

Hegyi portré

Krzyzewsky Beáta sportlövő, olimpikon

Beáta

Nyugalom, biztonság, kedvesség sugárzik az érdeklődő barna szempár tekintetéből. Ugyanez a szempár keresgélte a célgömböt a szenvedélyes vadász nagypapa kis légpuskáján Várgesztesen, a nyolcvanas évek vége felé. Így kezdődött.

A Krzyzewsky-család a tizenkilencedik század közepén települt át Lengyelországból az akkori Erdélybe, de a huszadik század a nagyszülőket már a mai Magyarország területén találta. Beáta 1976. augusztusában született Budapesten. Az elemi iskolát még a XI. kerületben, de középiskolai tanulmányait már itt, a III-ban, a Martos Flóra Gimnáziumban végezte. 1991-ben költözött a családdal együtt jelenlegi lakhelyére, a Jablonka utcába.

Dr. Krzyzewsky Beáta időközben jogi doktorátust szerzett, jelenleg ügyvédjelöltként dolgozik, és a szakvizsgájára készül. Kiegészítő tanulmányként a Magyar Testnevelési Egyetem sportmenedzseri szakát végzi.

Beáta és a sportlövészet

A nagypapa alig tízéves unokája egyszer aztán részt vett egy lövészversenyen az iskolai padtársával együtt, és ott nagyon ügyesen szerepelt. A verseny az akkori honvédelem szervezete keretén belül zajlott, így szinte magától értetődő volt, hogy az MHSZ (Magyar Honvédelmi és Sportszövetség) Központi Lövész Klubja 1987-ben tagjai sorába vette Beátát. A klub a legendás Marczibányi téri lőtérén működött, ahol Beáta nemcsak a sportlövészet minden csínját-bínját sajátította el, hanem egész életére szóló tapasztalatot szerezhetett a jól szervezett csapatmunka, a megtartó, szeretetteljes sportklub-élet embert, jellemet formáló fontos szerepéről. A versenyszerűen végzett, eredményes sportlövészet nagyfokú összpontosítást követel a sportolótól, mind a versenyeken, mind az edzések során. A legkiválóbb adottságú versenyző sem képes az összes környezeti (zavaró) hatást kirekesztő koncentrációra, ha a felkészülésben nem segíti egy jól működő egyesületi (szakosztályi) háttér. A Marczibányi sokáig tudta biztosítani ezt a háttérrel. A klub aztán nevet változtatott a rendszer-váltáskor, és Budapesti Polgári Lövész Egylet lett. A jó szellem még maradt egy ideig, majd a klub Marczibányi téri székháza egyéb érdekek áldozata lett, így aztán Beáta 2000-ben átigazolt az Angyal földi Polgári Lövész Egyletbe – ahol jelenleg is versenyez –, és megkezdte felkészülését a 2004. évi olimpiára.

A sportlövész Beáta és az olimpia

A rendszeres és kitartó munka, a jól választott egyesület segítő légköre hamar meghozták az eredményeket. Már a váltás évében, 2000-ben Beáta országos csúcst ért el a 40 lövéses légpuska számban, és 2003-ban a Világ Kupán részvételi

kvótát szerzett a 2004. évi Olimpiára a kisbőví sportpuska 3x20 lövéses összetettjében elért III. helyezéssel. Nagy szó ez!

A sportlövészet nem médiabarát sport – nem látványos, tehát nem hoz pénzt –, az elavult pontozási rendszerén sem akarnak változtatni (talán épp az előbbi miatt), ezért elég nehéz és bonyolult olimpiai kvótát szerezni belőle. Beáta mégis megszerezte. Nem lett ugyan dobogós, de azért nagyon előkelő helyezést szerzett a világ lövészeinek ranglistáján, és élete egyik legnagyobb élményeként élte meg Athént. Elmondta, hogy minden károgás ellenére a görögök nagy-szerűen szervezték meg a játékokat, legfőképp a versenyzők érdekeit, kényelmét tartva szem előtt. Athén lakosai is áldozatot hoztak azzal, hogy például az autópályák „olimpiai sáv”-ját valóban nem használták a polgári forgalomban, csak a jelzett buszok közlekedtek ott. A rendezők gondoskodtak arról is, hogy a megnyitónapszék korábban igen fárasztó bevonulási procedúráját elviselhetőbbé tegyék a sportolók számára. A központi stadion melletti tornacsarnokot megnyitották, ahol a várakozó sportolók légkondicionált körülmények között büfékkel és egészségügyi helyiségekkel megfelelően ellátva tölthették idejüket, míg sorra kerültek. A csarnokban felállított, elektronikus táblák tájékoztattak arról, hogy melyik ország sportolói hány perc múlva következnek, így mindenki nyugodtan, pihenten készülhetett a bevonulásra és a megnyitónapszékre, amelyet egyébként egy másik kivetítő táblán folyamatosan figyelemmel kísérhettek a várakozó sportolók.

Az olimpiai falut Beáta egy hatalmas, tágas és modern lakóparkhoz hasonlított, amelyben

10 000 – a világ minden tájáról érkezett – sportoló lakott. Olyan hírességekkel, mint Venus Williams, Marlene Ottey, vagy Michael Phelps az étteremben, az internet-szobában, a buszmegállóban, vagy akár a mosodában is bármikor összefuthatott. A sportolók között nagy divat a saját országot és sportágot jelölő jelvények cseréje. Beáta is sokat gyűjtött, talán a legjobban a Venus Williams-tól kapott jelvényére büszke.

Érdekes volt bepillantani az olimpia legtöbbször számára rejtett szféráiba.

Ezután a jövő terveiről faggattam Beátát, és ő elmondta, hogy azokban továbbra is jelentős szerepet szán a sportnak. Készül a következő Olimpiára, de kezdi érdekelni a modern sportdiplomácia, és a távoli jövőben ezzel is szeretne foglalkozni. Búcsúzóul sok sikert kívántam Beátának a tervei megvalósításához az Óhegy Hírek nevében is.

Szász Kálmán



G. Kabay Tilda bemutatkozó kiállítása

Igen, most! Talán először éreztük, hogy a Népház valóban betölti rendeltetését: szoros kötetelket fon a lakók, az iskola és az egyesület köre. Az egyesület ösztönzi lakóhelyünk alkotóművészeit a bemutatkozásra, rendelkezésükre bocsátja megújult termeit, így 2004. október 29-én, pénteken ismét megnyílt egy tárlat.

Egy hegyi alkotó szép szemű portréit, ősziről, mégis szívünknek kedves hangulatú csendéleteit, tájképeit csodálhattuk meg. Egy festőt, aki önarcképpel díszített meghívóján saját magát a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola rajzteráráként aposztrofálta. Sokan ismerik G. Kabay Tildát: tanítványai, szülőtársai, kollégái, környékbeliek, barátok. Bemutatkozó kiállítását is ismerősei tették felejtethetlenné. Döller Ákos zongoraművész, az Aelia Sabina Zeneiskola tanára, kedves barát. Egy lassú Beethoven tétellel fogadta a közönséget.

Az Óhegy Egyesület ügyvezetője, *Benyóné dr. Mojzsis Dóra* rövid köszöntője után *Kovács Titusz* színművész közvetlen, rendkívüli beszéde bilincselte le a zsúfolt nagyterem mintegy 125 fős hallgatóságát. Az önmagát kereső képzőművész egyéniségét nem „csak” eddigi munkáinak fényében érzékelhettük. A családi jó barát, *Kovács Titusz* azt a fiatal, szárnyait bontogató művésztársat mutatta be, akivel sok a közös vonás ebben a keserűséggel is terhes világban. *József Attila* és *Sinka István* szavai tükrözték a Tilda tanári pályájára is jellemző törekvést: embernek lenni, csapások után is felállni, a gyermekben a ragyogást meglátni, a mosolyt kölcsönössé tenni, ablakot nyitni, hogy tapasztalatait és látásmódját küzdelmes alkotó folyamatok során át tudja adni. Döller Ákos ismét két érzékenyen tolmácsolott Bach előadását követően Tilda köszönetet mondott minden segítőjének. Elsősorban az őt erősen inspiráló tanítványokat említette.



Ezen az estén részesei lehettünk sok, több területen tehetséges embertársunk közös munkálkodásának: képen, zenében, szavakban ugyanazt közvetítették. A meghívón is a József Attilával rokonlélek, a szintén családi ismerős néhai *Pinczési Judit* költőnő „Addig él az ember” című verse ráhangolta az érdeklődőt az ünnepi megnyitón nyújtotta összetett művészeti élményre. Két sort idézek, ami miatt G. Kabay Tilda, a kiállított alkotások, és talán az egybegyűltek is megjelentek: „addig él az ember, míg bontja titok falát”.

