



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XIII. ÉVFOLYAM 4. SZÁM • 2008. MÁJUS

## Vasárnapi ebéd

a Táborhegyi Népházban  
május 25-én, 13:30-kor

Bográcsban főznek a  
„Sütés-főzés  
a szabadban”

kurzus szakácsai.

Menü:

**vadhús  
bográcsban**

Jegyek csak elővételben kaphatók  
800 Ft-ért a Népházban,  
vagy az Erdőalja úti  
és Domoszló útjai ABC-ben, péntekig.



*Csak látni akarlak,  
Anyu, fényes csillag,  
láttni, ahogy jössz, jössz,  
mindig jössz, ha hívlak.*

*Látni sietséged,  
angyal szelídséged,  
odabújni hozzád,  
megölelni téged.*

Nadányi Zoltán, Anyu – részlet

## ÖNÖK KÉRTÉK zenés-táncos buli,

a Táborhegyi Népházban.  
(1037 Bp., Toronya u. 33.)

**május 17-én,  
szombaton 19.00 órakor**

70-as, 80-es,  
90-as évek számai!

A zenét

**D.J. Varga Bence**  
szolgáltatja!

Jegyek a helyszínen válthatók  
1000 Ft-os áron.

## Elektromos + elektronikai hulladékok gyűjtése

**május 31-én,  
szombaton 8-14 óráig**

### Elektromos hulladékok leadhatók:

a 137-es busz Erdőalja úti végállomása,  
a 137-es Máramarosi úti végállomása,  
a 37-es busz Jablonka úti végállomása

Elektromos hulladék minden olyan  
készülék, ami egykor árammal vagy  
akkumulátorral működött, de akkumulátor  
nem gyűjtünk. Sajnos nincs mód nagyobb  
készülékekért a lakásokhoz elmenni.  
Ezért csak azokat szállítják el, amelyeket az  
adott időpontig a gyűjtőhelyre kihordanak.

Az ÓHEGY Egyesület Elnöksége

## KERÁMIA ÉKSZEREK és

### FESTETT SELYMEK

## Ferda Zsuzsa és Jancsó Ildikó

kamarakiállítás

**május 9-én,  
pénteken, 18 órakor.**

a Táborhegyi Népházban

A kiállítást megnyitja:

**Kiss Kati**

Vendégeink  
divatbemutató keretében  
is megismerkedhetnek  
a kiállított ékszerekkel.

Mindenkit szeretettel vár  
az Egyesület Vezetősége.

ŐSMAGYAROK - MAGYAR ŐSÖK



GROTESZK  
DOMBORINTARZIÁK  
A HONFOGLALÓKRÓL

## Konkoly Iván kamarakiállítás

**május 23-án,  
pénteken, 18 órakor.**

a Táborhegyi Népházban

A kiállítást megnyitja:

**dr. Fodor István**

régész professzor

Mindenkit szeretettel vár  
az Egyesület Vezetősége.

**Amikor befizetett adójának  
1%-a fölött rendelkezik, kérjük  
jelölje meg:**

Kedvezményezett neve:

**Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete**

Adószáma:

**18088476-1-41**

A kapott összeg a környezetünk ápolásával  
kapcsolatos költségek fedezésére,  
és a számítógépes oktatás tárgyi  
eszközeinek fentartására használjuk.

## Májusi programok:

Óbuda Napja	május 4. v.
Ferda Zs. Jancsó I. kiállítás	május 9. p.
Egyesület közgyűlése	május 13. k.
Népház építői	május 16. p.
Önök kérték, buli	május 17. szo.
Konkoly Iván kiállítás	május 23. p.
Autóbuszkirándulás	május 23-24.
Borfalu Óbudán	május 23-25.
vasárnapi ebéd (szakácsok)	május 25. v.
Elektromos hulladékgyűjtés	május 31. szo.



Vegy 50 jóbarátot, bívd meg őket egy gulyás-partira, aztán vegy papírt ceruzát és írd fel a következőket. A menü:

## Tandori csirke, rizses salátával

Hozzávalók: Fejenként fél csirkemell (de gondoldj a nagytükökre és vegyél 30 db filézett csirkemellet, 2,5 l tejfölt, 1 doboz „tandori masala” indiai fűszerkeveréket, sót, zúzott fokhagymát, ízlésed szerint.

Hozzávalók salátához: 3 kg pergő, jó minőségű rizs, 6 l víz, só, 1 dl olaj, 6 db jégsaláta, 1 kg paradicsom, 1 doboz retekcsíra, 1 db póréhagyma, 1,5 kg alma, 30 dkg sárgarépa, cca. 3 citrom leve, 1/2 dl olívaolaj. Előkészítése sütés előtt 3-4 órával.

A csirkemelleket próbáld egyforma darabok-

ra szabni kb. 50 darabot, a többit dugd el a hűtőszekrénybe. A tejfölt a fent felsorolt fűszerekkel keverd össze egy jó nagy edényben, vedd bele a csirkemellet, majd jól keverd át, és tedd hideg helyre. A rizst futtasd meg az olajon, majd öntsd fel forró vízzel. Sózd meg és főzd puhára. Hűtsd ki.

A salátákat tépdessd kockára, az almát, paradicsomot, uborkát vágd kockákra, a póré vékony szeletekre, a sárgarépat reszeld meg, majd a citromlével és az olajjal keverd össze. Tedd hűvös helyre.

Sütés: A grillstűtőt töltsd meg faszénnel, és gyújtsd meg. Fél óra múlva a pácolt csirkemelleket tedd az izzó parázsra és süsd 3-5 percig oldalanként, majd a rizzsel és salátával vedd az éhes barátaid elé.

Sikered lesz vele, meglátod!

Raffinger Éva

## Helyben vagyunk!

*A lokálpatriotizmusról*

Játék a szavakkal, vagy valami más? Ha azt mondom helyes, azt is mondom: valami, vagy épp minden, a helyén van. Például, egy állítás igaz, tehát helyes. Ha az állítás hamis, elveszti igazságtartalmát, és helytelenül válik.

Amikor lokálpatriotizmusról beszélnek, az „izmus” mindig gyanakvással tölti el az embereket, hiszen az egyre szaporodó izmusok közül lassan már csak egy a sok közül az, amit népszerű néven „lokálpatriotizmusnak” hívnak. Pedig lehetne neki más neve is: lehetne az, hogy a „helyesek”. Mennyivel jobb, hogyha az átvett és üresen kongó latin szó helyett saját anyanyelvünkben keressük a megfelelő kifejezést! Helyes lányok például, akik Óbudán nincsenek is olyan kevesen, s a nekik udvarló helyes fiúk. Lehetne lokálpatrióta helyett „helyes” emberekről és helyénvaló dolgokról beszélni.

Hisz helyénvaló dolog, hogy nem csak a más portáját nézzük, hanem a magunkét is rendben tartjuk, ahogy helyes az is, ha az ember tavasszal ahelyett, hogy az erdőt spontán lomtanításra használná, kimegy piknikezni a szabadba, és begyógyítja a tél nyomait. Azonban a „helytelenek” helytelen tettei bizony megcsúfítják a helyet, a Hegyet, ahol élünk.

Tehát a jó lokálpatrióta olyan, aki helyesen él és helyesen cselekszik. Nem tesz helytelen dolgokat, ezáltal máris jobb ember, a közössége megbecsült tagja lesz. Persze ehhez kell a közösség is, az, hogy ismerjük egymást, (hiszen akik ismerik egymást, nem félnék egymástól) és ezáltal össze tudunk fogni. A közgazdaságtan is úgy tartja: a bizalmi tőke egyben üzleti tőke is, s míg egy ember küzdelme szinte borítékolhatóan kudarc, sok ember összefogásával minden elérhető. Hisz... ez így helyes.

Nem lakom a hegyen, de igyekszem helyesen élni. S amikor épp messze is vagyok attól a helytől, ahova tartozom, a belső helyességet mindig igyekszem magammal vinni, hogy bárhova érkezem, azt mondják az idegenek is: ez egy helyes ember.

Sz.B.A. Lisieux, Franciaország

## Aquincum – 2008

Ismét megnyitotta kapuit és kiállításait az Aquincumi Múzeum. Aki autóval vagy a HÉV-vel halad el a nagy kiterjedésű rommező mellett, és azt hiszi, hogy itt – a múlt emlékeinél – megállt az idő, nagyot téved. Mint minden múzeumban, – az állandó kiállítások mellett, – itt is minden évben új kiállítások láthatók. Ezek érdekességét nem csak az adja, hogy helyi anyagot mutatnak be, hanem az is, hogy ezek a legújabb ásatási munkák által felfedett, valódi 'újregiségek'. A múzeum munkatársai egész évben dolgoznak. Tavasztól őszig láthatjuk a módszeres feltárás, – néha csak gyors leletmentés – munkálatait, ezzel egy időben és a téli időszakban a feldolgozás, restaurálás – számunkra kevésbé látható – munkái folynak.

Az Aquincumi Múzeum évek óta folytatja azt a gyakorlatot, hogy a szabadtéri rommező

tavaszi megnyitására (idén április 16.) elkészíti az előző évi ásatásokat és azok legérdekesebb leleteit bemutató kiállítást. Ugyanekkorra elkészül az előző évi ásatásokat ismertető, fényképekkel, térképekkel illusztrált kiadvány is.

A legújabb – immár 14. – kötetből megtudhatjuk, hogy közvetlen térségünkben, 2007-ben két helyen folyt jelentősebb feltárás. A Bécsi út 262. sz. terület a Testvérhegyen az egykori Budapesti, majd Drasche téglagyár bányájához tartozott. A Csúcs-hegy aljáig hosszan elnyúló domboldalon már több római kori villa-gazdaság maradványai ismeretesek. Ezek sorához tartozhattak az itt feltárt épületek is.

A másik nagy feltárás a Harsány lejtő és a Virágosnyereg út közötti hatalmas területen folyik. Az itt kialakítandó városrész helyén – több

ásatási szezon során – először az utak területét tárják fel. Ennek a feltárási folyamatnak érdekes eredménye, hogy a terület különböző részein – helyenként átfedésekkel – a neolitikum, a rézkor, vaskor és a római kor emlékei mellett az avarok időszakának, az Árpád-kori falunak és a középkornak emlékei is felbukkantak.

Az Aquincumi Múzeum életének másik jelentős eseménye, hogy – az 1932-ben, a romterületen megépült egykori Elektromos Művek antik formákat idéző épülete – a Múzeum tulajdonába került. Az itt lévő egyik kiállításon láthatók az aquincumi 'víziorgona' maradványai, melyeket ugyanennek az épületnek helyén, az alapozási munkálatok során találtak meg. Az orgona rekonstruált másolatát az alkalmanként rendezett hangversenyek során meg is szólaltatják.

