országos akciót megelőzően, április 13-án rendeztük meg az ERDŐTAKARÍTÁS-t a hegyen.

Az MTV 26-án szombat este közzétett adatai szerint, bőven az országos átlag fölött teljesítettünk: az egy főre jutó zsák mennyiségében, de valószínűleg a szemétében is. 40-en 40 nagy zsáknyi szemetet gyűjtöttünk össze a Hedvig utcától felfelé haladva a Farkas-torokban. Köszönet mindenkinek, kicsiknek, nagyoknak, az iskolásokat mozgósító Szirtes tanár úrnak, Csaba bácsinak. Egy biztos, akik e napfényes délelőttön szemétszedésre áldozták az idejüket, nem szemelnek sem itt, sem máshol. A környezeti nevelés legékesebb példája, ha tanár, szülő és diák együtt tevékenykedik: Talán érdemes szót ejteni arról is, amit találtunk: konzervdoboz, kis gázpalack, cipő, elemek százszámra, hálózások, eldobható borotva, Black&Decker műanyagdoboz. Vajon kik kereshettek itt menedéket?

A szemeteszsákokat azóta a Pilisi Parkerdő Rt. elszállította. Hogy újratermelődik-e, ahhoz talán az ottlakóknak is lesz egy kis hozzátenni-valójuk. Lehet, hogy csak egy „Jó napot kívánok, hova-hova?”-n múlik.

Rajnák László, egyesületünk elnöke megállt félúton, és a „puttonyos mixerből” csurrano-cseppenő cementbordát csákányozta fel. Lehet, hogy frissen könnyebb lett volna eltávolítani, mint most.

Van még nagy dobásunk nekünk hegyieknek: május 19-én kezdődik a lomtalanítás. Ha nem élünk a lehetőséggel, nem tesszük végre rendbe közös dolgainkat, nem takarítunk, ahogy illik belülről kifelé, akkor megérdemeljük a környezetünket.

Kesereghetünk tovább: miért hagytuk, hogy így legyen?

P. Zs



Bringóhintó

A Bringóhintó Kkt. és a Dagály Kulturális Bt. a XIII. kerületi Önkormányzattal május utolsó hétvégéjén újra megrendezi a már hagyománnyá vált, 1992 óta sikeresen működő programját, ez alkalommal

## SANOFI-SYNTHÉLABO CSALÁDI VÉRADÓ ÉS GYERMEKNAP néven,

„...hogy időben segíthessünk!” Margitsziget, 2003. május 24-25.

Helyszín: Bringóvár és környéke.

A véradás, az egészségügyi szűrővizsgálatok és tanácsadás (koleszterin-, vércukorszint- és vérnyomásmérés, a szívinfarktus rizikó- és szűrőprogram, a mentálhigiéniés tanácsadás), és az interaktív játszótér helyszíne.

Nagyréta, gólyszánpad (Gryllus Vilmos, Huzella Péter, Ghymes zenekar, 100 Folk Celsius, Hevesi Tamás, Crystal, Groovehouse és Pa-dő-dő) Petőfi Sándor Napközi Tábor területe

Aprók tánca népi játékokkal, mondókákkal, magyar népdalokkal, kis tánclepekkel, hangszer bemutatóval o Családi ügyességi versenyek o „Élő” társasjátékok, akadályversenyek o Kézműves foglalkozások o A napközi tábor gyermekszánpadán két napon keresztül bábszínházak, vásári komédiák, mesemondás, mondókák, népi játékok, játszótér, Bartha Tóni - Giovannini, Kornél - Solyom Tamás bábművészekkel

**BRINGÓHINTÓ KKT. 1138 Margitsziget, Hajós Alfréd sétány 1.**

**Telefon: 329-2746; fax: 329-2073; e-mail: bringo@bringohinto.hu**

## KOMMUNIKÁCIÓTRÉNING

2003. május 24-25-én a Népházban

**Tréner: Etelközi Péter, a Chashware Kft. tulajdonosa**

Hogy jobban felismerjük mások kommunikációs gyengéit, ezáltal valódi szándékait.