Kádár Eszter

A takarítás

Az égiek nem kényeztettek minket az időjárás illetően 2004. október 16-án reggel. Első blikkre sokan úgy gondolhatták, a mai nap nem a mi napunk, és fülükre húzták a takarót.

Mi többiek két helyen adtunk egymásnak randevút, a hegyi iskolánk előtt és az új közparkban, a Jablonka út 34. alatt. A nagy többség úgy ítélte meg, ahogy a mondás is tartja: „korai vendég nem marad sokáig”, vagyis a reggeli eső sem lesz tartós.

És nekünk lett igazunk. Ugyan alacsonyán jártak a felhők egész nap és mindig szemerkélt valami, mi mégis maradtunk és véghezvittük, amit elterveztünk. Nevezetesen az első helyszínen, ahol javarészt iskolánk tanulói jelentek meg vagy huszonöt, a kiosztott műanyag zsákokkal és kesztyűvel felszerelve végigjárták a tervezett útvonalakat. A begyűjtött szemét aztán a Népház előtti konténerben landolt.

A második helyszínen, a Jablonka úti közpark területén lelkes csapat munkálkodott. Ásó, kapa, gereblye, sőt még egy motoros fűrészes sem volt gazdátlan egy percig sem. Volt egy messze földről ajándékba kapott igazi macsete is. Valaki megemléltette Molnár Gábor híres utazónk braziliai utazásairól írt könyvét, melyben a bozótívágó kés, a macsete is szóba került.

Szóval óriási tarolást vittünk véghez. Karvastagságú iszalag indák szorításából szabadítottunk ki egy szép golden almafát, mandulabokrokat frissítettünk fel, termésköveket halmoztunk.

Aki eljött, az komolyan is gondolta, dolgozott is rendesen, ahogy a saját telkén is tette volna. A környék lakói is elősereglettek és dolgozó csapatot képeztek velünk. Meg is telt a kihelyezett konténer, ripsz-ropsz.

Pontosan két órára „teleportáltuk” magunkat a

Népházba. Itt már várt bennünket az ízletes gulyásleves, Rajnák Laci főztje, benne Kiss Kati csipetkéjével. Étvágygerjesztőnek – aki bírta – illatos pálinkát ihatott. Ami igaz, az igaz, ránk fért egy kis belső melegítés, átfáztunk a nagy

igyekezetben. A továbbiakban borban sem volt hiány. Vígan csendült a pohár – mondhatom. Isten éltesse a termelőjét! Desszertnek finom helyi termelő „szőlő” szőlőt szemelgettünk. Az asztalunkra, a vázába valaki friss virágot hozott a kertjéből. Ebéd után sokat nevetgeltünk, mókázunk. Fél öt felé kezdtünk hazaszállingózni, pedig még szívesen üldögéltünk volna a jó társaságban.

Azóta a városban járva valakinek meséltem a fentiekről. Azt mondta: lám csak, vannak még lelkes emberek, akik szívesen tesznek valamit a környezetükért, a többiekért. Hogy is van ez, hogy is csináljátok? De jó nektek, hogy így összetartotok!

Bizony jó ez. A mi hegyünk mindig is arról volt híres, hogy összefogtunk, figyeltünk egymásra. A hely szelleme egyre több embert vonz ide, a Népházba. Hál'isten, a fiatalok közül is egyre többek jönnek, sokan a kicsinyeiket is elhosszák. Biztos vagyok benne, hogy a körülöttünk futkározó csemeték felnőtt korukban a mi példánkat folytatva nem törők majd a szemetes környezetet. Külön felhívás nélkül is lesz jó szándékú kezdeményezés a témában.

Végezetül nem firtattuk, akik távolabb lakunk a szép parktól, miért is jó nekünk, ha az ott-lakók ápoltabb környezetben élhetnek. Ez a mi lakókörnyezetünk közel és távol, ez a lényeg.

Az Egyesület pedig megint bebizonyította, milyen jó kis csapat. Eljöttünk, jó volt együtt a friss levegőn, és kész.

Aki eljött, az eljön máskor is, az tuti.

W. Grass.



Itt köszönjük meg az Önkormányzatnak, személy szerint a fő szervező Szabó Magda alpolgármester-asszonynak is, hogy e munkánkhoz konténereket és munkaeszközöket ingyen a rendelkezésünkre bocsátott. Ami még különösen nagy dolog, hogy a Jablonka útnál levágott, utca hosszúságban összehordott gallyakat az Önkormányzat saját költségén el is szállítja.

(vezetőség)

HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA

Szabályozási terv – útépítés

Egyik kedves szomszédom, Szilágyi Dénes mesélte el, hogy fiatalkorában, 1920 környékén, hogyan került fel az építőanyag ökrösszekérrel a Perényi úton felfelé, Máramaros úti a telkére. Ha ökröt már nem is igen látunk, a nyomukat bizony megőrizte a hegyi utak vonalvezetése.

A csatornázás vetette fel azt a kérdést, hogy mikor volt itt igazi útépítés? Nem kátyúzás, foltoztatás, hanem olyan, amikor megfelelő alapra, szőnyegek. Sajnos Dénes bácsit már nem kérdezhettem meg, a magam emlékei szerint 40 éven belül a Tábor-hegyen nem volt ilyen.

És valóban a kivitelező STRABAG Rt. mérései igazolták, a Máramaros út nem bírja a terhelést, nincs alapja. Amikor felbontották, csak a gáz-, vízbekötések környékén találták meg betonozás nyomait. Az „alapozás” csak az ökrök patája alá szórt kőből áll, kész csoda, hogy eddig is bírta.

Hiába van tehát 30 millió forint a szőnyegezésre, ha nincs mire teríteni. Ami még ennél is nagyobb gondot jelenthet a szabályozás hiánya, hiszen az ökrök által kijelölt út sokszor túl keskeny, helyenként a kerítés van rossz helyen, sőt a még a telekhatár is.

Elgondolkoztató, hogy néhány éve a Népházban a Hegy múltjáról szóló helytörténeti vetélkedőn egyedül az azóta elhunyt Turtsányi Lajos bácsi, környékünk legidősebb lakosa, ismerte a virilista fogalmát. Ő még az első világháború előtti emlékeiből merítve tudta, hogy a legtöbb adót fizető polgárt nevezték így. Akkoriban ez társadalmilag megbecsült szerep volt, lehetővé tette, hogy közigazgatási testületek, szavazati joggal rendelkező tagja lehessen a cím viselője. Hol vannak most a virilisták? Elmosta több rendszerváltozás... az adózási rendszer is. Hiába fizet a hegyi vállalkozó helyi iparüzési adót, az nem a kerületnél marad, vagy csak bonyolult rend-



A Máramaros út aszfaltburkolata alatt csak murva van

szeren keresztül kerül részben vissza. Ma már nem szólhatunk bele közös dolgainkba a befizetett adónk arányában. Talán nem is baj.

Az viszont ugyancsak nagy baj lenne, ha nem tudnánk utat építeni. A szabályozási terv szerint. Mert ha most arra várunk, hogy az önkormányzat mindenkit kártalanítson, akinek át kell helyezni a kerítését, akkor búcsút mondhatunk az útépítésnek, és elveszíthetjük azt a 30 milliót is, ami erre a célra maradt.

Talán meg kellene idézni a hajdanvolt virilista szellemiséget, és ha megtehetjük ugyan miért is ne mérlegelnénk nagyvonalúan mit nyerünk és mit veszíthetünk. A nyereség, egy 10-15%-al értékesebb csatornázott, jól megközelíthető ingatlan, biztonságos, járható út. A legnagyobb veszteség pedig az lenne, ha elszalasztanánk ezt a lehetőséget, mert egyhamar ilyen nem adódik

Pirochné Simon Zsuzsa

HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA • HÍR • CSATORNA

Kert a kertben

A Hármashatárhegy – Testvérhegy közvetlen közelében,
AZ ÓBUDA LAKÓKERTBEN

3–8 lakásos társasházakban
35–130 nm közötti lakások
értékesítése megkezdődött!

- Klasszikus zöldövezeti környezet
- Hangulatos belső terek
- Római kori régészeti emlékek szomszédságában
- Saját használatú kertresz
- Kamerás térfigyelőrendszer
- Egyedi igények megvalósítása
- Részletfizetési lehetőség / Már 20% kezdő befizetéssel!

Átadás: 2005. IV. negyedév

Tel.: 439-0615, 453-0077

Mobil: 06-70-383-6700

ingatlan@opus.hu



Látogassa meg honlapunkat www.opus.hu
Már elkészült és értékesített referenciaházak megtekinthetők a területen!