Érdemes megismerni a Múzeum 2008. évi kiállításait és rendezvényeit!

K. J.

## 2. Borfalu Óbudán

május 23-25. között

Budapest egyik legszebb terén, az Óbudai Főtéren 20 borászat mutatkozik be Magyarország különböző borvidékeiről, de a pálinkakészítők sem maradnak otthon.

A felállított borsátrákban a látogatók megkóstolhatják többek között a Balaton környéki, a tokaji, villányi, és egri borvidék borait is. Magyarország vezető pincészeinek megismertésén túl a Borfalu célja, hogy továbbra is felkarolja és népszerűsítse a kevésbé ismert, kisebb, ám kitűnő minőségű bort készítő borászokat is.

A borok mellé dukál a megfelelő muzsika, melyet a Szekszárd Junior Stars Big Band fúvós formációja, a The Sweet Home Blues és a Bole-ro Showtime Band Rock partija, a Mi Ritmo latin zenekar csábítása, a Transform Air's Funky zenekara, és nem utolsósorban Farkas Gábor "Gábrriel" ad. A fellépőket hallgatva a sok finom bor kortyolgatása mindenkinek könnyed kapcsolódást ígér.

Az ínycsemetéket sajtálták, húsos csemegék, gasztronómiai különlegességek várják kifejezetten a borokhoz hangolva. További információ: [info@borfalu.hu](mailto:info@borfalu.hu), [www.borfalu.hu](http://www.borfalu.hu)

(Szerkesztő)

## Históriás Játsház

Óhegy Napok - 2008

Az idei Óhegy Napok vasárnapján, amíg a szakácsok győzelemre készülnek, a Magyar Nemzeti Múzeum Lovas Márta vezette Históriás Történeti Játsházába látogat el hozzánk. A Játsházában a gyerekek közel 25 éve idézik fel a különböző történeti korokat tárgykészítéssel, sok-sok játékkal, dallal, zenével. Ezt most megpróbáljuk mi is.

A Históriás Játsházába tehát játszani hi-

vünk minden gyerekeket és szüleiket. Visszavarázsoljuk magunkat időben, s azt játsszuk, hogy Mátyás király korában élünk: közösen elevenítjük föl Mátyás király reneszánsz udvarát.

S hogy méltóképpen jelenhessünk meg a király színe előtt, az ifjak elkészítik saját sisakjukat a király tiszteletére rendezett lovagi tornához, az udvarhölgyek az itáliai divat szerinti reneszánsz fejdíszüket, s a királyi kincstár javára – no és főként magunk számára – aranypénzt verünk.

S ha felkészültünk az udvari mulatságra, mind részt veszünk a lovagi tornán, majd Mátyás király kedvelt udvari bolondja, Mulykó vezetésével társasági játékkal szórakoztatjuk a feleséges párt és magunkat. S akinek kedve telik benne, a végén tánca is perdelhet.

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra



## ÓBUDA NAPJA

Századfordulós fesztivál a Fő téren, május 4-én 10 órai kezdettel.

Korabeli gyermekprogramok, együttesek, táncbemutatók, előadások, valódi vásári hangulat, fiákerezés, látványkonyha.

06.00 - Little jazz Band

17.00 - Four Fathers

18.00 - Budapest bár kamara előadás

20.00 - Quimby

## P.U.M.A.

Tavaszi Ulti Csapatverseny - 2008. 04. 20.

Az országban hétvégenként számos ulti versenyt rendeznek. Mi, mint a P.U.M.A. Ulti Klub, egy abszolút újdonságnak számító 6 fős csapatversenyt hirdettünk meg. A 9 csapatra méretezett verseny helyei teljesen beteltek. Vidékről is jöttek többen, de a legnagyobb eredmény egy komplett női csapat indulása volt, Fehérnép néven.

Az egyik csapatban elindult Korda György póker "promoter" is. Az erőteljes előkészítésnek, a versenyzők fegyelmességének és vendéglátónk rugalmas hozzáállásának köszönhetően a küzdelem gördülékenyen és - a szokásos - vitáktól mentesen zajlott.

Klubunk 3 csapatot indított, a többi csapat nagyrészt a MUOE (Magyar Ultisok Országos Egyesülete) tömörülést képviselte. Sajnos a MAUSZ (Magyar Ulti Szövetség) részéről nem volt érdeklődés. Ha minden igaz, mindkét szervezet szándékában áll a továbbiakban ilyen versenyek rendezése, az eddigi szinte kizárólag egyéni vagy kisebb létszámú csapatversenyek mellett. Tehát a berepülő pilóta szerepét vállaltuk - sikeresen.



Amint várható volt, szoros küzdelemben dőlték el a helyezések. Itt bizony nem volt elegendő egy-egy fő szerencsés lapjárása, kiegyensúlyozott, „szakértő” csapat volt a siker záloga. Fortuna kicsit hátrébb szorult, de teljesen még nem lépett le a szinpadról.

A csapatversenyt a P.U.M.A. - ALFA néven nevezett csapatunk nyerte. Második a MUOE-Lőrinc lett egy hölgy vezérletével, a harmadik helyet pedig a MUOE elnök, Muzslai Róbert csapata nyerte (itt indult az egyéniben 4. Helyen végzett Korda György).

Erről a versenyről és minden más ténykedésünkről naprakész infók találhatóak a [www.pumulti.hu](http://www.pumulti.hu)-n.

Révész György  
klubelnök



## Tarsoly Életmód Központ

**Alternatív útravalók:** kismama és baba-mama jóga, hatha jóga, masszáz, talp-reflexológia, Bach-virágterápia, integratív pszichoterápia, önismereti foglalkozások, életmódtanácsadás

Cím: 1037 Budapest, Perényi u. 3. - az Eurocenter és Stop Shop között

Tel: 20/345-0055, 20/955-3457; E-mail: [info@tarsoly-életmod.hu](mailto:info@tarsoly-életmod.hu)

[www.tarsoly-életmod.hu](http://www.tarsoly-életmod.hu)

## Újlak II. téglagyári terület és környéke

Ahogy többek számára ismeretes, tervezőirodánk, a Matesz Építész Kft. Kerületi Szabályozási Tervet készít a III. kerületi Önkormányzat megbízásából. Többen kerestek meg ebben az ügyben, ki örömmel, ki félelemmel, sőt aggodalommal. A terv ma még csak előkészítő fázisban van, számos önkormányzati és befektetői elképzeléssel. Ütmezésünk szerint a terv május végére kerül egyeztetésre alkalmas fázisba, és ekkor a tervet ismertetjük a Népházban.

A területet bérlő Óbuda Adventure Park Kft. ügyvezetőjével megjelent egy riport a márciusi számunkban, amikor főbb vonalakban megis-

merhettük a programot. A terv készül. Sokat segít, ha az érintettek megfogalmazzák azokat az elvárásokat és igényeket, amelyeket meg kell oldanunk. Lesz még erre mód, és ismervé az összes szereplőt, biztos vagyok abban, minden fél érdeke kölcsönösen érvényesülni tud.

Az említett találkozó időpontját a lap következő számában meghirdetjük. Esetleges kérdéseit, gondolatait addig is szívesen fogadjuk e-mailen az egyesület, vagy a tervezőiroda címén.

Felcsuti László  
 egyesulet@obegy.hu  
 mateszepitesz@chello.hu

## Jablonka park

A környékbeli lakosság szorgalmazására az Egyesület Elnöksége 2008-ban is felvállalja a park fenntartásának szervezését, amelyhez az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata által idén is kiírt „Zöldfelület-gondozási pályázata” keretében anyagi támogatását kér.

Az idei munkák már megkezdődtek. Göcze Ferenc két nap alatt eltakarította a téli szemetet és zöldhulladékokat. Bökény Attila elvégezte a füvezett területek tavaszi indító trágyázását. Ferencsik Hajnalka megszervezte a fűnyírást, és a munkában maga is részt vett. A többiek munkájára egy hosszú év vár.

Az év során elvégzendő feladatok részben a szokásos parkfenntartási munkákból (takarítás,

hulladékok eltávolítás, locsolás, fűnyírás, őszi lombseprűzés, kiültetett cserjék fák gondozása, növényágak kapálása, évelők kiültetése a kereszt körül, gyomtalanítás, stb.), részben pedig néhány építési jellegű feladattól áll, mint például a kékkút helyett normál vízvételi hely kiépítése és környékének rendezése.

Reméljük az Ilonka út építéséből inkább hasznunk lesz, mint kárunk.

Megjegyzés: hatalmas költségen járdát építetünk, hogy legalább azon a 60 m-es szakaszon ne kelljen gyalogosnak útestre lépni. Most a közönyösök autóval ráállnak, és a kismamák újra a forgalomban bókálnak gyerekkocsival.

Felcsuti László

## A szarkákról egy madarász szemével

Levél a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesületből

A városi zöld felületek környezetében – parkok, kertek, temetők – nagyon sok madárfajnak kiváló életfeltételeket teremtünk. Nem csak a szarka (*Pica pica*) talált kiváló fészkelő lehetőségeket és táplálkozó területeket, hanem az örvös galamb (*Columba palumbus*) vagy az énekes rigó (*Turdus philomelos*) is, amely az elmúlt egy-két évben merészkedett be az ember lakta övezetekbe, beszéljünk akár nagyvárosokról, akár kisebb településekről. Mint megannyi más élőhelyre, ide Budapestre is eljutottak a szarkák és a varjak (bár a dolmányos varjak /*Corvus cornix*/ már évtizedek óta a városban élő madarak). Ez az új keletű urbanizációs folyamat évek óta megfigyelhető Magyarországon is, a nyugat-európai országoknál meg már több évtizede végbement bizonyos fajok esetében.

Ez egy természetes folyamat, noha mi emberek magunk tettük lehetővé. Mi teremtettük ilyen körülményeket a környezetünkben, amihez kiválóan alkalmazkodtak ezek az igen értelmes, tanulékony madarak. A szemételepek, elszórt ételmaradékok alkalmas táplálkozó helyeket, míg a magas nyárfák kiváló fészkelőhelyet jelentenek a számukra, ahol biztonságban költhetnek, mert még a macska sem képes ilyen magasságokba felmászni. Ráadásul az elhagyott, régi fészkek számos védett ragadozóma-

dár-fajnak nyújtanak alberletet, mint például a vörös vércse, a kabasólyom vagy az erdei fülesbagolyok.