- Megtanuljuk eladni a tudásunkat
- Megismerjük a kommunikáció folyamatait
- Megértjük a kommunikációs attitűdöket
- Fejlesztjük tárgyalási technikánkat
- Motivációs lehetőségeket sajátíthatunk el
- Javítjuk kommunikációs hatékonyságunkat
- Egy évig konzultációs lehetőség

Hogy sikeresebbé váljunk emberi kapcsolatainkban, munkánkban, magánéletünkben. A tréning díja: 24 000 Ft + ÁFA, egyesületi tagoknak 12 000 Ft + ÁFA

**Jelentkezni lehet a 06 (70) 314-2274 telefonon.**

# HEGYI OVI

ERDEI KÖRNYEZET \* JÓ LEVEGŐ \* NYELVOKTATÁS \* SPORTFOGLALKOZÁSOK  
SZÍNEK VILÁGA ALAPÍTVÁNY  
1037 Budapest, Jablonka út 126/B. Szabó Judit, telefon: 367-3620

# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak semmi sem  
lehetetlen”

## Válaszolt az Önkormányzat a Laborc köz rendezése ügyében



BUDAPEST, III. KERÜLET ÓBUDA — BÉKÁSMEGYER

Polgármesteri Hivatal  
1033 Budapest, Fő tér 3.  
Beruházási Ügyosztály

Tárgy: Laborc köz rendezése

Ügyintéző: Kozmér István

Ügyiratszám: 189/2003/Ber.

Hivatkozási szám: I-37/4/2003.

L á n g László úr

1037.Bp. Toronya u. 33.

Tisztelt Láng Úr!

Csire János képviselő úr fogadóóráján tett bejelentéseit kivizsgáltuk, és az Önkormányzat 2003. évi elfogadott költségvetésének ismeretében az alábbi tájékoztatást adjuk.

A bejelentésben szereplő munkákat a Laborc köz csatornázásával kell kezdeni. A csatornázás feltétele, hogy előbb megépüljön a befogadó, a Laborc árok szennyvízhálózata. A Laborc árok csatornázása attól függ, hogy az ingatlantulajdonosok a csatornaépítéshez szükséges közterületet mikor szabadítják fel.

A csatornaépítést követően lehet a támfal és rézsűépítést, majd a parkosítást elvégezni.


Jelenleg a Laborc köz és Laborc árok rendezése folyamatban van. Ha a rendezés megtörténik, és az ingatlantulajdonosok a rendezési terv szerinti jogi határra áthelyezik a kerítéseket, a csatornaépítési munkák lebonyolítását megkezdjük.

A csatornaépítések után a további teendőket az Önök részvételével megtartandó helyszíni szemle során lehet majd meghatározni.

Kérjük fenti tájékoztatásunk elfogadását és a csatornahálózat megépítéséig szíves türelmét.

Budapest, 2003. április 16.

Tisztelettel:

  
Quirin Andrásné  
ügyosztályvezető

Co.: Csire János polgármester-helyettes, Helyben  
Szervezési Ügyosztály Testületi Irodája, Helyben

Telefon: 437-8500, [REDACTED]

Fax: 437-8586

## Állandó programok a házban

Hétfő:

7.30–9.30: Reggeli erősítés

– Tenki Tamás

18.00–19.00: Női torna

– Szolga Beáta

Kedd:

17.00–18.00: Hastánc

– Malova Vivien

18.30–20.30: Jóga

– Beke Andrea

Szerda:

18.00-tól: Bridzs klub

Csütörtök:

7.30–9.30: Reggeli erősítés

– Tenki Tamás

18.00–19.00: Női torna

– Szolga Beáta

20.00–21.30: Társastánc-  
tanfolyam

Péntek:

17.00–18.00 Hastánc

– Malova Vivien

TELEHÁZ:

Nyitva: hétfő, szerda, péntek

16.00–19.00,

szombat 12.00–20.00

A Táborhegyi Népház címe: 1037 Bp., Toronya u. 33. Megközelítése: 37-es ill. 137-es autóbusszokkal, a Flórián térről. Telefon: 430-1326. Minden kedves érdeklődőt sok szeretettel vár az Óhegy-Egyesület Vezetősége!



### ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP

Kiadja: Óbuda Hegyvidékiek  
Egyesülete  
1037 Bp., Toronya u. 33.  
Telefon: 430-1326

Felelős kiadó: Rajnák László elnök

Szerkesztők: Bérci Mária  
Cseresznyák Veronika  
Jármayné Tatár Judit  
Piroch Zsuzsa  
Szász Kálmán

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület  
Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Tax Druck Kft.  
2335 Taksony,  
Vezér u. 2/a

Megjelenik: 2800 példányban

## FESTÉKÁRUHÁZ-DISZKONT

Budapest XIII., Véső u. 5. Telefon: 350-7759  
 Budapest III., Vörösvári út 125. Telefon/fax: 367-3414  
 Budapest II., Budakeszi út 55. Telefon: 392-0400