Jó idejárni!

Beszélgetés Farkasvölgyi Judittal, az elsősök tanító nénijével



Az 1. osztály névsora: Bányai Dorina, Béneyi Emil Bence, Dániel Eszter, Fehér Bence Ágoston, Galambos Kristóf, Gazda Ádám, Haás Anna Eszter, Halászi Réka, Hegedűs Áron, Hegedős Lilla, Katozka Benjámín, Metykó Alexandra, Metykó Jenifer, Metzger Enikő, Mrázik Tamás Marcell, Pasztirák Barbara, Pázmándi Benjámín, Petőváry Panni Giulia, Radva Szilvia Katalin, Szabadhegyi Csenge, Szilágyi Dávid, Tóth Máté, Tóth Sára, Tótvölgyi András, Tótvölgyi Viktória, Vajna Barbara. Iskolánk történetében egyedülálló módon ebben az osztályban 4 ikerpár van

Kedves Tanító Néni, kezdjük egy személyes kérdéssel! Mióta lakik a hegyen?

1985 óta, lassan már 20 éve, és 1989 óta itt a hegyen van a munkahelyem is. Az iskola szinte minden területén szereztem tapasztalatot. Dolgoztam iskolatitkárként, napközis tanítónőként, és évek óta a legkisebbek tanító nénije vagyok. De az iskolához az is köt, hogy ide jártak a gyerekeim is: Gábor és Orsi.

Mire kell figyelni egy szülőnek a legjobban, amikor iskoláskorúak lesznek a gyermekei?

A sikeres iskolakezdéshez sok mindent figyelembe kell venni. Elsősorban azt, hogy valóban iskolakorúak, jobban mondva iskolaérettek-e. Hallgatni kell az óvó nénik tanácsára, ha szükséges, a Nevelési Tanácsadó szakembereinek a segítségét kell kérni ennek az eldöntésére. Azoknak a gyerekeknek, akik még egy évig az oviban maradnak, ez az év tiszta nyereség! Egy gondtalan, vidám, boldog esztendő és a következő tanévben megerősödve, érettebben kezdenek bele a komoly iskolai munkába.

Pedig a legtöbb szülő kudarcnak éli meg, ha azt javasolják, hogy gyermeke még egy évet az oviban töltsön.

Igaz. Különösen itt a hegyen, ahol rangja van a tanulásnak. A szülők pontosan érzik a tudás fontosságát, és már ilyen kis korban is „hajtanák” a gyereket előre. Pedig ez nem mindig jó! Óriási önfegyelem kell egy ilyen kis emberkének, hogy 8-12 óráig üljön, figyeljen, dolgozzon. Erre csak azok a kiskisiklások képesek, akiknek megfelelő a testi, szellemi és szociális érettsége.

Könnyít a helyzeten, hogy az új Oktatási Törvény szerint osztályzatot nem kell adni nekik?

Talán igen. Ez az első ilyen évfolyam! Bár az első évben eddig sem osztályoztunk, de a törvény lehetőséget ad arra, hogy egészen negyedikes korukig csak szóvegesen értékeljük őket. A szülők ezekből az értékelésekből is kiolvashatják – ha akarják – a jegyeket. Mivel számunkra is teljesen új dologról van szó, sok bennünk is a kérdőjel.

Most elsős osztálya van. Meddig tanítja őket?

Egészen negyedik osztály végéig. Így szoros kapcsolat alakulhat ki a gyermek és tanító nénije között. Ahogy nőnek, egyre több tantárgyat más kolléga vesz át: az angol nyelvet, a testnevelést, az éneket. Így hozzászoknak ahhoz is, hogy nem csak egy tanító néni van a világon.

Mit kell tudni egy kisdáknak akkor, amikor szárnynak eresztik őket negyedik után?

Írni, olvasni, számolni mindenképpen. Olyan képességek és készségek birtokában kell lenniük, amelyek biztos alapokat nyújtanak a felső tagozatos tantárgyak elsajátításához.

Mivel biztatja a hegylakókat, hogy ide, az Erdőaljába járassák gyermekeiket?

Ez egy gyermekközpontú, jó hangulatú, családi-as iskola, ahol magas színvonalú alapképzést kapnak a gyerekek. Ezt bizonyítják a kerületi tanulmányi versenyeken elért eredményeink, és később a beiskolázási mutatóink. Biztos alapokat ad. Jó ide járni!

Farkasvölgyi Judittal
Babiczy László beszélgetett.

A közkert – október

Október 11-én Lakossági Egyeztetést tartottunk a Táborhegyi Népház nagytermében. Megjelent több lakó, valamint a Szélmalom Hagyományőrző Alapítvány és a Pagony Kerttervező Kft. képviselői.

A Jablonka út 34. előtti kiépítetlen, jelenleg elhanyagolt állapotban levő közpark esztétikailag a környéket is lerontja. Funkciójának meghatározása, kialakításának megtervezése, az egykori kőkereszt visszaállításáig ideiglenes kőkereszt elhelyezése, és a park végső kiépítése olyan cél, amelyet az Óhegy Egyesület és a környékbeli lakosság kíván, és lehetőségeihez mérten támogat. A programvezető megbeszélésen bemutatásra került egy geodéziai felmérés, a meglévő közművek helyszínrajza és a jóváhagyás alatt álló szabályozási terv. A megoldandó feladatok az alábbiakban foglalhatók össze: gyom kiirtása, fák kezelése vagy felújítása, építési törmelék elszállítása, Jablonka úti mentén, felszíni vízvezető árok újjáépítése (Üde utca, Laborc árok között), Jablonka út melletti járdára kiépítése a buszmegálló megközelítéséhez, az Ilonka utca útburkolatának végleges kialakítása a Judit utca felőli, egyirányú forgalom figyelembe vételével, legalább a területet érintő csatornahálózat kiépítése; durvaterp rendezése oly módon, hogy a park a Jablonka útról jól belátható tér legyen, parkban a keresztet alkalmas helyen való felállítása, a zöldfelület kiépítéséhez termőréteg telepítése, a közkert fásított díszkertként való kialakítása, benne kevés üllőpad elhelyezése.

A jelenlevők megköszönték a Pagony Kertépítészeti Tervező iroda segítségét és felkérték tanulmányterv elkészítésére, a fenti szempontok alapján.

Az Egyesület – számítva a környékbeli lakók kellő aktivitására – hivatalos fórumokon képviseli a park kiépítésének ügyét, és lobbizik a megvalósításhoz szükséges munka és pénz megszerzéséhez.

Felcsuti László

„Jablonka úti közkertünk”

címmel
FÓRUMOT
rendezünk.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt
november 9-én, kedden 18.00 órakor
a Táborhegyi Népházban

Témája:

A közpark elkészült vázlatterveinek ismertetése,
a kereszt visszahelyezése
és a további feladatok megvitatása.

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

HEGYI OVI

ERDEI KÖRNYEZET • JÓ LEVEGŐ • NYELVOKTATÁS • SPORTFOGLALKOZÁSOK

SZÍNEK VILÁGA ALAPÍTVÁNY

1037 Budapest, Jablonka út 126/B. Szabó Judit, telefon: 367-3620 HEGYI OVI

November

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Az őszi utolsó hónapja már ritkábban kínál erdei sétára hívó időjárást. De ha erőt veszünk lustaságunkon, sok örömben lehet részünk.



Mezei iringó (*Eryngium campestre* L.): Nevezik még ördögsekérnek és boszorkánykeréknek is. Száraz gyepek jellegzetes faja. Ősszel már a gyökértörzsről „leszakadt” tereblyes, föld feletti, gömbölyded, száradó növényt görgeti a szél és segít a magok szétszórásában. Erre utalnak a magyar nevek. Az ernyősök családjába tartozik ez a szúrós levelű, igen tömött virágzatú gyógynövény. Főleg a népi gyógyászatban használatos, mint hurutoldó, vizelethajtó növény. VII.–X. N.

Jajrózsa (*Rosa spinosissima* L.): Szegélycserjések nem gyakori faja. Szára végig vékony tüskéktől és mirigyes sertéktől elég barátságtalanul szúrós. Sűrűn tarackoló faj, ezért foltokban találkozhatunk vele. Kis termetű, apró levelű, szép rózsás. Nagy tejfélére, magános virágaiban áprilisban, májusban gyönyörködhetünk. Gömbös csipkebogyó termései a kocsánnyal együtt feketék. IV.–V., IX.–X. F.