Érdemi megoldás nincsen a problémára, mert közterületen nem lehet semmilyen olyan beavatkozást folytatni, amely a környezetre, az ott élő emberekre vagy az ökoszisztéma egészére veszélyt jelenthet (értelmű ezalatt a dűvad-írtást, méreg vagy lőfegyver használatát, termékenység gátló anyagok kihelyezését vagy a tojások lakkozását – amitől nem jutnak a tojások levegőhöz, és megzárulnak), amivel az állomány nagyságukat szabályozni lehetne.

Az énekesmadarak előbb-utóbb alkalmazkodni fognak a szarkák jelenlétéhez. Sokkal jobban el fogják rejteti fészkeiket, biztonságosabb helyekre menekítik fiókáikat és egy természetes egyensúly fog kialakulni, mint a természetes élőhelyükön is, ahol a mai napig jól megférnek egymás mellett ezek a fajok. Ki fog alakulni egy egészséges egyensúly a populációk között, bár elképzelhető, hogy az első pár évben tapasztalhatunk állományingadozásokat az énekesmadaraknál és feketerigóknál, de idővel alkalmazkodni fognak egymáshoz.

Tavasszal ültethetnek sűrűbb bokrokat, tujákat és sövényeket, hogy legyen a fekete rigóknak minél több biztonságos fészkelőhelye.

Berényi Zsombor  
 programkoordinátor

## Útépítés a hegyen

Idén három út épül ki a kerületi Önkormányzat finanszírozásában.

Ilonka utca, amely a Jablonka park mellett, a Jablonka útról nyílik, és tart a Judit utca felé. Az építést májusban csatornafektetés előzi meg. Az út felső szakasza kétirányú, az alsó egyirányú lefele. A járda a park másik oldalán, a kerítés mellett halad, a meredek szakaszokon lépcsővel. Az építés nem károsítja a parkot, csupán az erre a célra fenntartott sávot érinti.

Jablonka köz, ami a Jablonka út 82. mellett halad a hegy felé. Az út jelenleg is zsákutca.

„Aranyfácános út” (a környékbeliek így említik a névtelen utcát), amely a Máramaros út 23. mellett indul, és megy lefele a Remetehegyi útig. A kétirányú utcát itt is lépcsős járda kíséri majd. Építést május elején indul. Szerkesztők

## Tarsolyunkban alternatív útravalók!

Január közepén megnyitottuk Tarsoly Életmódközpontunkat az Eurocenter mögött. Sok időt fordítottunk a megfelelő név kiválasztására. Egy magyar népmese sietett a segítségünkre, abban leltünk a tarsoly szóra. Kis kutatómunka után kiderült, hogy már honfoglaló őseink hordtak tarsolyt az oldalukon, amiben nem kevesebbet tartottak, mint az élethez nélkülözhetetlen gyógynövényeket, gyógyfüveket. Ha úgy tetszik, egy természetes házi patikát. Jött az „aha-élmény” – hiszen pont ilyet szeretnénk!

Központunk létrehozásának célja, dédelgetett álmunk egy olyan hely megteremtése volt, ahol rohanó világunkban bárki testi-lelki-szellemi táplálékra találhat. Hisszük, hogy miénk a felelősség hogyan, miként éljük életünket, mert a külvilág csak tükör, amiben magunkat látjuk. A betegség és a gyógyulás egy tanulási folyamat eredménye, ami a tudat tágulásával jár együtt. Ebben a fejlődési folyamatban szeretnénk személyre szabott útravalókkal szolgálni; a különböző masszázsokkal, a jóga és az egyéb, gondolati szinten történő „gyógyulást” segítő szelíd terápiákkal várjuk a hozzánk betérő vendégeket.

A masszázsok nemcsak kényeztetésről szólnak, de komolyabb tartási problémákat is orvosolnak, az egyensúly, a testszimmetria megtartását célozzák meg. Ilyen a Yumeiho- és a Shiatsu-masszázs.

A jóga több, mint gondosan összeválogatott testhelyzetek sorozata. Olyan út, ami az egészséghez, önmagunkban kitökéletesedő egészséghez vezet. Rendszeres gyakorlással megszűnnek a testben kialakult energetikai blokkok, harmónia és belső rend veszi uralma alá a testünket.

A szelíd terápia, mint a neve is jelzi, finom energetikával orvosolja a problémákat. A testi-lelki gondok mögött húzódozó kiváltó okokat, nehézségeket igyekszik feltárni, illetve az érzelmi feldolgozás segítségével oldani. Az önismeret által juttat közelebb a megoldáshoz.

Tudjuk, hogy az egészségünk legnagyobb kincsünk. Kérdéseivel ezentúl minket is megkereshet, szeretettel látjuk egy csésze teára! További információ: [www.tarsoly-eletmod.hu](http://www.tarsoly-eletmod.hu)

Maráz Ildikó

## 82 év a hegyen (II. rész)

Eredetileg csak néhány hónapig szándékoztunk a hegyen maradni, amolyan kúra képen édesanyám tüdeje miatt, de itt ragadtunk. Igazi szeretetben és szabadságban nőttünk fel. Jó viszonyban voltunk a szomszédokkal, akikre bármikor számíthattunk, de soha nem voltuk egymás terhére. Molnár néni, akinek nem volt gyermeke olyan második anya lett, mert vigyázott ránk, ha anyánknak el kellett menni. Mi gyerekek a szomszédos réten,



egy leterített pokrócon tanyáztunk két dalmata kutya őrzése mellett, akik nem engedték, hogy lejjünk a takaróról, mert orrukkal barátságosan visszatoltak. Ők olyan „bébiszitter” félek voltak. Néha odatelepedett hozzánk a mezőőr is, hogy néhány kedves szót váltson velük. A mezőőrök a hegy rendjét őrizték, vállunkon puskájukkal, tiszteletet parancsolóan. Figyelték, hogy a fák rendben vannak-e tartva, (metészes, permetezés) alattuk a fű le van-e kaszálva. Gazos kert nem létezett, mert az büntetést vont maga után. Őrizték a bekerítetlen telkeket, abból akkor sok volt, és ellenőrizték az építkezéseket is, mert építési engedély nélkül nem építhetett senki. A vadvilágot is kordában tartották, mert bármilyen hihetetlen, a hegyen akkor szép számmal volt vadnyúl, fácán és fűrj.

Hamar elszaladt a virágillatú nyár, a hegyet rozsdabarnára-vörösre festő ős után jött a tél. A Verhovina utca szánkópályává alakult, és mi vígan csúszkáltunk, amíg jó lucskosak lettünk. Gyermekfejjel a hó nekünk teljesen mást jelen-

tett, mint a dolgozni járó felnőtteknek, akinek a munkába járás a „Nagy” úton (mai Farkastorki út) sokszor egyet jelentett a magas hófalak leküzdésével. A tavaszt még itt, a Laborc utcában töltöttük, azután felköltözünk a Viharhegyi út és Körtvélyes utca sarkán lévő „Deutsch villába”. A ház, mai mércével mérve, egy hatalmas gyümölcsös alsó harmadában épült, régi stílusban. A veranda olyan igazi Ráday Mihály csemege, csipkeszerű lécdíszítésekkel. Egy kisebb, egy nagyobb szo-

ba, éléskamra, és egy nagy konyha, ami igazi különlegességgel rendelkezett. A kövezet alatt egy szabályszerű ásott kút volt, amelyről láthatóan csak a konyhában lévő bőséges vizet adó karos kút árulkodott. Szüleim itt kötöttek barátságot a Loksa családdal, én meg a nálam egy évvel fiatalabb fiúkkal, aki később híres zoológus lett. Itt csak egy szezont laktunk, amíg a Laborc utcában meg nem épült a Kurucz ház, ahol az első lakók mi lettünk, így visszaköltöztünk a régi ismerős környezetbe. Kurucz bácsi a Zeneakadémián altisztként dolgozott, felesége pedig szakácsnőként a Fő utcai Hubay villában. A híres zenészerző akkoriban Zeneakadémia tanára volt. A telek a többihez hasonlóan nagy volt, tele gyümölcsfával, szőlővel, a végében egy szerszámkamrával. Önfeledt gyermekkorom lassan a végéhez közeledett, mert 1928 szeptemberében a Szentlélek téri, akkori „Cselka” intézet kapuján belépve megkezdődtek iskolás éveim.

Magdi néni

## Égből pottyant vendég

*Csodálatos látvány a keringő siklóernyősök kavalkádjá...  
na de nem a tetőmon!*

Március utolsó vasárnapján riasztás érkezett a Jablonka útról a tűzoltóságra: két siklóernyős csapódott egy családi ház tetejére. Egyikük, egy fiatal nő, a háziak segítségével le tudott kászálódni, de a 30-as fiatalember a tetőgerincen maradt.

A III. kerületi Tűzoltókapitányság nyolc rohamkocsival sietett a mentésre. Minden eshetőségre felkészülve ilyenkor a „dokiszolgálat” is megjelenik. Minthogy a telefonbejelentés alapján lehetetlen megtervezni a mentést, ezért a teljes eszköztárat felvonultatják. Szerencsére a bajba jutott fiatal férfi nem szorult elsősegély-



nyújtásra. Miközben bemászott a tetőablakon, Tóth János tűzoltóhadnagy alpinechnikával biztosította. Létrát csak az ernyők eltávolítására vetettek be. A 37-es busz forgalomzavarának elhárítására a BKV is kiküldte a szakembereit.

A két siklóernyős a levegőben összegabalyodhatott, így zuhantak mindketten ugyanoda. Szerencsére a mentésre szoruló fiatalember enyhébb zúzódásokkal úszta meg az esést. A házigazda szerint már 6-7-szer landoltak náluk hívatlanul. Most a tetőcserép sérült meg vagy 2 m<sup>2</sup>-en.

Évente 1-2 esetben vonulnak ki a tűzoltók a siklóernyősök balesete miatt. Tavaly a hármashatár-hegyi Udvarház étterem közelében ütköztek össze ketten. Egyikük a fák közé zuhant, sérülései miatt mentőhelikopterrel kellett elszállítani.

PZS

## Közbiztonsági Nap!

A Védelmi és Közbiztonsági Iroda közreműködésével **2008. május 3-án a békásmegyeri Csobánka téren** kerül megrendezésre a Közbiztonsági Nap. A rendezvény **ünnepélyes megnyitója 10.00 óra.**

A nap folyamán – az előző évekhez hasonlóan – lesz többek között rendőrkutyás felvonulás, mentési és kung fu bemutató.

**13 órakor kerül sor az idei Közbiztonsági díj ünnepélyes átadására.**

Délután zenei programok, gyermekeknek és felnőtteknek szóló játékos vetélkedők várják az érdeklődőket.

