



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XIII. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2008. OKTÓBER

**Kiállítás nyílik a Népházban**

## Fábry Zoltán

faműves munkáiból,  
**október 11-én, szombaton,  
16.00 órakor.**

A kiállítást megnyitja:

**Gengelitzky László**

faműves, és

**M. Nagy József**

szobrászművész.

A kiállítás megtekinthető október 23-ig.  
(1037 Bp., Toronya u. 33. tel.: 430 1326)

Mindenkit szeretettel vár  
az Egyesület Vezetősége.

**Elektromos és vegyi**

## hulladékok gyűjtése

az Önkormányzat szervezésében.

**november 8-án,  
szombaton 8-14 óráig.**

**Gyűjtőhelyek:**

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

Elektromos hulladék minden olyan  
készülék, ami egykor árammal vagy  
akkumulátorral működött, de akkumulátort  
nem gyűjtünk. Csak azokat szállítják el,  
amelyeket az adott időpontig  
a gyűjtőhelyre kihordanak.

Szeretettel meghívjuk  
a hegyen élő bortermelőket  
és borászokodókat  
a Táborhegyi borversenyre, az

## „Óhegy borásza 2008”

cím elnyeréséért.

A versenyre szánt borokból  
**október 10-ig, péntek estig**  
kérjük a mintákat leadni, a 3. oldalon  
ismertetett módon.

A nyilvános borbírálat,  
az eredményhirdetés és a díjátadás  
szeptember 11-én 17.00 órakor lesz  
a szüret után.

További információk:

Billein Zsuzsannától, tel: 430 1326  
vagy a 30-485 0397

**Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének hagyományörző, kulturális rendezvénye:**

## TÁBORHEGYI SZÜRET

**október 11-én, szombaton.**

(Találkozó 6,50 perckor.)

**7.00 órakor**

indulás a Népháztól autóbusszal, Etyeken szüretelés.

**12.30 órakor**

visszaérkezés, prés összeállítása, sajtolás, must kóstoló.  
Munka közben tájékoztató a bor készítéséről, műveletek a musttól a borig.  
(a beszélgetést vezeti Varga Béla)

**13.30 órakor**

Ebéd pincepörkölt – harmonikaszó.

**15.00 órakor**

Szt. Donát kápolna befejezés előtti megtekintése, a belső felújítását ismerteti: Kadár József

**16.00 órakor**

Fábri Zoltán kiállításának megnyitása.

**17.00 órakor**

## Táborhegy Borverseny 2008

borverseny nyilvános borbírálata, közös kóstolóval,

**„Bor beszél belőlünk”**

címmel. Eredményhirdetés és díjátadás várhatóan 19.00-ko.

A belépés ingyenes, az ebédjegyek a helyszínen válthatók 500 Ft-ért.

További információ kapható Billein Zsuzsannától a 30-485 0397 vagy 430 136 telefonokon

**Mindenkit szeretettel vár az ÓHEGY Egyesület vezetősége.**

## KEZDŐ SZÁMÍTÓGÉPES OKTATÁS

**Internet alapfokú ismeretekkel,**

mindenkinek korhatár nélkül,  
a Táborhegyi Népházban.

Jelentkezés:

Billein Zsuzsanna: 30-485 0397

## DIGITÁLIS KÉPFELDOLGOZÁS

**tanfolyam mindenkinek,  
korhatár nélkül,**

a Táborhegyi Népházban.  
Alapfokú PC ismeretek elegendőek.

Jelentkezés:

Billein Zsuzsanna: 30-485 0397

## Vasárnapi ebéd

a Táborhegyi Népházban  
**október 19-én, 13:30-kor**

Bográcsban főznek a

**„Sütés-főzés a szabadban”  
kurzus szakácsai.**

Menü:

**halászlé mindenmódon**

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

## Programok

Fábry Zoltán kiállítása	október 11. szo.
Táborhegyi Szüret	október 11. szo.
Sütő-főző tanfolyam	október 19. vas.
Vasárnapi ebéd	október 19. vas.
Hulladékok gyűjtése	november 8. szo.
Kápolna megáldása	november 16. vas.
Egészségnap	november 22. szo.

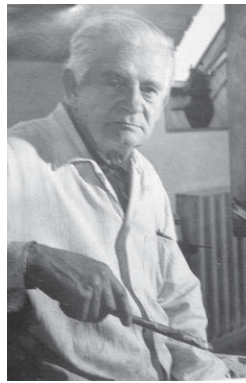
Művészek a hegyen

## Gádor Emil

Gratulálok dr. Bókay Bátor „Művészek a Hegyvidéken” c. szép cikkéhez az Óhegy-Hírek legutóbbi számában, és egy kiegészítéssel szeretnék élni.