Borbolya (*Berberis vulgaris* L.): Sóska-borbolyának, sóska-fának is hívják savanyú ízű levelei miatt. Erdősztyepp növényzetben, erdőszéleken, cserjésekben találkozhatunk ezzel az igen szúrós, de tavaszi virágzásakor feltűnően szép cserjével. Felálló ágai, hajtásai hármastövisűek, a

fája belül jellegzetes sárga színű. Sok közvetlen rokonával (mind *Berberis* fajok és fajták) lehet kertekben, tereken találkozni. Szép sárga virágai fűtőkben állnak. Mézmirigyei miatt a tavaszi rovarok szívesen látogatják. Ha ügyesek vagyunk, megtréfálhatjuk a virágot! Vékony tárgyval (ceruza hegye, fűszál, stb.) érintsük meg a porzók tövét és akkor az elmozduló (nasztia) porzósál a virágorát rászórja a „tárgyra”, bibére. Ősszel hosszú, piros, savanykás termései díszítenek. IV.–V, IX. – télvége. N. E. Cs. F.

Varjútövis (*Rhamnus cathartica* L.): Középhegységi erdőben gyakori szúrós, mézszedő cserje. Ágtövisét az elágazásoknál találjuk. Négytagú virágai aprók, sárgászöldek, a levelek hónaljában csomókban ülnek. Fekete húsos, csonthéjas termését a madarak megesszik. Embernek kellemetlen szagú gyógynövény. Termését, kérgét, levelét hashajtó teákba keverik. V.–IX.–tél



Erdeifenyő (*Pinus sylvestris* L.): Nyugat-Dunántúlon és Fenyőfőn őshonos. A Csúcs-hegyen ültetett. Laza koronájú kéttűs fenyőnk. Idősebb ágai rozsdavörösek, így messziről is felismerhető. Tűi, toboza kisebb, mint a fekete fenyőé. Madaraknak fészkelőhelyet, tobozaiban található magvai (nyitvatermő) táplálékot biztosítanak. Szép tobozaiból ügyes kezek karácsonyi díszeket varázsolhatnak. Magvai repítőképesek, de itt a Hegyen nem várható magról való szaporodása. A madárbarát kertbe ültetésre javasolják. Porzós és termős virágzatai egy fán találhatóak. (Egylaki) V.–VI. X. – tél vége, tavasz. N. E. Cs. F.



Stollmayer Ákosné

Kerti dolgaink

A november nehéz kerti hónap. Néhány gyümölcs beérésén kívül nem sok örömet hoz, viszont munkát annál többet, és az időjárási körülmények miatt nem is mindig kellemeset. Folytatódhatnak a telepítési munkák, elsősorban gyümölcsfák és cserjék esetében. Már többször megírtam e lapban, de ismételnem kell magam, hogy az őszi- és kajsziarack ültetését inkább tavaszra hagyjam. Nem egységes a szakma véleménye a metszések elkezdeséről.



Sokan azt vallják, hogy november közepére már annyira nyugalomba vonulnak a fák, beérnek a vesszők, hogy nyugodtan elkezdhetjük a metszést. Az általuk javasolt sorrend: befejezni a csonthéjasok metszését, az ősziarack előmetszését. Ezután az alma, körte ritkító metszése jön, ezeket pedig a gyümölcsstermő cserjék ritkítása követi, mert ezeknél ritka a téli károsodás.

Díszfáink és bokraink metszését, a rózsákkal együtt tavaszra hagyjam. Ennek egyszerű oka van. Ha most kialakítok egy elképzelt vázat, és egy erősen hideg tél ezt „elrontja”, visszafagnak a vesszők, tavasszal újra kell metszeni, akkor már a fagy akarata szerint. A hegyen Erzsébet-nap körül meg szokott érkezni az első hó, ha nem is marad meg. Előtte vágjuk minél rövidebbre a gyepeket, és szórjuk ki a mű- vagy szerves trágyát, hogy az olvadó hó bemossa.

Dísznövényeink kevés munkát adnak. A fagyérzékenyeket (pl. hortenzia) lombbal takarjuk. Ezt tegyük meg a tavaszi hagymások helyével is, ha kemény a tél.

Madarainkról. A megkezdett etetést rendszeresen folytatni kell. Olajos magvak, faggyú, gyümölcsdarabok, mind segítenek a téli átállásban. Meghálálják tavasszal, nyáron.

Kevés csúnya, ködös, nyirkos időt kíván novemberre:

Ort János kertész

Az egészségnapon a „Promocom Kft.” ismerteti gyógyító műszereit

„...A társaság fő tevékenysége otthoni és professzionális orvos-egészségügyi műszerek, készülékek diagnosztikai reagensek és szépségápolási termékek import disztribúciója, forgalmazása, valamint garanciális időn belüli és azon túli szervizelése. A vállalkozás a területen a világon elismerten piacvezető gyártókat képviseli.

Tevékenységét ISO minőségbiztosítási rendszerben végzi”.

Omron Europe BV termékcsoportok:

- digitális lázmérők, fülhőmérők
- elektromos izom-, idegstimulátorok (TENS készülékek)
- testsírszint mérők, lépésszámláló kaloriméterek.

Német Beurer GmbH. szépségápolási és egészségvédelmi termékek, melyek a következő termékcsoportokat foglalják magukba:

- pezsgőfürdős lábmasszírozók
- infrasugaras masszírozók
- infralámpák
- légtisztítók, párástítók
- digitális lázmérők
- analóg és digitális személymérlegek
- melegítő párnák, melegítő ágybetétek, lábmelegítők
- szobai páratartalom-mérők
- szoftlizer herpeszkezelő

A német Venta GmbH. légmossó-párástító készülékei egyedülálló megoldást kínálnak a légtisztítás területén. A légmossók megoldást jelentenek a por, a szagok, a dohányfüst, a virágpórá, a kórokozók és a száraz, főtött levegő ellen, hatékony segítséget nyújtanak az asztma, a por- és pollen allergiával szemben.

A cég telephelyén mintateremmel párhuzamosan működik a szervizszolgálat is, ahol a meghibásodott termékek javításán túl bevizsgálást, hitelesítést és pontosságellenőrzést is végeznek. A digitális vérnyomásmérő szakszerviz bármilyen márkájú és típusú vérnyomásmérő készülék dokumentált javítását és beállítását vállalja.

Csodabogarak Klubja

Nyilvános levelezés JÉTÉJÉ-vel hulladékokról, fogyasztásról és tudatosságról

Megértem JÉTÉJÉ-t, hogy letaglózták az általam leírt bizonytalanságok a szelektív hulladékgyűjtés értelme körül. (Óhegy Hírek, 2004. októberi szám. www.ohegy.hu) Nagyon igyekeztem a cikk végén alternatívákat felsorolni, tippeket adni, hogy miket érdemes csinálni, ha a hulladékkezelés szúrja a szemünket. Néhány dolog félreértésre adott alkalmat, azt hiszem. Ezekre kitérnék, mert fontosak:

A szelektív hulladékgyűjtésnek és a hulladékok újrahasznosításának van létjogosultsága, fontos dolog. De ennél sokkal fontosabb a szemét keletkezésének megelőzése! Erről nem sokat hallani, mert ez a gyártó cégnek nem érdeke. Neki a profitmaximalizálás az érdeke, tehát még csak kisebb fokozatra sem szereti állítani az eldobható csomagolást vagy termékeket gyártó gépsorokat. Minél többet ad el belőle, annál jobban jár. Ez a fő célja. Hogy mi lesz a hulladékkal? Eddig hulladéklerekre került, ám ez változóban van. EU előírásoknak kell(ene) eleget tenni, jövőre például a csomagolóanyag hulladék felét hasznosítani kell. A másik fele lerakók helyett egyre inkább égetőbe fog kerülni. (hogy ez termikus hasznosítás vagy füstgázokká és salakanyaggá történő átalakítás-e, – az egy másik cikk témája lehet).

Sokak szerint, ha környezetbarát/egészséges termékeket akarunk venni, akkor vagy más módon szennyezzük a környezetünket, vagy több időt vesz időnybe. Ebben azért van valami. Magunknak kell eldöntönnünk, hogy mi mennyire fontos. Nyilvánvaló, hogy nem mehetünk el kéthetente Visnyeséplakra biozöldségért. Annyit csináljunk csak, ami nem kényelmetlen és lelkiismereti problémánk sem marad. Általános igazság, hogy többen könnyebb. Pl. egyik héten szomszéd Panni veszi a tinnyei kecskesajtot és adja be este hozzánk, másik héten én.