(Szervezők)

## Égből pottyánó fotókiállítás

Megtisztelő és szép feladatot, hogy közvetíthetek a Testvérhegyi lakosok és a siklóernyősök között.

Egyrészt való igaz, hogy a Testvérhegyi vészleszállások kárt tehetnek más vagyonában, de elsősorban persze a pilótákra veszélyesek. Természetesen nekünk is van felelősségbiztosításunk a szárnyunkra, erről bővebben a [www.hffa.hu](http://www.hffa.hu) weboldalon lehet olvasni.

Amikor lélegezni kezd a hegy, és felszállnak az ernyősök, a sok színes szárny csodálatos látvány nyújt a Margit hídról, az Árpád hídról, sőt még az Andrássy útról is. A világon másutt nem létező, ritka szép városi panoráma ez. Mindenkit emlékeztet a hegyre, erdőre, levegőre, vagyis természetre, amely az igazi otthonunk. Minket, ernyősöket pedig arra, hogy alattunk egy csodálatos város, amelyet igyek-

szünk egy kicsit majd jobbá tenni, ha leszállunk. Szeretném itt felhívni minden óbudai polgár figyelmét egy készülő fotókiállításunkra, ahol bemutatjuk Óbuda levegőből látható szépségeit. A megnyitóról időben adunk hírt. Reméljük a kiállítás új fóruma lesz induló dialógusunknak.

Radnai Balázs  
siklóernyős

# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket

Ez a cím most elsősorban saját és embertársaink egészségének megőrzésére hívja fel a figyelmet! Ezért a pollenallergiákról írunk néhány sort.

A virágpór (pollen) a virágos növények hímvarsejtjeit tartalmazza és a beporzás alkalmával (szél, rovarok, stb.) kerül a virág bibéjére. A pollen fehérjetartalmú képződmény, és egyes emberekbe jutva (a szem, orr, tüdő) a nyálkahártyákon keresztül váltja ki az ellenanyag képződést. Ezek a válaszreakciók a szemén kötőhártya-gyulladás, az orban allergiás nátha (szénanátha) és a tüdőben pollen okozta asztmás roham formájában jelentkeznek.

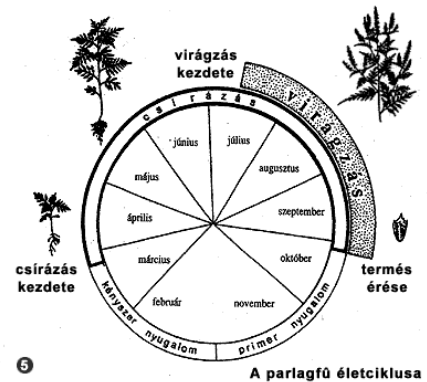
Már a XVI. században Botallo olasz orvos leírta a rózsza virágzása idején észlelt szénanáthát és „rózsza láznak” nevezte. A polleneket csak a XVII. században tudták megnevezni, amikor a primitív mikroszkópokat már megalkották. Már a XIX. század elején leírták egyes asztmás tünetek szezonális előfordulását és a tehetősebb betegek ilyenkor tengerparton, magashegyi szanatóriumokban kerestek menedéket.

A tünetek és a pollenek kapcsolata csak később gondoltak.

A probléma felismerését nehezítette, hogy az egyes emberek különböző virágok pollenjére érzékenyek. Modern világunk egyéb környezetszennyező anyagai – pl. a diesel autók által kibocsátott finom koromszemcsék – felületükre gyűjtik a virágporszemeket és a szelek szárnyán messzire repítik. Az orvostudomány fejlődése is kellett, hogy a szervezet immunreakcióiról többet tudjunk. A dolgot nehezíti, hogy allergiás reakciót gombaspórák (penészes lakások stb.) háziporban levő atkák, állati tollak, szőrök, kozmetikai készítmények stb. is okozhatnak. Ma már önálló tudomány az allergológia. A kiváltó ok kiderítése „mindennapi” or-

vosi gyakorlat, a tünetek kezelése nem egyszerű és drága dolog, sok mellékhatással.

Ezért ami rajtunk is múlik, azt tegyük meg! Ha ránézünk a pollennaptárra, akkor láthatjuk, hogy a kora tavasztól (mogyoró) késő őszig (libatop-, ürömfélék, parlagfű) lehetőségünk van a szelek által hozott virágpórral való találkozásra. Ezek közül a **parlagfű** a legveszedelmesebb, mert a legtöbb pollent adja, időjárástól függően már július közepétől a tél beköszöntéig virágzik. Fokozza veszélyességét, hogy nem őshonos, hanem behurcolt növény, nincs természetes ellensége. Mint pionír növény a nem művelt területeken emberméretűre növe őriási tömegű virágpórt és magot termel. Bár egyéves, de magvai évekig csíráképesek maradnak és biztosítják az utánpótlást. Az **ürömlevelű parlagfű** (*Ambrosia elatior* A. *artemisifolia* L.) tévesen vadkender puha, erősen szeldelt levelű, elága-



5

A parlagfű életciklusa

zó szárú fészkesvirágzatú gyomnövény. Egy-vari virágai közül a porzósak a hajtás tetején helyezkednek el és egy növény **8 milliárd** pollent is termelhet. Sajnos a nyálkahártyákon gyorsan behatol a szervezetünkbe és a legaktívabb antigéneket tartalmazza a növények között.

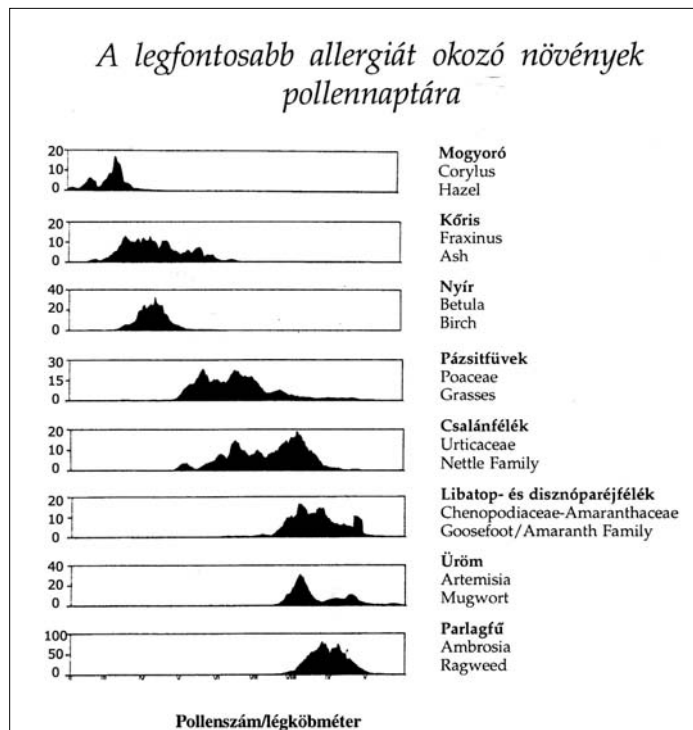
(Összehasonlításként: a parlagfű antigénjei másodpercek alatt, a nyíré 1-10 óra alatt diffundálnak ki a virágpór belsejéből!)

Ma már nem csak a „szántóföldeken”, árokpartokon, hanem a városok aszfaltrepedéseiben is találkozhatunk vele.

A mi tudatlanságunkon, rendtelenségünkön is múlik, hogy Magyarországon ez ilyen nagy problémát okoz. Lépjük át az osztrák határt, – ahol nem túrik a gyomokat az utcákon sem – már nem találkozunk parlagfűvel. Példát vehetünk!

Korán kezd csírázni. (lásd az életciklusa ábrát), ilyenkor kell kigyomlálni és megsemmisíteni. Nem szabad megvárni, amíg virágozni kezd. Sajnos a magántulajdon védelme megáll a parlagfűves területeknél! A hatósági beavatkozás olyan bürokratikus, hogy mire legálissá válik a kényszerkaszálás, addigra szétszórta pollenjét és megtermelte sok évre a magjait. Rendtelenségünk, hanyagságunk sokba kerül az egyébként is szegény egészségügynek és a beteg embereknek.

Stollmayer Ákosné



## Kerti dolgaink

Az április – eddig - megfelelt hírének. Kapunk esőt, vihart, szelet, 21 C fokot, mindent. Remélem azért kijutottak a kertbe is a kedves "hegylakók" és a kert felkészült a májusra.

Ez a hónap is sok tennivalóval vár, de örömet is tartogat.

Gyepeknél az öntözés, szükség szerint a nyírás és a gyomtalanítás a feladat. Az új telepítésű gyepek, ha elérték a 10 cm feletti nagyságot nyírhatók először. Régen ezt kézzel végeztük, mert a gép könnyen feltépi a kis növényt. Két dolgot tudok ennek csökkentésére javasolni. Gépünk kése legyen frissen élezett, és a nyírás után hengerezünk, hogy visszanyomjuk fella-

zult növénykéket. Vegyszerezni az új telepítéseket nem lehet.

Gyümölcsfáinknál a gomba és rovarkártevők elleni védelem fontos. A hónap végén már lesznek szedhető cseresznyék. Ügyeljünk a létrák, kampók, kosarak, és a mászásunk töréseire, mert a jövő évi termésben már kárt tehetünk.

Dísznövényeinkből ültethetők most a kánnak, és dáliaik. Napos helyet kívánunk, de nem szeretnek kiszáradni. Évelőink legtöbbje ilyenkor virágzik, kiigazíthatjuk ágyásaikat, pótolhatjuk a hiányt. Itt említeném meg a meztelen csigákat. A múlt évben igen nagy számban je-

lentkeztek a hegyi kertekben. A hagyományos, este kiszórt nedvszívó anyagok mellett, mint pl. az égetett mész, már kapni csigairtószereket is. Vigyázzunk, mert ezek élő növényi részre nem szórhatók, csak a talajra. Elyílt hagymás virágaink virágszárát vágjuk le. Felszedni nem minden évben szükséges ezeket.

Szülő már nem sok van, de megemlítem, hogy a permetezések, majd a hajtásválogatás a fontosabb teendők.

A májusi kerti örömök közé tartozhat, ha a cinkeodúból meghalljuk a fiókák állandó enni-való kérését. Maggal már ne etessük madarainkat. Szép időt, megfelelő mennyiségű, aranyat érő esőt kíván:

Ort János  
kertész 30-294 8414

# Néhány nap Pekingben

Úgy hozta a sorom, hogy április elején egy bő hetet tölthettem Pekingben, az olimpiai játékok sportlövő tesztversenyén, mint a Magyar Sportlövők Szövetségének elnöke.