**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 mestertapasz 1 l	1180 Ft
Metylan tapétaragasztó 125 g	590 Ft	Modellgipsz 40 kg	1450 Ft
Diszperzit falfesték 16 l	3740 Ft	Modakril külső falfesték, fehér 25 kg	10 950 Ft
Mester purhab 500 ml	970 Ft	Rigips glettgipsz 5 kg	860 Ft
Polifarbe falfesték	2350 Ft	Homlokzati külső falfesték 25 kg	8300 Ft
Festhető fugatömítő 310 ml	360 Ft	Fehér glettgipsz 25 kg	1800 Ft
Trinát alapozó 0,75 l	780 Ft	Prolux magas fényű parkettalakk 4 l	4410 Ft
Evipass	250 Ft	Rigips glettgipsz 25 kg	2590 Ft
Trinát alapozó 5 l	4360 Ft	Lignodekor falazúr színekben 1 l	1120 Ft
Fűrészporos tapéta 33,5 m	850 Ft	Rigips kézivakolat 25 kg	2390 Ft
Trinát korróziógátló alapozó 1 l	1050 Ft	Bostik csemperagasztó 6 kg	2770 Ft
Úvegsvözettpapéta 25 nm	8200 Ft-tól	Olajfesték, fehér 2,5 l	2460 Ft
Trinát fehér zománc 1 l	1080 Ft	Bostik PVC-, szőnyegragasztó 6 kg	3960 Ft
Csemperagasztó, fagyálló 25 kg	1100 Ft		

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

Nyitva: 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 Budapest, Bécsi út 302.  
 Telefon: 250-6036, fax: 387-9895

**EGYSZER ÉS MINDENKORRA!**

## PAN-NA 2001 KFT.

**HOZZÁNK ÉRDEMES BETÉRNI!**

**APEH- és ügyviteli NYOMTATVÁNYOK**  
 Iskola- és irodaszerek, különleges csomagolóanyagok,  
 Anyák napi fotóalbum-vásár.

### KREATÍV ÖTLETEI

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

Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 9-18, szombaton: 9.30-13 óráig  
 Címünk: 1035 Bp., Vörösvári út 37. Tel.: 430-0928, fax: 430-0929

## MOST MÉG NEM KÉSŐ!

(Ugye nem szeretne lemaradni?)

### Új Swift és Sedan

**10% befizetéstől, akár  
 30 000 Ft havi törlesztővel!**

Ajándék klímás limitált modellünk már  
 229 900 Ft-tól az Öné lehet!

Új és használt gépkocsikra kedvezményes CASCO díjak!

Használt Suzukik óriási választékban,  
 ajándék átírási költséggel vagy telítankkal!

Akár 100 darab használt Suzuki közül választhat  
 használtautó-kereskedésünkben:

**Barta használtautó-kereskedés**  
 Székesfehérvár, Seregélyesi út,  
 telefon: 22-50-80-50, 22-50-53-80

**A LEGJOBB AJÁNLATOT BIZTOS TŐLÜNK KAPJA!**

[www.suzukibarta.hu](http://www.suzukibarta.hu), [www.autodata.hu](http://www.autodata.hu), [www.vezess.hu](http://www.vezess.hu)

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

**SUZUKI**  
**ROMAI**  
 MÁRKAKERESKEDÉS ÉS SERVIZ

Bp. III., Rákóczi u. 33.  
 Tel.: 240-4444 (Szalon) 436-7920 (Szerviz)  
 Nyitva: hétfő-péntek 8-18,  
 szombat: 9-13

UJ

*Egy könnyed lépés  
 a változás küszöbén...*

A japán nyelvben nincs szó a hóhullámra, a távol-keletiek könnyedén lépik át a változókor küszöbét. Zsírszegény, zöldségben, szójában gazdag étrendjük megfelelő mennyiségű fitoösztrogént, növényi hormont tartalmaz, mint a

## Szójavit®

vitaminokkal, ásványi sóval  
 kiegészített természetes szójakivonat.

Összetevői:

- **IZOFLAVONOIDOK**, nem hormonok, hanem olyan fitoösztrogének, melyek csökkentik a szervezet csekélyebb hormontermelésével fellépő betegségek kialakulásának kockázatát,
- **C- és E- VITAMIN**, valamint az **A-VITAMIN** elővitaminja, amelyek antioxidánsként, egymás hatását erősítve lelassítják az öregedés folyamatát,
- **MAGNÉZIUM**, ami jótékonyan hat az izom- és idegműködésre, valamint a csontrendszerre.

2x1 kapszula tartalmazza a napi A-E-C-vitamin szükségletet, gátolja a megromlott hormonegyensúly következtében kialakuló nemkívánatos folyamatokat.

*genetikailag nem módosított szójából készült*

**SPE**

SOLBAR PLANT EXTRACTS

Gyártó: Leviatán Kft.  
 Ingyenesen hívható információs vonal:  
 06/80-552-070

W W W . S Z O J A V I T . H U