Azt is be kell látnunk, hogy drágábbak azok a termékek, amelyek előállítását, termesztését során nem zsákmányolták ki végletekig a környezetet, vagy mondjuk valamelyik harmadik világbeli ország rabszolgásként kényszerített munkáerőit alkalmazták a termelésben. Igen, a tisztességes kereskedelemben forgalmazott termékek drágábbak! Mert megfizetjük a termelők munkáját, akik így emberhez méltó életet tudnak élni környezetben. (Ehhez a témához ajánlott irodalmak: Naomi Klein: No Logo vagy Klaus Werner-Hans Weiss: Márkacégek feketekönyve).

Létező példák arra, hogy miként lehet környezetbarát termékekhez jutni kisebb ráfordításokkal:

Szombatontként biopiác!

Ne (csak) a könnyű és közeli szupermarketben, hanem először a biopiácra nézzünk körül. Ami ott nincs, azt próbáljuk megszerezni a közeli óbudai piacon. Ha ott sem kapni valamit, akkor marad a kisbolt vagy a szupermarket. Két vásárlás után tudni fogjuk, mit hol érdemes keresni; mi kapható biopiácra, és mi nem.

Kérjünk egészséges, környezetbarát terméket a közeli boltostól!

Ez működhet. Elméletben a keresletnek kellene meghatározni a kínálatot. Ehhez viszont hangot

kell adni igényeinknek. Segíti, könnyíti és gyorsítja az ügyintéztést, ha a gyártó telefonszámát a boltos kezébe nyomjuk, ahol megrendelheti.

Közös rendelés a tisztességes termelőtől!

Egy hegygel délebbre ó család (szomszédok) Szabolcsból rendelték meg a nagy mennyiségű télire való almát és krumplit. A termelő felhozta nekik az árut egyik szombaton.

Alakítsunk vásárlói kört!

A Balatonnál összefogott 10 család és megalakították a Csiperke kört. Úgy döntöttek, hogy bizonyos élelmiszereket közösen szereznek be olyan módon, hogy elsősorban a biotermékeket és a közelben termelt termékeket keresik. Közvetlenül a termelőkhöz mentek az áruért, minden héten más (tehát csak 10 hetenként került egy családra a sor). A termelőktől egyszerre nagyobb, 10 családnak való mennyiséget vittek el, s közben megismerkedtek a termelés folyamatával. Ha valami nem volt számukra elfogadható, akkor kérték a termelőt, hogy változtasson: ne tőmjék antibiotikummal a disznót, vagy ne permetezze agyon a gyümölcsfákat. Mivel nagy mennyiségben, rendszeresen, kiszámíthatóan és áztól vittek – a termelők általában megváltoztatták a termelési módszereiket. (Ha nem, akkor kerestek másikat). A Csiperke-kör él és virul, a tagok beszélgetnek egymással, a termelőikkel, közben pedig jól élnek úgy, hogy kibíráhatatlan sok energiájukba sem kerül. (Csiperkééről bővebben: KukaBúvár 2004. nyári szám)

Ne vedd be!

Igenis vissza kell tudnunk utasítani azokat a dolgokat, amik értékrendünkbe nem passzolnak. Nekem is sok és gyakori küzdelmem volt, amíg el tudtam érni, hogy ne akarjanak nyílonszatyrokkal kitömni. Nem volt könnyű elfogadtatni, hogy a zsömlét plasztik nélkül rakom rőzsekosarámba. Igen, akkor is kiakadtak a zöldségesek, mikor vászonszatyromban lévő piaci burgonyára „csakúgy” ráönttem a paprikát! Ahogy a savanyús is, mikor hozott befőttes üvegembe kértem a céklát. És a szórólapozó srácok sem szeretik, ha a villamosmegállóban elutasító mozdulattal hozom tudomásukra, hogy nincs szükségem szórólapjukra.

Hiszem, hogy környezetbarát módon élni nem aszkétizmus és nem is szabad annak lennie. Ezt nem sulykolják belénk a suliban, nem ez csöpög a médiából. Tény, hogy nincs egyszer_ dolgunk. De gondolkodásunkkal, tudatos fogyasztásunkkal mindannyian befolyásolhatjuk, hogy akár a Kárpát-medencében vagy a világ keletibb felén milyen körülmények között élnek emberek. Annyit kell „csak” tenni, hogy nem síklunk el kényelmesen bizonyos tények felett és a számunkra fontos szempontok figyelembevételével fogyasztunk, élünk.

Aki megpróbál tudatosan, környezetet kevésbé terhelő módon élni, azt csodabogárnak tartják. De szerencsére a Csodabogarak klubja bővül, egyre többen vagyunk!

Tömöri Balázs
balazs@humusz.hu

Olvasói levél

Tisztelt JÉTÉJÉ!

Csak gratulálni tudok a szeméttel kapcsolatos cikkéhez – bár mindenki követné az Ön példáját!

Az utóbbi években katasztrofálisan piszkos lett a hegy – természetesen a közterületi része, hiszen kerítésen belül minden rendben van. Vannak kimondottan „szemétvonzó” részek – pl. buszmegálló – ahova egyesek rendszeresen kihordják nemcsak a házi szeméttel, de kisvállalkozói hulladékokat (pl. gombokat, rongyokat stb.) is, természetesen szétdobálva. A papírgyűjtő tartályokat nem ürítik rendszeresen, ide-oda borogatják, hogy útba is legyenek. Nem hiszem el, hogy ne látnák a közelben lakók, ne hallanák, kik az „elkövetők” – szerintem itt élnek közöttünk!

S ha már írok, még megemlítek egy-két témát. Az újságban sokszor jelenik meg az iskolát dicséző cikk, nyilván jogosan. De látta valaki mostanában, hogy elhordják a kerítés köveit, itt-ott már lyukas is, szétzedték a nem is régi kerítésfontokat – siralmas képet mutat, pedig nemrég büszkélkedtek a felújítással! Ezt ugyan kik csinálják, merthogy a kövek kiszédése nem is lehet könnyű, és sok helyről van rálátás! Sajnos nem figyelünk sem egymásra, sem a környezetre. Ez nagyon szomorú, hiszen az új házak, paloták környezete sem mindegy a szemnek.

Itt térnék rá a hegy – hegyünk – szerintem igen



fontos és nem jó irányba futó változására. Persze 50 éve, mióta telünk van itt fenn, rengeteg változás történt, hiszen ez az élet rendje. De aki busszal jár és letről felfelé jön, lassan csak egy betontömböt lát, zöld alig van, vagy nem látszik az egymásra „dobált” különféle, nem hegyi környezetbe illő háztetőktől. A legnagyobb baj, hogy lassan elkezd fogyni a hegy. Naponta látjuk a földgyalukat, amint egyre feljebb jönnek. Készítettem egy-két fotót – elég jól szemléltetik a leírtakat. Talán a döntéshozóknak nem kellene minden talpalatnyi zöldterületet így hasznosítani, hiszen eltűnnek az ősfák, bokrok, fű – ha gázos is –, amelyek oxigént adnak. Helyettük óriási betonfalakkal támogatott társasházak jönnek, nő a benzingöz, a forgalom, a szemét – a jó levegő viszont fogy! Ezúton is kérem a döntéshozókat – remélem nemcsak a magam, de a hegyi környezetben élők nevében is –, ne húzzák ki alólunk tovább a hegyet, hagyják meg a természetet úgy, ahogy még van, amíg nem késő!

Tisztelettel

-kekec-



Miről is lettek utcáink elnevezve? (2.)



Az utca 1935-től viseli a Jablonka nevet. A hasonnevű lejtő 1954-ben, míg a köz 1970-ben kapott nevet.

A trianoni békeszerződés következtében huszonöt magyarországi település Lengyelországhoz került, melyből korábban tizenhárom Szepes, és tizenkettő Árva vármegyéhez tartozott. A Gácsországgal (Galíciával) határos Árva megye, és ezen belül a Trsztenai járás a történelmi Magyarország legészakibb közigazgatási területe volt. Az Árva folyó egyik forráságának, a Fekete Árvának partján 620 m magasságban fekvő Jablonka egyike ezen falvaknak, melyek jelenleg Lengyelországhoz tartoznak.

Kiss Lajos „A földrajzi nevek etimológiai szótára” c. munkájában nem foglalkozik e szláv nyelvterületen gyakori név eredetével, de nem nehéz rájönni, hogy jelentése 'al-

más'. Első említése 1368-ból való. „Beszélő címere” zöld halomból kinövő fát ábrázol, az ágvégeken piros almákkal.

Vályi András „Magyar országnak leírása” című, 1799-ben kiadott művében Jablonkáról ez olvasható: „Lengyel és tót falu Árva Várm. Földes ura a' Kir. Kamara, lakosai katolikusok, fekszik Trsztenához 1ő mértföldnyire, határja sovány, vagonjai selejtesek”.