Már az érkezés is érdekességgel szolgált. A repülőből borúsna tűnt az idő. Csak a leszállást megelőző néhány percben rajzolódott ki a város látképe. Az Olimpiára épült fantasztikus építészeti alkotásként élénk táru repülőtéren

napsütést jelzett, de a nap nem tudott átsütni a sűrű szmogrétegen. Néhány nap elteltével jött egy széláramlat, egy eső. Két napig kellemes volt az idő, majd ismét visszatért a szmog.

Mi sportlövők hozzászoktunk már, hogy a lőterek a városon kívül vannak. Ehhez képest örömmel tapasztaltuk, hogy Pekingben a városban van, tömegközlekedési eszközzel könnyen elérhető helyen. A minden sportolói igényt kielégítő lőteret egy domboldalra nézve építették meg. Kifinomult stílusér-

zékre vall az a megoldás is, ahogyan a koronglövő pálya korongdobó tornyait a Kínai Nagyfal stílusában építették fel. Az más kérdés, hogy a hazaiaknak még sok tapasztalatot kell szerezni a szervezésben, hiszen háromszor annyi ember van minden helyen, mint amennyi kellene, de

olyan embert találni, aki dönteni is tud, az nagyon nehéz.

Nem ismertem korábról a 15 milliós Pekinget, így nincs összehasonlítási alapot a változásokról, de az tény, hogy az utóbbi években hatalmas építkezések folyhattak. Van olyan sugárútjuk amiről azt hihetném, hogy a New

York-i Park Avenue-n vagyok. A közlekedést valóban megoldották öt hatalmas körgyűrűvel még akkor is, ha időnként dugóba kerülünk. A körgyűrűket keresztbe-kasul sugárutak keresztelik, néhol egy irányban öt-hat sávban robognak az autók. Hat metróvonal gondoskodik arról, hogy Peking lakossága gyorsan tudjon közlekedni a városban. A járatok moderneek, korszerűek.

Egy napot tudtam a turistáskodásnak szentelni. Dél előtt a Tien-namen tér és a Tiltott Város megtekintésére jutott idő, amely felejthető programot jelentett, ugyanis a Tiltott Város egyetlen épületébe sem lehetett belépni. Délután a Nagy Falhoz jutottam el, ami óriási élmény volt. Ez az építető igazi nagyhatalmi jelképe.

Érdekes volt a „Silk Valley” (Selyem völgy), ami valójában egy öt emeletes igazi kínai piac a belvárosban. Itt minden megtalálható, ami Kínában kapható. Érdemes alkudni. A legnagyobb üzletet Gerebics Roland kötötte, aki valamilyen ősi kínai játékot 180 január 31-ig tudott lealkudni. Az árusok még az 5. emeletről a földszintre is lekísérik az embert, ha úgy érzik, hogy még mindig van esély az üzletkötésre. Engem nyolc ilyen árus kísért ki a kapun, amikor végül elhagytam a piacteret.

Több szemmel néztem Pekinget, hiszen kultúrájuk, viselkedésük, életmódjuk még más ázsiai országtól is különbözik. Leginkább sportvezetői szemmel figyeltem azt, vajon hogyan fogják megrendezni a Nyári Játékokat. Valamennyi szememmel találtam erényt is, hibát is. A lehetőségük meg van egy nagy Olimpia megrendezésére, hogy tudnak-e élni vele, az már rajtuk múlik.

*Dr. Krzyzewsky Miklós*



észleltük, hogy szó nincs felhős időről. Peking fölött hatalmas volt a szmog, ami azt a látszatot keltette, mintha november végi ködös, párás idő lett volna. 3-400 méternél messzebbre nem lehet ellátni. A szabad ég alatt előbb-utóbb a jobb levegőhöz szokott tüdő köhögési, krakogási ingert váltott ki. Az időjárás előrejelzés

## A mi kis „nouvelle cuisine”-ünk

Most egy új sorozatot kezdek, aminek nem lesz állandó címe, hogy jobban jelezze az adott témát.

Múltkori írásomban az új trendek bemutatását ígértem. Arra még várjunk egy kicsit. Inkább a forrásokról, a nagy, követendő művészekről írunk. Csodás konyhájuk volt a rómaiaknak is.

A tizenkilencedik századi magyar szakácskönyvek olyan „korszerű” csodákat írtak le, amelyeket ha utolérnénk, már előbbre járnánk, mint a mai valóság. Ha Czifray István szakácskönyvét végigfőznénk: egy életre változatos lenne a konyhánk. Kovács Máttyás: Modern konyha c. /1904/ munkája, kiszolgálja egy korszerű nagyvendéglőt. Ma a világ konyháját néhány szakács-

zseni irányítja. Ez, így is van rendjén. Ahogy Mozartnak, Van Goghnak, Baudelairenek voltak követői a maguk területén – úgy kell megjegyeznünk Ferran Adria, Paul Bocuse és Witzigman nevét a gasztronómiában. Ezek az óriások, új technológiák, új fűszerek, ételkombinációk megalkotásával viszik előre a konyha világát.

Nem szabad megfeledkeznünk azokról a lelkes szakírokról sem akik hatalmas tudásuk és tapasztalataik birtokában, mindezeket megismerhetővé teszik számunkra. /Molnár B. Tamás, Bittera Dóra. www.buvosszakacs.hu/.

Háztartásunkban nem célozhatjuk meg a nagy séfek alkotásainak reprodukcióját, de elemezve, azokat lehetőségeinkhez alakítva, nagy

csodákat teremthetünk. Ez nem jelentheti az eredeti lesilányítását. A későbbiekben ehhez is kívánok majd ötleteket adni.

Lesz szó sóban sütésről, az alacsony hőfokon való ételkészítésről, aszalásról, lisztmentes főzélékekről.

Nem lesz szó kilozsúrlóról, szénhidrátgrammokról, koleszterinről és egyéb, női magazinokba való számárságokról. A jól elkészített étel egyszerre ad művészi élményt, egészséget és végül, még táplálék is. Ezért mindig a legjobb alapanyagot vegyük meg. Inkább kevesebbet, de kiváló.

Ha kamasz gyermekünk fél óra múlva éhes lesz -nyomjunk a kezébe egy vajjas kenyeret paradicsommal /margarin kizárva!/, vagy libaszíros kenyeret lilahagymával.

Álljon itt egy recept a fent említett híres Czifraytól:

Tört-mandola leves

Tégy rézlábasba darabka írósvajjat, borjúcomb szeletet, és pergeld jó barnára; tedd mozsárba, piríts meg egy krajcáros zsemlyét zsírban, főzz 4-5 tojást keményen s vedd ki székét, hámozz meg egy marok mandolát mind ezt tedd a mozsárba, törd össze keményen, rakd fazékba, önts reá jó marhahús levest 's forrald fel, vess belé még kevés szerezcsendíóvirágot, szűrd le, s tálald ki vajban, vagy rostélyon pirított zsemlyére.

*Pirchala István  
gasztromoralista*

**www.szinekvilaga.hu**

**Színek Világa Alapítvány**

**ÓVODA**

Preschool & Kindergarten  
a Testvérhgyen erdei környezetben



**Kreativitás fejlesztése,  
Angol, Sport, Zene,  
Kézműves foglalkozások,  
iskola előkészítés és  
színes programok  
várják a gyermekeket.**

**1% adósz.: 18085208-1-41**

1037 Budapest, Jablonka út 126/B. Tel.: 367-3620

Régi korok emlékei, óbudai emberek

## Pajzán történet

Amikor végiggondoljuk az emberiség fejlődésének történetét a kőkorszaktól napjainkig, óriási a fejlődés a kőbaltától az űrhajóig, vagy a Lumier testvérektől a plazma TV-ig.

Igen, a technika óriásit fejlődött, de az emberi természet érdekes módon szinte semmit sem változott az elmúlt évszázadok alatt. Törtetünk, irigykedünk, viszálykodunk, és nos igen, monogámabbak sem vagyunk őseinknél. Nem volt ez másképp az egyébként csendes Óbudán sem.

Történetünk hőse T. Feri, egy Szentendrei úti kocsmáros, az esemény időpontja úgy az 1920-as, '30-as évekre tehető.

Ez a Feri szép szál, pirosposzsgás ember volt, történetünk idején férfikora delén. Nem csoda, hogy a fehérség gyakran utána fordult. Feri bátyánk mit sem törődött ezzel, volt neki szép, sudár felesége, három gyönyörű gyermeke, két fia és egy lánya.

Életük úgy telt, mint a legtöbb óbudai polgárré. A gazda délelőtt a szőlőjében dolgozgatott, délidőben hazatért kis családjához, ebéd után valamennyit elidőzött a hordók között a borospincéjében, majd a kocsmában szolgálta ki a munka után oda betérő vendégeket. Amíg ő a földcskéjén dolgozgatott, otthon a felesége tartotta a frontot az üzletben. Így éldegéltek szépen, boldogan, míg egyszer csak minden megváltozott.

Az addig oly vidám, nótás kedvű ember elcsendesedett. Pirosposzsgás arca meghalványodott, szava elapadt. A szőlőbe ugyan kötelességszerűen minden nap kijárt, de otthon csak lézengett, semmire nem volt kedve. Családjá, rokonai egyre nagyobb aggodalommal figyelték romló egészségi állapotát. Addig unszolták, amíg végül beadta a derekát, és elment az orvoshoz. Lógó orral jött haza a doktortól, aki teljes környezetváltozást javasolt neki – mesélte a

feleségének – hegyi levegőt, sok sétával, egyedül, feleség és egyéb családi kötöttségek nélkül. Felesége úgy érezte, ez a drága ember mindent megérdemel, csak győgyuljon meg minél előbb. Gondosan összecsomagolta hát számára a szükséges holmit, és útjára bocsátotta szeretett emberét a kúrára kijelölt helyre, Dobogókőre.

A szerető férj szorgalmasan küldözgette a leveleket drága asszonyának. Beszámolt egészségi állapotáról: a vártnál ugyan lassabban, de javulgat, beletelik még legalább három, esetleg négy hétbe, míg újra hazamehet, jó lenne, ha küldene asszonykájá még egy kis anyagi utánpótlást, mert sok a kiadása. „Nagyon hiányoztok” – zárta sorait.

Olvasta az asszony otthon férje levelét, nagyon megmelegedett a szíve a „Nagyon hiányoztok”-on. Neki is nagyon hiányzott már az embere. Gondolt hát egy nagyot és merészet, szekérre pattant, hogy a postás helyett maga kézbesítse az apanázst szerető urának. No, lesz itt meglepetés, kuncogott magában út közben. Hát lett is!

A szállodai szobában férjcskáját kiváló egészségben találta egy ifjú hölgy oldalán in flagranti, ahogy azt akkorigiban mondták. A kedélybetegségének nyoma sem volt, kamu volt az egész, és persze a doktor diagnózisát is csak Feri találta ki egy kis szabadság, etye-petye érdekében.

Több se kellett Róza asszonynak! Kiosztott két taslit a meglepett szeretőnek, a megszeppent férjet azon íziben a szekérre pakolta, és vitte haza. Mi történt ezek után otthon, a négy fal között, azt takarja jótékony homály. Mindenestre történetünk hőse egy életre leszokott a hűtlenkedésről. Vagy még ügyesebben csinálta? Ki tudja...

Gálosfai Jenőné

## A macska

Helyreigazítás

Az áprilisi számunkban e cím alatt megjelent cikk W. Grass gondolatai alapján készült, de nem az ő tollából származik. Aki az ő írásait olvassa, könnyen felismeri, hogy a szerkesztőnk által megírt cikk mondatformálása, szóhasználata eltér W. Grass stílusától. Elnézést kértünk tőle, aki látva a lap körüli fáradozásainkat, finom lelkével pillanatok alatt megbocsátott. Ennek ellenére azért tájékoztatjuk a kedves olvasókat minderről, hogy a cikket ők se a hibásan aláírt szerzőtől származónak higgyék.

Szerkesztők

### APRÓHIRDETÉSEK

- Dr. Vojczek Éva bőrgyógyászat, kozmetológia, pszichoterápia, pszichodermatológia, tanácsadás, pszichoszomatikus betegségek kezelése Rendel: 1033 Budapest, Tavasz u. 7. tel: 30-9540-942. email: vojczekeva@freemail.hu, honlap: www.vojczek.hu
- Okleveles REFLEXOLÓGUS frissítő talpmasszázszt vállal! Házhoz megyek! Tel: 240-7031, 70-323 7112, Gergely Erzs
- Angoltanítás: 20-907 6604 - Házhoz megyek!
- A hegyoldal múltjának alaposabb feltárása céljából fotókat, elbeszéléseket, családtörténeteket és mindenféle dokumentumot gyűjtünk. A kapott anyagról másolatot készítünk, és azonnal visszaadjuk. (Billein Zsuzsanna szervezőtitkár, tel: 30-485 0397)
- Weblap karbantartásához segítséget kérünk. tel: 30-230 6994 (akik korábban jelentkeztek újra hívjanak, mert hiba miatt címük elveszett.)

## Ismerjük-e lakóhelyünket?

*Akik évtizedek óta laknak itt, talán ismerik, akik a közelmúltban költöztek ide, talán nem. A felgyorsult életmód nem ad elég időt a szemlélődéshez. Nekik ajánlom e pár sort.*

A múlt század 40-es – 50-es éveiben a hat élelmiszerbolton és a 4-5 vendéglőn kívül más nemigen volt a hegyen. Ezek száma az idők folyamán egyre csökkent, viszont megjelentek a különböző KFT-k, BT-k, GMK-k, diszkont üzletek, állateledel bolt és egy kétes hírű éjszakai mulatóhely is működött átmeneti időre.

Ma már van Egészség Házunk, fodrászatunk, kozmetikánk, nyomdánk, könyvkötőnk, zenei stúdiónk. Van Csillagvizsgálónk, Ó-hegy Egyesületünk, a gyermekeink számára iskola, óvoda, műanyag sípálya, Dojo és Judo club és még ki tudja mi minden. Házhoz jöhet innen a hegyről a finom ebédünk is.

De szerencsére nem csak testünk jólétét fokozhatjuk itt helyben, de lelkünk épülését is szolgálhatjuk.

Helyi újságunkból megismerhettük a jelen-

leg restaurálás alatt álló közel 230 éves Szent Donát kápolnát és a hívogatóan kedves szent Anna kápolnát.

De tudnak e a Menedékház úton található kápolnáról is?

A hagyományok szerint egy 1830. november 27-i Mária jelenés századik évfordulójára, gótizáló stílusban épült épületről van szó. 1930. november 27-én avatták és rendszeresen tartottak benne szentmisét.

A hajdani igralmasrendi apácák pihenőházához tartozott. Szép hangú harangja nem csak a nővéreket hívta, de minden hívőt, aki hallgatott szavára. Manapság általában zárva van, mise csak nagy ritkán akad benne. Ám május 4-től szeptember 28-ig vasárnap délelőttöként, 11-12 óráig kitarja kapuját és várja a betéroroket egy gitáros-énekes imaórára.

Érdemes megtekinteni az épületet is. Az Erdőfalja út végi Y elágazás jobb oldali betonútján, egy 20 perces kellemes sétával elérhető. A fenyőillatú kis erdőn áthaladva kiszellőztethetjük tüdönket. (Gépkocsival is odamehetünk.)

Akik viszont csak a testi felüdülést keresik, az Y baloldali útján a Virágos-nyeregbe juthatnak. Fenn a tetőn várja őket a Boróka büfé, a jó levegőn erőt gyűjthetnek a következő hét igralmatlan rohanásához!

Szerencsésnek érezhetjük magunkat azért, hogy a fővárosnak ezt az egészséges részét mondhatjuk lakóhelyünknek!

SHE

### FESTMÉNY-RESTAURÁLÁS

Diplomás festőrestaurátor csoport vállalja különböző technikával készült régi és modern festmények szakszerű restaurálását, másolatok készítését.

Tel.: 20/354-4696

www.restauratormuterem.hu



# Hoffher, Schranz, Clayton & Shuttleworth...

...ez volt a kimondhatatlan, ám szörnyen tiszta felirat ama úthenger hasán, amelyik időről időre felszuszog a hegyre a farára akasztott locsolókannával, cirokseprűvel, és a fedővel, amit tartósabb üzemszünet idejére a masinista feltesz a tölcéses kémény tetejére. A lokomobil vaskerekű lakókocsit vontat, melyben - a pléh kályhacső tanulsága szerint - fűteni és főzni is lehet, s melynek nyitva fejezett ajtaján át fedeles, kékmázás ivóvíz kannákra lehet látni. A farán lévő ajtó mellett piros-fehér csíkozású vasállvány, ugyanilyen lécs és piros üvegű bakterlámpa himbálódzik. A szerelvény utolsó tagja a lajtkocsi. Hasonlatos ama lövön-tatásúhoz, melynek bakján szürke simlis sapkát viselő kocsis noszogatja a trampli lovakat, farában pedig magasan trónoló kezelő nyitja és zárja a spricnit vagy onnan leereszkedve feltölti a tankot az eladdig lazán feltekert, lapos vászon slag segítségével. Azzal, melynek egyik végére Holländer, a másik végére rézpöcs van erősítve, s amely mellett T alakú kulcs és J alakú hosszabbító cső fityeg.

Az útéptés - ami elég gyakran, mondhatni rendszeresen előfordul - különleges alkalmakat kínál. A füstölgő lokomobil gyorsan pörgő röpsúlyos biztonsági szeleppel, nagy lendkerékkel, gyártójának nehezen kislabilizálható márkanevével, dühödten oda-vissza jár csuklós meghajtó karjával már-már szinte olyan, mint egy gőzmozdony. Legalábbis erősen emlékeztet rá. Pontosabban alkalmas ilyen emlékképek előhívására. Előfordul, hogy a borsapkás gépész meg lehet dumálni, leállás után fölenged a vezető állásba és megengedi azt is, hogy marékra fogjam a kormánykerék fogantyúját. Megforgatni persze csak nehezen tudom. De mégis... Csak arra kell nagyon vigyázzak, hogy a ruhám ne legyen olajos, mert az ilyen foltot kimosni nem lehet, ezért, ha a ruhámat netán beszenyvezem Mama rettenetesen összeszid.

Évente egyszer-kétszer rendszeren megjelennek a hegyen a tűzoltók. Hol azért, mert valaki fennakadt a felhagyott kőbánya sziklafalán, hol meg azért, mert kigyulladt a fenyeóerdő. A tűz-

tóautók persze egyik esetben sem tudják a helyszínt megközelíteni. Általában a Kolostor úton állnak meg. Az egység innen indul bevetésre. Az akció eltarthat egy ideig. Ez alatt van némi esélyünk arra, hogy a szert közelebről is megnézhessük. Erre is fel lehet mászni, ha a sofőr jó hangulatban van. A kocsik sokkal inkább látványosak, mint modernekek. Kerekeiken még nem pneumatik van, hanem recés tömör-gumi. A motor a hátsó kereket görgős láncsal hajtja. Ez a rendszer talán az első világháború alatt volt használatos.

A koci hátán van a létra felszerelve. Jobb és baloldalán egy-egy pad van, melyen vonuláskor ülnek a tűzoltók. A koci felszerelését felcsavart vászon tömlő egészíti ki, meg különféle kéziszerszámok. Az egész tűzpirosra lakkozott, nyitott jármű tekintélyt sugároz a kiglan-colt sárgaréz szerelvényeivel és a hatalmas, mélyhangú dudáival, tágra nyitott lámpáival és reflektoráival. A tűzoltók fényes-fekete tarajos sisakot és fehér alapon vékony kék csíkos egyenruhát hordanak, amit széles bőr derékszíj és puha szárú csizma egészít ki. A derékszíjről kis csákány lóg, meg egy jókora fém biztonsági csat. Ha a baj nem komoly, rendszerint egy-két szer érkezik. Ha azonban az ugyancsak pirosra dukkózott személyautó is - mi parancsnoki kocsinak hívjuk -, tudni lehet, hogy nem piszlicsáré ügyről van szó.

Hűtőszekrényünk jéggel működik. Italt abban Papa nem tart. A jeges ember zárt kocsi-jával hetente végigzötyög a Mátyáshegyi úton harsány „Jegeees, jegeees” kiáltásokkal bölkve lukakat a hegyoldalt beborító csendbe. Ha megállítjuk, csákányával kihúzza egy-egy jég-hasábát a szüntelen csepegő raktérből, zsákot hajtva vállára ledöcög vele az alagsorban lévő jég szekrényhez, hogy a táblát ott összetörve feltöltsse a fehérre mázolt, belül bádoggal bélelt fa alkalmasítást. Szeretem a lepatanó szilánkokat szopogatni. Persze, csak ha Mama nem látja. Egyszer mégis lebuktam. Éppen akkor, mikor egy darabkát nyalni kezdtem volna. Azonnal köpjem ki - parancsolta -, a jég halálo-

san mérgező, ammóniával készítik. Azt bevallani nem volt merszem, hogy egy jókora darabot már elszopogattam. Ám meg is ijedtem. Félrevonulva vártam a mérge hatását. Talán egy óra hosszat is lapítottam, s mindegyre azt vártam, hogy rosszul legyek. Ám ez nem következett be. Este mégis megkönnyebbültem feküdtem ágyba, de azután már csak természetes jégcsapokat merem számba venni.