Fényes Elek Magyarország geographiai szótára szerint: „Jablonka, tót falu, Árva vmegyében: 3617 kath., 2 evang., 20 zsidó lak., kik elszórt házakban laknak. Kath. paroch. templom. Harminczadhivatal. 2 vizimalom, 1 fűrészmalom. Vendégfogadó. Sessiója: 165 4/8. F. u. az árvai uradalom. Ut. p. Rosenberg.” (Megjegyzés: a „harminczadhivatal”



vámhivatal, a „sessió” jobbágytelket jelent, az „f. u.” rövidítés alatt a földesurat kell érteni, és végül az „ut. p.” az utolsó postát mutatja, mely esetünkben Rózsahegyen volt 1851-ben, a mő szerkesztésekor.) Jablonkának 1914-ben 2713 lakosa volt, melyből 36 magyar, 51 német, 2588 lengyel. Vallás szerint 2649 római katolikus és 56 izraelita felekezetű volt.

Manapság a lengyelül Jablonka alakban írt falunak 4500 lakója van. Az új közigazgatási beosztás szerint a krakkói székhelyű Kislengyelország vajdaság, Újvásári (Nowy Targ) járásához tartozik, és még további hat faluval együtt alkot egy községet, melyek közös polgármesteri hivatala Jablonkán székel.

Jablonkán keresztül vezetett az egyik fontos útvonal Magyarország és Lengyelország között. A wieliczki sóbányából délnyugati irányba e tájon át vitt a sóút, míg ellenkező irányban a lengyelek által kedvelt magyar bort szállították.

Ma is nagy forgalmú úton fekszik Jablonka, az 1700 m magasságot is meghaladó Babja Gora és a Tátra

északi oldala között. A térképen Z a k o p a n é t ó l nyugatra kell keresni. A kirándulásra hívogató havas csúcsok szinte „beköszönnek” a faluba.

A településen látható még néhány régi faház, sőt, még egy fa haranglábat is meg lehet csodálni. A régebbi leírásokban is említett mostoha körülmények ellenére érdemes itt elidőzni, amire lehetőséget kínál jó néhány vendégfogadó, melyek elődjét Fényes Elek is említette. A környék látnivalóiról tájékoztatást lehet kapni a községet és az árvai térséget, valamint az említett hegységeket bemutató honlapokról. Cikkünk kísérőképét is innen válogattuk. Több helyi együttes és rendezvény is szolgálja a hagyományőrzést, közülük ki kell emelni az iskola kertében működő gyermekzenekart, melynek ifjú zenészei a hatalmas havasi kürtöt is megszólaltatják.

(-n -s)



Az egészségnapon a szívbajokra megoldást nyújt a „CardioScan”

....A Cardioscan-analízis a szív funkciójában jelentkező eltérések gyors és korai felismerésére szolgál. Előnye az, hogy már egy olyan fázisban információt nyújt az esetleges kóros eltérésekről, amikor ezek még látszólag tünetmentes szakaszban vannak. A stresszekre a legérzékenyebben a szív és az agy reagál, ugyanakkor ezen szerveink, különösen a szív, viszonylag egyszerűen vizsgálhatóak, ezért ahhoz, hogy szöveteink, szerveink általános állapotáról viszonylag pontos tájékoz-

tatást nyerhessünk, érdemes elvégeztetni a Cardioscan-analízist.

Az EKG jeleken kívül a program három dimenziós térképet ad a szívről és az adatokat grafikusan is megjeleníti.

Az EKG-val kapcsolt 3 D-ban megjelenő képek a szív, és általa a szervezetünk stresszelt vagy békésebb állapotáról adnak felvilágosítást.”

Megoldás lehet a Mágnessterápia (MCR: Magnetic Cell Regeneration)

Mágneses sejtregeneráció

- stresszoldás
- fájdalomcsökkentés
- immunrendszer erősítés
- hormontermelés optimalizálása
- csontrendszer erősítése
- oxigénellátás javítása
- anyagcsere javítása
- nyugodtabb alvás
- méregtelenítés

Pitykó vasárnapi ebédje

Nehéz feladattal kellett megbirkóznia legutóbb Pitykónak a vasárnapi ebéd felvezetése során.

Először is: a Népház enyhén szőlva átalakulóban, és a környezet minden csak éppen nem „vasárnapi”. Kábelek, friss habarcsfoltok a falakon, az udvari bejárat mögött teleszkópos állványoszlop.

Aztán: október 31-e lévén – Mindszentek és Halottak napja előtti nap – a nagyérdemű a temetőket járja, leróva kegyeletét elhunyt szeretteinél. Nem is igazán lehetett sok ebédelőre számítani.

Amikor féltető táján berobogtam a helyiségbe Pitykó finomságai, a tejszínes, gombás hús, már készen álltak. A társam – akinek nem vettem előre ebédjegyet, mert utolsó pillanatban ugrott be a buliba – kicsit megriadt a „vasárnapi” környezettől, már jegy se igen volt, így hát elrobogott ebéd nélkül. Röviden elbúcsúztam tőle, aztán a bogrács felé araszoltam. Kértem egy adagot Pitykótól annak tartalmából. Fenséges íz áradtak szét etetőmben és azonnal rájöttem, hogy nemcsak a társam, hanem az összes igazoltan meg nem jelent is bánhatja, miért nem kóstolta meg Pitykó remekművét.

Amitől félni lehetett volna, attól már nem kellett. Pitykó a családjával már megoldotta a dolgot. A mostoha körülmények ellenére is jó ízű, jó hangulatú és igazán vasárnapi ebédrel vendégelt meg minket.

Köszönjük.

Szász Kálmán

Motorostalálkozó 7 – autósszemmel

Rengeteg példát tudnék felhozni, jót és rosszat egyaránt, amelyek jól jellemzik az autós-motoros kapcsolatot. Összességében – már az elején szeretném leszögezni – javulást vélek felfedezni ebben a viszonyrendszerben is.

Miről is van szó? Számtalán a '90-es évek közepétől nőtt meg ugrásszerűen a motorok, és vele együtt a motorozni alig, vagy egyáltalán nem tudók száma. Ehhez vegyük hozzá, milyen erős hatást gyakorolhat az autósra – ma is – hogy közel egy átlag autó árát képviselő, csillagó masina gurul el a sor mellett, akár egy sorompónál, piros lámpánál, kompnál, határon, és még sorolhatnám. Nem kevésbé könnyő átélni egy-egy hajmeresztő „mutatványt” sem, amellyel azért néha-néha találkozhatunk útjainkon. Ezekkel a példákkal lassan ki is merül mindazon bosszantások tárháza, amelyen egy autósnak (illene) túl kell tennie magát. Ez persze nem sikerülhet mindenkinek, ebből következnek a „törlesztések”,



2004. 08. 10. Bécsi út-Kiscelli úti kereszteződés. A Toyota hölgyvezetője a belső sávból, hirtelen, körültekintés nélkül kívánt jobbra kanyarodni. A kár tetemes, a szenvedő fél a cikk szerzője. (Meg kell jegyezni, egyre hosszabb időbe telik, mire feltápászkodom. . .)

amelyekről – az ismert erőviszonyok miatt – nem is szeretnék filozofálni, hiszen kimenetele közvetlen életveszélyt jelenthet a motorosra.

A többség nem szeretne megsérülni, a többség élvezetes túrákra vágycsozik, vagy egyszerűen a városi káoszban valahová odaérni. Ha tehetném, mindenkit – autóst és motorost egyaránt – beíratnék 1-2 hónap

gyakorlatra egy itáliai városba. Lehet, kicsit a dudaszótól – amely arrafelé messze nem a harag kifejezésének az eszköze! – zajosabbak lennének városaink, de a kellő gyakorlattal párosulva, nos az lenne számunkra a szép új világ.

RL

Ennek a kis sorozatnak most végére értem, a szerző köszöni megtisztelő figyelmüket.



Harmónia és Minőség

REMETEHEGYEN

III. kerületi álomlakások egyedi kivitelben



Megkezdődött a budai tájvédelmi körzet és bevásárlóközpontok szomszédságában megvalósuló Éden Villapark II. ütemének építése.

4-5 lakásos villaépületekben panorámás lakások lekötethetők.

Minőségi élettér, megfizethető áron.

Lakásbeszámítási lehetőség!

Ingyenes hitelügyintézés tanácsadás

Átadás: 2005 nyár

Lakások mérete: 58 m² + terasz nagyságtól







439-99-05

www.eden-villapark.hu

Iskolai hírek

Még alig telt el két hónap és már számos eredménnyel büszkélkedhetünk.