Bolt abban az időben csak egy van a hegyen. Mindent, amire szükségünk van, lent a városban kell beszerezni, és közben feltrógerolni a hegyre. Még szó sem volt arról akkoriban, hogy egyszer talán majd autóbusz jár erre. Mama számára a bevásárlás irdatlanul fárasztó feladat. Még akkor is az, ha van segítője, a Szeidl Teri, majd Knopp Mária, a piros arcú vörösvári sváb-lány. Ha kimenője van, néha elvisz sétálni. Le egészen a Vörösvári útig. Akkoriban nagy újdonság a trolibusz. 1933 óta két koci ingázik a Bécsi út vége és a temető közt. Mindkét jármű téglaformájú. Az egyik szürke, a másik sárga-fehér. Az utóbbit a Ganz gyárban készítették, a másikat a MÁVAG-ban Brown-Boveri meghajtással. Ragaszkodom hozzá, hogy addig álljunk a végállomásnál, amíg mindkettőt legalább kétszer nem láthattam. Ez eltartott egy darabig, mert hétköznap délután a követési idő 30 perc.

Az említett bolt nem volt nagyobb egy komolyabb kamránál. Magasan fenn van a Toboz utcában kicsinyég a Brandstein villa alatt. Csak szükséghelyzetben vásárolunk itt. Engem rendszerint élesztőért, vagy egy üveg ecetért szalajt ide Mama, ha éppen kifogyott és a hiányt idejekorán nem vette észre. Egyszer éppen két asszonyosság sutyorog bent, míg a boltos hátul a raktárban matat. Várnom kell. „A férjem megint vidéken kasszíroz” - veszi vissza a hangját az egyik sorára váró asszony. A másik megértő résztvevőn bólogat. Én még sokáig tünődöm. Kasszírozás. Ugyan mi lehet az? Ha olyan gyanús és nyögve nyelős a dolog ugyan miért csinálhatja mégis a pasas? De kit kérdeznek meg?

(Részlet Borvendég Béla „Dreibundert Höhe” című emlékiratából)

## Képviselő

*Szerződések megkötése során egyre gyakrabban kerülünk olyan helyzetbe, hogy a cég nevében aláíró személyről nem tudjuk, hogy egyáltalán jogosult-e a cég nevében kötelezettség vállalására. Ezeket a helyzeteket szabályozza a Polgári Törvénykönyv a „Képviselő” fejezet alatt. Hogy is rendelkezik a jogszabály?*

### Az ügyvéd válaszol

Szerződést kötni nem csak személyesen lehet, hanem képviselő útján is lehet jognyilatkozatot tenni, ezáltal jogosultságokat szerezni illetve kötelezettségeket vállalni. A szerződő fél ilyenkor a képviselő jognyilatkozata alapján válik jogosulttá illetőleg kötelezetté. Törvé-

nyen alapul a képviselő akkor, amikor valamilyen hatósági határozat állapítja meg, hogy a képviselnek képviselő útján kell szerződést aláírnia. (Gyám, gondnok, a kiskorú illetve korlátozottan cselekvőképes vagy cselekvőkép-telen nagykorú esetében).

Jogügyleten alapul a képviselő akkor, amikor az Ügyvédnek meghatalmazást adunk a jogi képviselő ellátására, vagy akkor, amikor valamelyik közeli hozzátartozónkat bízunk meg, hogy érdeklőnk képviselje.

Jogi személy alapszabályán vagy szervezeti szabályzatán alapul a képviselő akkor, amikor gazdasági társaságok, társadalmi szervezetek, egyesületek stb. képviselői járnak el nevük-

ben. Az ügyféltől nem várható el annak ellenőrzése, hogy a szerződő felet képviselő személy jogszerűen írja-e alá szerződést, vagy nem. Ezért úgy rendelkezik a jogszabály, hogy áru adásvételével vagy szolgáltatás nyújtásával foglalkozó alkalmazottat a szokásos szerződések megkötésénél a jogi személy képviselőjének kell tekinteni.

Jelentősebb ügyletek megkötésénél (építési, vállalkozási szerződések) azonban a cég érvényes Cégkivonatát be kell szerezni, amely rögzíti, hogy ki jogosult a cég nevében szerződést kötni.

Dr. Krzyzewsky Miklós ügyvéd  
info@krzyzewsky.hu, 30-42 6535

## Iskolai hírek

### Színes élet az iskolában

Március hónap végétől napjainkig számtalan fontos és érdekes program zajlott az iskolában és az intézmény falain kívül. Ezeket hiánytalanul felsorolni szinte lehetetlen.

Az újság előző számában adtunk hírt arról a szándékunkról, hogy olyan helyekre kívánunk tanulóinkkal eljutni, amelyek kötődnek névadónk, II. Rákóczi Ferenc nevéhez. Március 28-án kelt útra az iskola közössége, hogy fölkeresse Romhányban és Szécsényben a Rákóczi-emlékhelyeket, és a hazaúton megtekintse a világörökség részeként számon tartott Hollóköt.

Programunk mindannyiunk számára élményt jelentett, köszönjük Till Csaba tanár úr szervező munkáját.

Április hónap elején, a tantestület örömeire, megérkezett az első interaktív tábla az iskolába. A korszerű tanítási eszköz beszerzését alapítványi támogatás tette lehetővé, ezen a helyen is köszönjük mindazok támogatását, akik adójuk 1%-ának felajánlásával segítik az iskola munkáját.

Április 11-én hagyományainkhoz híven, iskolánk tanulói a Nyugat folyóirat megjelenésének évfordulója jegyében, gyönyörű versekkel örvendeztették meg a Népház közönségét. Az ünnepi hangulatot fokozta, hogy Huzella Péter a

gyermekek számára élvezetes módon adott elő „énekelt verseket”. Az újság hasábjain is szeretnénk közzé tenni tehetséges versmondóink névsorát: Kádár Gellért, Kádár Barnabás, Hegedűs Panna, Paizs Vanda, Szilágyi Bence, Szabó Viktória (1.oszt.) Foitl Emilia, Kosaras Zita, Marján György (2.oszt.) Budaházi Zita (3.a), Szomolányi Dorottya (3.b), Tóth Máté (4.oszt.), Kádár Levente, Marján Gyöngyi, Papp Nóra (5.oszt.) Jamak Blanka, Metykó Vivien (6.oszt.) Bökény Gergő, Holup Marcell, Kortya Filip (7.oszt.) Gladity Adrienn, Héjja Krisztián, Kende Tamás (8.oszt.) Köszönjük az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének, hogy lehetőséget biztosított tanulóink bemutatkozására, és hogy a Kosuth-díjas előadóművész meghívásával hozzájárult gyermekeink igényes szórakoztatásához.

E helyütt még 3 verseny eredményéről szeretnénk tájékoztatni az olvasókat. Kis diákunk, Kádár Gellért a budapesti rajzverseny döntőjében, az előkelő 8. helyezést szerezte meg, felkészítő tanára Dr. Huszár Péterné volt.

Iskolánk csapata a kerületi történelem és helytörténeti versenyen, melyet az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékére rendeztek, 3. helyezést ért el. A csapat tagjai voltak:

Bányai Ádám, Halasi Eszter (8. oszt.) és Szűcs Annamária (7. oszt.) Bán Éva tanárnő készítette fel a versenyzőket.

A NyelvÉsz Országos Anyanyelvi Tanulmányi Verseny megyei fordulóján Zrínyifalvi Eszter (2. oszt.) 11.helyezést, Gyulai Réka (3. a) 2. helyezést, Fehér Bence (4. oszt.) 2. helyezést ért el. Gratulálunk.

A tavaszi időszakban került sor iskolánk angoltanárának, Kádár Eszternek a vezetésével az angliai nyelvi táborozásra, melyen 18 diák ismerkedhetett az angol nyelvel, kultúrával, a híres angol diákvárosokkal (csak néhány helysín, ahol megfordultak tanulóink: Oxford, Cambridge, Hastings, Windsor, Canterbury) Köszönjük a tanárnő lelkes szervező és szakmai munkáját.

Végezetül ezen a fórumon keresztül is tájékoztatjuk a szülőket két nyári táborunk szervezéséről.

1. SÓSTÓ (2008.június 23 – július 1.) Kóródy Albert

2. KENUTÁBOR (2008.július 27 – augusztus 2.) Szirtes Csaba

Bármilyen hihetetlen is, közeledik a tanév vége, következik az év végi hajrá.

A legjobb eredmények elérésének reményében búcsúzzunk a következő lapszám megjelenéséig.

Molnár Géza

## Iskolai sport

Érdekes megmérettetéssel indult a tavaszi verseny idény. A Harrer suliban falmászó diákolimpiát rendezett a kerület. A kb. 100 első és második korcsoportos apróság igen jó hangulatban - és hangosan - versenyzett. 4. osztályos Tóth Péterünk úgy futott fel a falra, mintha világlehetőben ezt csinálta volna. Az érmeket (fiú

és leány csapat III., Tóth Péter egyéni I.) már az Óbuda TV kameráinak kereszttüzeiben vehették át.

Elkezdődtek az atlétika versenyek is a 3-4. osztályosokkal. Lánycsapatunk ismét bajnok lett, és kivívta a budapesti döntőn való szereplést. Aranyérmes csapatunk: Haás Anna egyéni II.;

Tóth Sára egyéni III.; Metykó Jeni egyéni IV.; Szomolányi Dorka egyéni VI.; Szabadhegyi Csenge, Metzger Enikő.

A fiúk bronzérmesek lettek, egyéniben Tóth Péter kerületi bajnok!! Csapatagok: (Tóth Péter, Tóth Máté, Vadovics Viktor, Lázár Ágoston, Lázár Vilmos, Nagy Viktor, Katozka Benjamin).

Mészáros Edit



Az Erdőalja úti Iskola diákjai más kategóriákban is eredményt értek el. Kocsis Eszter II., Pap Roland III., a képen nem látható Tótvölgyi András szintén III. helyezést ért el.