Most kapta meg iskolánk a tavalyi 8. osztály tanulóival készült kerületi történelem és földrajz felmérés eredményét. Két év anyagát kérte számon a központi teszt. Nagy örömünkre a két tárgy össze-sített eredménye alapján iskolánk a 15 kerületi iskola között az I. helyen végzett.

A kerületi átlag: 60%, iskolánk tanulóinak összesített eredménye 76%. Úgy érezzük, ehhez nem kell kommentár.

A Bolyai Matematika Csapatverseny első írásos fordulóján a 60 induló csapat között az 5. osztályos csapatunk – résztvevőink: Debrei Kata, Dobrovich Attila, Szerdahelyi Bence, Vágújhelyi Gergely – a 12. helyet szerezte meg. Ehhez a jó eredményhez a verseny szervezői is gratuláltak, és meghívták tanulóinkat az ünnepélyes eredményhirdetésre is. A 6., 7. és 8. osztályos indulóink is szépen helytálltak, de eredményükkel csak a mezőny második felében végeztek.

A sakkban megszokott jó formában szerepelt az 5. osztályos Markhot Péter, aki a 9. Lauder őszi Sakkfesztivál „D” csoportjában I. helyezést harcolt ki. Szép eredményeire iskolánk is nagyon büszke.

A kerületi sportversenyek is folytatódnak.

Itt szeretnénk egy múltkori hibánkat helyesbíteni. Az első korcsoportos fiú versenyzők felsorolásakor sajnálatos módon kihagytuk Baross Gábor 2. b osztályos tanulót, aki a versenyen nyújtott teljesítményével nagyban hozzájárult a csoport bronzérmes helyezéséhez.

A TUE pályán rendezett Diákolimpiai Váltóversenyen 32 fővel képviseltette magát iskolánk.

Eredmények:

I. kcs.: a 4 X 50 m-es váltó

fiúk: II. hely. (Vadovics Ákos, Balla Kristóf, Baross Gábor, Petridisz Miklós)

lányok: I. hely (Pál Anna, Jamak Blanka, Marján Gyöngyi, Papp Nóra)

II. kcs.: 4X 100 m-es váltó

fiúk: III. hely (Bujtás Bence, Bökény Gergő, Foitl Gáspár, Halácsy Gergő)

lányok: III. hely (Richolm Kriszti, Varga Sára, Susovich Juli, Kérges Anna)

III. kcs.: 4X 200 m-es váltó

fiúk: II. hely (Rilkó Marci, Mikó Marci, Varga Bence, Lakner Lóránt)

lányok: VI. hely (Chowdhary Zsófia, Török Réka, Debrei Kata, Veizer Beatrix)

IV. kcs.: 4X 200 m-es váltó

fiúk: III. hely (Viletel István, Ferenczy Dániel, Lajos Balázs, Veizer László)

lányok: II. hely (Harkai Krisztina, Fischer Nóra, Bíró Nóra, Foitl Rebeka)

- **Bútorrestaurátor** itt a hegyen ! Antik és stíl-bútorok szakszerű felújítása, politúrozása. Referenciákkal, garanciával. Hegyieknek kedvezmény. Tel.: 388-2464, 06-20-378-8017
- **Közlekedési**, forgalomtechnikai szakember segítségére lenne szükségünk. tel: 30-230 6994

Az egészségnapon az állapotfelmérést „Allergia központ” ajánlja

Mi az allergia?

Az allergia az emberi szervezet megváltozott reakciója, mely egy általában testidegen anyag ismételt bevitele esetén alakul ki. Specifikus immunválaszon alapul, tehát kóros tüneteket idéz elő. A tünetek akkor jelentkeznek, ha a szervezet olyan anyaggal – ún. allergénnel – kerül érintkezésbe, amelyre fokozottan érzékeny: például virággal, házi porral, illetve bizonyos élelmiszerekkel. Az allergiás beteg szervezetében már a legcsekélyebb mennyiségű allergén belélegzése, elfogyasztása vagy akár csak érintése is heves védekezési reakciót válthat ki, melynek során ellenanyagok (antitestek) nevezett nagyméretű fehérjék szabadulnak fel a szervezetbe jutott idegen anyagok semlegesítésére.

Mi a teendő allergia esetén?

- **fontos, hogy minél jobban segítsük az immunrendszert;**
- **próbáljuk kiküszöbölni az életmódunkból eredő munkahelyi vagy emberi kapcsolatainkban gyökerező stresszt;**
- **körültekintően táplálkozunk, sokat pihenünk.**

Ezenkívül három fegyverünk van az allergiával szemben:

- **megkeresni a kiváltó okot,**
- **elkerülni az allergént,**
- **ha ez lehetetlen, akkor kezelni a tüneteket.**

Ne feledje! Önmagában a legtöbb allergén ártalmatlan, a bajt saját szervezetének rendellenes reakciója idézi elő.

A vizsgálat

A VEGA TESZT egy elektroakupunktúrás vizsgálat, mely során egy érzékeny műszer segítségével mérhető a bőr ellenállásának változása. A test egyik energiacsatornájának (meridiánjának) végpontján, középső ujjon mérhető a szervezet finom áramlásának megváltozása, amikor kontaktusba kerül egy olyan anyaggal, amellyel összeférhetetlen. Ehhez elégséges, ha a kérdéses anyagot ampulázott formában az áramkörbe helyezzük. Nyomon követhető bizonyos funkcionális, ún. energetikai rendellenességek. Ez az eljárás a beteg saját elektromágneses hullámain, mint elektromágneses információt használja fel diagnózisra. Ezek tükrözik a szervezet aktuális biokémiai állapotát. Az ellenállás jellemző módon változik, ha az eszköz rezgőkörébe a betegnél allergiát, illetve érzékenységet kiváltó anyagot helyezünk.

Vizsgálatunk visszajelzései bizonyítják, hogy az általunk kimutatott allergizáló anyagok kerülésével vagy életmód-változtatással sok jelenlegi kellemetlenség, és azok esetleges komolyabb problémát okozó következményei elkerülhetőek vagy csökkenthetőek.

A vizsgálat fájdalommentes, tűszúrás nélkül történik.

A teljes körű teszt több mint 300 anyagból áll, és kb. 20 percet vesz igénybe.

Az egészségnapon kóstolható ételek gyártója

„Zsendicemajor”

...„Termőföldünk, tanyánk az Észak-alföldön, a főváros közelében található. Nem kereskedünk, falusi vendéglátással foglalkozunk. Háztól házig szállítunk, kész ételeinket budapesti, II. kerületi konyháinkban sütjük-főzzük, csakis friss, kiváló alapanyagokból, melyeket mi magunk termesztünk, állítunk elő saját szántónkon, legelőnkön, zöldeges és gyümölcsös kertünkben. Nem használunk vegyszereket. Számos értékes régi tudást, tapasztalatot hasznosítottunk arról, hogyan állíthatunk elő kitűnő minőségű alapanyagokat, hogyan védhetjük, táplálhatjuk a termőföldet, az élőlényeket. Hármas hitvallásunk: minőség, hagyomány, korszerűség!”

Az egészségnapon kóstolható finom süteményeket a

„LAU-RA Diabetikus Cukrászat” ajánlja a kedves vendégeknek

...„A cukorbetegség komfortérzéséhez nélkülözhetetlen, hogy a betegségük diagnosztizálása után se kelljen lemondaniuk teljesen az édes íz élvezetéről, ezt a problémát megoldandó fejlesztettük ki diabetikus süteményeinket, melyek gyártásában és forgalmazásában már több mint tíz éve piacvezetők vagyunk. Az elmúlt három évben egyre többen kerestek meg minket ételmi allergiás problémákkal. Ezért kiterjesztettük termékpalettánkat, melyeket nemcsak cukorbetegnek, hanem lisztérzékenyek, tejfehéje- és tejcukorérzékenyek, tojásallergiások, candidafertőzöttek is fogyaszthatnak. Mindig azonos minőségű, KERMI és OÉTI által bevizsgált és jóváhagyott termékekről van szó. Változatos ízűek, így mindenki találhat ízlésének megfelelő készítményt...”