Nagy Viktor Zsombor, aki a II. Rákóczi Rákóczi Ferenc Általános Iskola 3./a osztályos tanulója, a gyerek 2./fiú/nebész-súly kategóriában első helyezést ért el a Magyar Kyokushin Karate Szövetség által 2008. április 12-én szervezett nyílt országos bajnokságán. A Konjo SE ifjú sportolója, az iskolában jár edzésekre. Edzők: Sensei Nagy Attila, Sensei Szentés János, Sempai Nagy Gábor.



A vidám falmászó csapat tagjai balról jobbra: Tóth Sára, Szabadhegyi Csenge, Haás Anna, Metykó Vivien, Tóth Péter, Katozka Benjámin, Tóth Máté, Lázár Ágoston



Rákóczi nyomában, játékos történelemóra Holókötön

# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

**Az Óbuda Hegyvidékiek  
Egyesületének Elnöksége meghív  
minden egyesületi tagot  
a 2008. május 13-án 17.30 órákor,  
a Népházban tartandó**

## KÖZGYŰLÉSRE

### Napirendi pontok:

1. Beszámoló az elmúlt év eseményeiről.
2. A 2007. évi gazdálkodás ismertetése és jóváhagyása.
3. A 2007. évi közhasznúsági jelentés jóváhagyása.
4. A 2008. év költségvetése.
5. A Felügyelő Bizottság jelentése.

Amennyiben a tagok 50%-a +1 fő még sincs jelen, úgy ugyanazon a napon 18.00-kor, azonos napirend megtartásával, megismételt közgyűlésre kerül sor, amikor is a közgyűlés a megjelentek számától függetlenül határozatképes, és dönt az egyesület sorsát érintő, fontos kérdésekben.

## Tavaszi nagytakarítás a Hegyen

Április 19-én reggel esővel riasztottak az égiek, de 10 órára, a gyülekező időpontjára megkegyelmeztek a kicsiny, de lelkes csapatnak. Akik visszaradtak a hűvös esőtől, később bánhatták, hiszen 11-re már hétágra sütött a nap! Főként gyerekek jöttek, mivel az újság előző száma már a postaládákban volt, mire megtudtuk, hogy az Önkormányzat akciójához csatlakozva ekkor lesz a „szemétszűret”. Így a lakosok nagy része nem is tudott róla. De szerencsénkre az Iskola mindig támogatónk és partnerünk, és a lelkes szervezés, meg a beígért ötös megmozgatja a diákokat.

Ezúton is köszönjük az Óbuda-Békásmegyeri Polgármesteri Hivatalnak a támogatást, Csaba



bácsinak a lelkesítést, és a résztvevőknek utcánk tisztaságát. Egyesületünk, mint minden évben, most is ebédrel várta a megfáradt takarítókat, ezúttal a gyerekek kedvence, pizza volt a menü. Reméljük jövőre még többen leszünk. De mi legyen az ebéd?

CSV

## Kirándulás Szlovéniába... helyett

Igyekezettünk ellenére sem sikerült elérni azt, hogy a minimális 20 fős létszám összejöjjön. Ezért nem élvezhetjük a csoportkedvezményeket (ingyen sofőrszállítás, szobaár-kedvezmény, stb.), valamint a csökkent létszám miatt az 1 fő-re jutó buszkielköltségek is megnövekedtek. Mindezek következtében az utazás költségei jóval nyolcvanezer forint fölé emelkedtek volna. A legkedvezőbb szállodánál elmúlt a foglalási határidő, ezért az utazást lemondtuk.

De senki ne csüggedjen!

Helyette ugyanebben az időben egy másik, kétnapos (május 23. péntek–24. szombat) autóbuszútra megyünk az Őrségbe, és a Szlovéniai magyarok területére: Lendva, Bántornya, Muraszombat, Mártonhely, Nagytóthlak, és ami még belefér. A szálláshely Bajánsenyén a Malom Panzióban lesz. Visszafele Magyarországra, Velemér, Pankasz, és balatonfelvidéki kirándulás, majd egy kis borteszt után de még józanul, este érünk haza.

A kétnapos autóbuszút költsége szállással, vacsorával, reggelivel, ebédsomaggal cca. 15 000 Ft. Az összeg az esetleges belépőjegyek árát nem tartalmazza. A további részletekről (indulási helyszínről, érkezésről) a jelentkezők külön értesítést kapnak.

Jelentkezni lehet 10 000 Ft befizetésével Billein Zsuzsannánál az iroda nyitvatartási idejében, vagy előre egyeztetett időben, a Táborhegyi Népházban. Telefon: 30-485 0397, 430 1326. (Vezetőség)



Balassa Zita Laura, Billein Zsuzsanna szervezőtökárunk mindig vidám kisleánya, az Óbudai Általános Iskolák Diákolimpiáján, az 50 nevező közül egyéni III. helyezést ért el, a Barátság Parkban, április 9-én megrendezett terepfutásban.

## Állandó programok

a Táborhegyi Népházban, 2008. május

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Pilates torna	hétfő, csütörtök	8.00– 9.30 h
Társastánc felnőtt	hétfő	20.00–21.30 h
Zenebölcsi	kedd	10.00–11.00 h
Gyermekbalett ÚJ!	kedd, csütörtök	16.45-17.45 h
Női torna	kedd, csütörtök	18.00–19.00 h
Férfi torna	kedd, csütörtök	19.30-20.30 h
Társastánc junior	szerda	16.30-18.00 h
Bridzs Klub	szerda	18.00–22.00 h
Hastánc	szerda	18.00–20.00 h
Baba–Mama Klub	szerda	10.00–11.00 h

**Kezdő számítógépes oktatás**, (számítógép, internet használat, levelezés). **Photoshop kezdő képszerkesztő oktatás** (digitális fényképek módosítása). A csoportok legalább 5 fő jelentkezése esetén indulnak folyamatosan délelőtti és délutáni időpontokban, előzetes egyeztetés után. További információ: 0630 485 0397

**Sáringer Kálmán** önkormányzati képviselő fogadóórát tart minden hónap első keddjén, 17.00–18.00 h.

**Egyesületi Iroda** nyitva tartása: hétfőn 10.00–13.00 h, kedden 16.00–20.00 h. A hét többi napján előre egyeztetett időpontban: 30 485 0397 Billein Zsuzsanna szervező titkár.

**Gondnok: Tóthné Évi**, telefon: 430–1326, bejárat a Táborhegyi Népház udvara felől.

## ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

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

E-mail: [egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu), web: [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)  
Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztők: Cseresznyák Veronika, Jármanyé Tatár Judit,  
Mohácsi Miklós, Piroch Zsuzsa, Szász Kálmán,  
Hirdetvélfelvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt. Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.  
Megjelenik: 3000 példányban

**INGATLANBANK** ÓBUDA HEGYVIDÉK  
INGATLANIRODA

**ÓBUDA HEGYVIDÉK INGATLANIRODA**  
Bízzon meg több, mint 5 éves szakmai tapasztalatunkban  
amit **KIZÁRÓLAG az ÓBUDA HEGYVIDÉKI**  
ingatlanok forgalmazásával **szereztünk meg!**  
Tel: 240-8018 e-mail: obudahegyvidek@ingatlanbank.hu

 **Sági Magdolna**  
Ingatlanbörker  
06 70 456 0030



 **Pálincás Gergő**  
Irodavezető  
06 70 456 1030

**Iroda: Farkastorki út 1. 06 70 456 1030**  
**Nyitva tartás: H-P 10-18h-ig**

 Királylaki úton 1129 nm-es teleken,  
200 nm-es családi ház szinte  
**TELEKÁRON Eladó!**  
Ár: 75 Millió Ft  
Sági Magdi: 06 70 456 0030

 Táborhegyi lakóparkban eladó  
egy igényesen kialakított,  
panorámás 107 nm-es emeleti lakás!  
Ár: 54,9 m + garázs  
Pálincás Gergő 06 70456 1030

# Raffi konyhája házhoz megy!



Kóstolják meg  
házas ételünket!

240 9790, 70-277 9451, 20 983 1492

## Csókavár

Ingatlanközvetítő Bt.

**keres és kínál  
házakat,  
telkeket, lakásokat  
a hegyen  
és a síkságon.**

Keressék Seres Erikát!

Telefon: 06-30-442-1199,  
e-mail: laborc2000@axelero.hu  
[www.csokavaringatlan.hu](http://www.csokavaringatlan.hu)

## Számítógépes oktatás

a Táborhegyi Népházban,  
**mindenkinek,  
korhatár nélkül.**

Internet-használat,  
digitális képfeldolgozás.  
(Alapfokú PC-ismeretek  
elegendőek.)

**Jelentkezés:**  
Billein Zsuzsanna  
30-485 0397

## PIZZARENDELÉS

**244-2244**

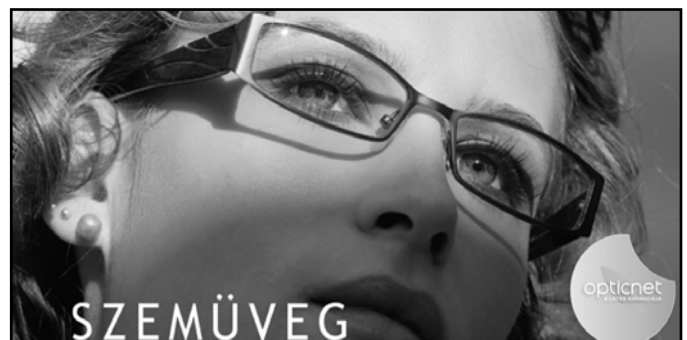
*Készpénzes rendelésnél* **3500 felett 10%  
KEDVEZMÉNY!**

**Double**  **Étterem**

Kiszállítás  
az egész II., III., XIII., XIV. kerületben.

Szállítási limitek:  
minimum rendelés: 900.-  
XIV. ker-be 1800.- II/A ker-be 3000.-

**ONLINE RENDELÉS:**  
[WWW.DOUBLE.HU](http://WWW.DOUBLE.HU)



## SZEMÜVEG KÖNNYEDÉN

Fényre sötétedő lencsékhez most  
**TITÁNIUM KERETET** kap ajándékba.

Vásároljon fényre sötétedő Hoya szemüveglencsét és  
megtudja, mi az igazi kényelem: most ajándékba jár  
hozzá az ultrakönnnyű, antiallergén titánium keret!\*

**Transiti©ns**

\*: érvényes 2008. április 1-től május 31-ig, az üzletben található Jurier&Co. keretekre  
Hoya fényre sötétedő szemüveglencsével, komplett szemüveg készítésekor.

**Lens OPTIKA** **EUROCENTER, ÓBUDA**  
1032, Budapest, Bécsi út 154. I. em  
telefon: 06-1/437 46 29 06-30/824 06 37