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak semmi sem
lehetetlen”

Köszönet

Örömmel tájékoztatjuk az Egyesület minden tagját és a Táborhegyi Népházat látogató hegylakókat, hogy kerületünk Önkormányzata 2 000 000 forint támogatást utalt át egyesületünk számlájára. Mindannyian ismerhetjük más forrásokból az Önkormányzat lehetetlen anyagi helyzetét, ezért tudjuk jól, hogy ezen összeget saját hűséből szakította ki. Tette ezt annak ellenére, hogy egyesületünk támogatása nem tartozik kötelező feladatai közé. Az idei költségvetésünk egyharmadát kitevő összeg hatalmas segítséget ad közösségi, közhasznú céljaink megvalósításához, az épület műszaki szinten tartásához és egyáltalán működtetéséhez, és egyúttal lehetővé teszi más, „önrészese” pályázatokon való részvételünket.

Köszönjük e segítséget Polgármester úrnak és a Képviselőtestület minden egyes tagjának.

Felcsuti László
Óhegy Egyesület elnöke

Végére ér az elektromos felújítás

Minden belső elektromos hálózat, főelosztók, mérőhely, de még az utcai bekötővezetékek is cserére kerültek a Népházban. Megszűnt a balesetveszély, a hálózat érintésvédelmi szempontból ellenőrzött. Kiépült egy biztonságtechnikai hálózat is, amely megnyugtatóbb védelmet nyújt majd a háznak, mint a jelenlegi. Falba kerültek a telefon és internet kábelei, de a temérdek számítógépes vezeték is.

Gáts Béla villanyszerelő és társai rugalmasan alkalmazkodtak az épületben zajló rendezvényekhez, lármás tevékenységekkel kivárták a foglalkozások közti szüneteket, köszönjük türelmüket. Ezúttal köszönjük az önkormányzatnak és a CELER Kft.-nek, hogy a közvetlen balesetveszély-elhárítás költséges munkáját elvégeztette.

A szerelést számos más kőműves-, gépész szerelési-, festő-mázoló-, burkolómunka, no meg rengeteg takarítás kísérte illetve követte, amelyekről majd később, azok végeztével számolunk be.

(Vezetőség)

Napvilágot látott a „THéma”, azaz Helyi Téma című lap első száma október 27-én, benne két egyesületi hírrünkkel. A szerdánként megjelenő hetilap színes, kellemes, szeretetteljes, lokálpatrióta újság kíván lenni, politikától, botrányoktól, gyilkosságoktól, na meg külföldi tulajdonosoktól mentesen. Várhatóan együttműködünk, így velük, valamint az „Óbuda Újság”-gal még szerteágazóbban tudjuk önöket – kedves hegylakó társaink – helyi információkhoz juttatni.

szerkesztőség

Eszméletlen, mi történt!

Reggel 8-kor csak Gőcze szomszédokkal és családjával írtottuk a Jablonka út melletti közkert töltesoldalát. Négyen voltunk. Egy ideig azt hittem, ennyien is maradunk a szitáló esőben, de később egyre csak jöttek és jöttek. Tőszomszédok, K. Péter gyermekestül, nagymamástul, K. Tamás feleségével, M. Miklós a betegágyból és más szorgalmások. De jöttek ám a Jablonka út végéről O. Gábor motoros láncfűrészrel és N. Gábor családostól. Na, aztán Sz. Zsuzsa a Farkastorki lejtőről, D. Krisztina, B. Gergő, na meg S. Kálmán egész családjával az Erdőalja útról. Tőlük van Máté is, aki vidám volt és pillanatra sem lankadt, és még akkor is indákat cibált, amikor más már a halálán volt. Eljöttek Kádárék a Toronyából, sőt, a Máramaros útról is Zs. Ármin, S. Iván a Királylaki útról. Szóval 28-an lettünk, és senki nem tárgított a vizes idő miatt. A nagy lendülettel a növényeket Sz. Hédi védte, ő volt a szakértőnk, ő már előző nap a gaz nagyját fűkaszával kivágatta, különben soha nem végeztünk volna. A rengeteg szorgos kéz pár óra alatt rendbe tette a természet vad burjánzását, elhordta az elszórt szemetet és sított.

Megható volt. Nem igaz, hogy közönyösek az emberek. Olyannyira nem, hogy többen közülük nem is tudták, hogy itt közpark van, csak érezték, hogy a jó ügyet szolgálók mellé kell állni. Valami megmozdult, ami simogatja az ember lelkét, reményt ad, de leginkább azt, hogy néhányan, akik elkezdtek, nem maradtunk egyedül.

Vera, a másik hulladékgyűjtő csoport szervezője, miután előbb végzett, ide is beszállt. Nagy lendülettel sepepte le a leveleket, ágakat az út burkolatáról, mi ki nem jön ebből a hastáncos nőből, mögötte Marci fia a cirokkal. Maradt még energiájuk a hegyi utcák takarítása után, pedig nyakunk



ba szakadt az újabb eső. „De hát nem maradhat szemetes a Jablonka út!”

Másnap Gőcze szomszéd befejezte egyedül, ami az eső miatt félbeszakadt.

De becsülöm azokat, akiknek van kitarásuk! Újra és újra erőt adnak, és erre néha nagyon nagy szükségem van. Köszönöm az egyesület nevében nekik, és minden résztvevőnek az eredményes takarítást.

fl



Állandó programok:

Reggeli torna		
Pilates módra	hétfő, csütörtök	18.00
Női torna	kedd, csütörtök	17.30
Jóga	kedd	18.30
Bridge klub	szerda	18.00
Társastánc kezdő	csütörtök	18.00
Társastánc haladó	csütörtök	19.30
Hastánc felnőtteknek	hétfő, szerda	18.00
Hastánc haladó	péntek	17.00
Érdeklődjön Gib Erikánál a 30-481-0093 telefonszámon, vagy a részleteket tekintse meg a www.ohegy.hu weblapon.		



ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP

Kiadja: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,

1037 Bp., Toronya u. 33. Telefon: 430-1326

E-mail: egyesulet@ohegy.hu, web: www.ohegy.hu

Felölös kiadó: Felcsuti László elnök. Szerkesztők: Cseresznyák Veronika,

Jármayné Tatár Judit, Piroch Zsuzsa, Szász Kálmán

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petít Typo Bt. Nyomás: Tax Druck Kft.,

2335 Talsony, Vezér u. 2/a. Megjelenik: 3000 példányban

MEGNYÍLT!

AURA

ELSŐ EGZOTIKUS LAKBERENDEZÉSI
ES AJANDEK KÖZPONT

Egzotikus lakberendezési
cikk, ajándéktárgyak
Indiából,
Thaiföldről, Nepálból,
Indonéziából. Közvetlenül az
importőről, garánciáltan a
legkedvezőbb árakon!

Cím: Budapest, III. Vihar utca 22.
Tel: 430-1636 Mobil: 30-619-5209
Nyitva: hétfőtől péntekig 8-18-ig
Szombaton: 9-13-ig

RUHATÁR

Ruhát a RUHATÁR-ból!

Budapest, VII. Akácfa u. 16.
Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18 óráig

Márkás, használt ruha felsőfokon,
egyenesen Angliából!

Női, férfi vagy gyermek felsőruházatot
keres?

Esetleg alkalmi ruhát?

Jöjjön el hozzánk és válogasson!

Vágja ki ezt a hirdetést, hozza magával
és mi 20% kedvezményt adunk árainkból!*

* A kedvezmények nem összevonhatók!

**AZ ÓBUDAI TELEHÁZ
SZÁMÍTÓGÉPES TANFOLYAMAIN**

heti kétszer, összesen 8 alkalommal tartott kétórás kurzuson a résztvevők elsajátíthatják a levélírás (Word dokumentumkészítés) és az internetezés alapjait. A tanulók segítséget kapnak otthoni számítógépük telepítéséhez, de visszajárhatnak gyakorolni is.

Helyszín:
Táborhegyi Népház, Bp. III. Toronya utca 33.

Jelentkezni lehet:
Versegi Baláznál a 30-430-7816
vagy Gib Erikánál a 30-481-0093 telefonszámon.

TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI

KŐBURKOLATOK

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

PORPHYR KFT.

1037 Bp., Bécsi út 302. Tel.: 250-6036, fax: 387-9895
e-mail: porphyrr@mail.datanet.hu
web: www.porphyrr.hu

EGYSZER ÉS MINDENKORRA!

Kedves leendő kisiskolások!

A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában dolgozó
tanító nénik nevében

**sok szeretettel
meghívjuk benneteket
játékos
kézművesfoglalkozásunkra**

november 10-én, szerdán
délután 16 órára, az iskolába.
(Bp. III. Erdőalja út 5.,
megközelíthető
a 137-es busszal
a Szentlélek térről.)

A foglalkozáson
lámpást fogunk készíteni,
amelyet
november 12-én, délután 17 órakor
az iskola Márton-napi felvonulásán ki is próbálhattok.

Marótiné Horváth Gizella igazgató