1978-tól szintén a hegyen élt és alkotott 1998-ban bekövetkezett haláláig Gádor Emil festőművész. A művész 1911-ben Pécsen született, Budapesten végezte el a Képzőművészeti Főiskolát Glatz Oszkár, Rudnay Gyula tanítványaként. Pályakezdeként belesodródott a reklámgrafikába, amelyben szép sikereket ért el. Ezt a pályát megtörte a háború, utána Gádor Emil visszatért eredeti vágyára, a festészetre. Mint minden művész belekóstolt a különféle irányzatokba, de végül megmaradt természetelvtű festőnek.

Nagyon szerette a természetet, a göcsörtös öreg fákat, a békés alföldi tájakat, a szunnyadó öreg parasztházakat, a Dunakanyar szépségeit, derűsen és lírain jelenítette meg ezeket tájképein. Sok örömét lelta a falusi élet tárgyairól alkotott csendéleteiben is. Szívesen festett életjeleneteket, pl. busójárást, temetést, fazekalást stb. Képeiből léletszeret és optimiz-



Nemzeti Galéria, Műcsarnok, Budapesti Történelmi Múzeum, stb.) Számos önálló kiállítása volt Budapesten, vidéken és külföldön egyaránt.

Ugyanakkor a több mint száz róla, ill. kiállításairól szóló újságcikk közül az utolsóban Bajor Nagy Ernő ezt írta az akkor már igen idős mesterről: „Szinte hihetetlen: kitüntetés soha életében nem méltányolta művészi tevékenységét. Talán már nem is vágyik rá. Él a város fölött. Nézi a feje fölött kószáló sárkányrepülőket. És parasztházak tisztaszobájára gondol.”

Dr. Gádor Ildikó orvos

Kedves Színház és Zenebarátok!

## „Színház az egész világ”...és muzsika!

Új bemutatók:

Örkény Színház: A Mizantróp 03. péntek, 11. szo., 24. p., 31. p.

Centrál Színház (volt Vidámszínpad): A velencei kalmár 17. p., 19. vas., 26. vas.

Nemzeti Táncszínház: Szeget szeggel – Román Sándor táncársulata 26. p., 29. h., 30. k.

Vígyszínház: A tündérlaki lányok: 1 sz., 10 p., 12 vas., 27. h.

Érdeemes előjegyeztetni:

Művészetek Palotája: Budapesti Wagner napok június 07.-22.

Jegyrendelés, mint mindig Cultur-Comfort Központi Jegyiroda 1061. Budapest, Paulay Ede u. 31. tel: 332-0000, fax: 322-2324, e-mail: cultur\_comfort@freestart.hu. Pászti Ildikó várja jelentkezésüket. Jelszó: Ó-HEGY

Jó szórakozást, zenei élményt kívánunk

Szolnoki Tibor és Zsádon Andrea



**Pagels-Tóth Anna**, végzős grafikus első kiállítása a látogatók jó részét meglepte. Sokféle rajztechnika és stílusbeli megnyilvánulás jellemzi képeit, olykor a szép, olykor pont ellenkezőleg, mintha a groteszk, a csúnya ábrázolása lenne cél, az arányok tudatos torzításával, a színek vad használatával. Ha nem láttam volna arcának szépségét, modorának finomságát, talán lelki fájdalomra gondolnék, de erről szó sincs. Kiválóan rajzol, remekül bánik a színekkel, a technika neki játékszer. Nem ragad bele a tanulmányaiba. Fittyet hány az elvárásoknak. Nem szolgálja ki a műkedvelőket édeskés vagy poénos képekkel. Ki akar törni a realista sematizmusból, határozottan keresi saját útját. S ha felszakad körülötte a családi burok, konfrontálódik a kellemes és a kellemetlen eseményekkel, tetsző és nem tetsző érdekkörökkel, akkor a szerzett örömök és fájdalmak irányt adnak művészetének, akár megdöbbenve látogatóit.

Felcsuti László

## A kerekese bevásárló szatyor

A buszokon, a piacon találkozhatunk vele. Van belőle kicsi, nagyobb. Egyszínű, meg kockás. Mondhatni igen népszerű, idősök, sőt a fiatalok körében is.

Van, aki még becézgeti is. „Piaci-mercédész”, meg ilyesfélék. Bezzeg, amikor a piacon a lábunkra húzza valaki, jujujj, így, meg úgy. Tegyük csak nyugodtan a szívünkre a kezünket, ki az, aki nem kezd el azonnal sorolni a „nagy egyszerűget”. Ha nem is fennszóval, de legbelül, bizony! Ne is tagadjuk. Nézzünk csak magunkba, és bocsássunk meg. Mi még senki-nek sem kaszáltuk el a lábait? Most, a befűzések idején még gyakrabban láthatjuk. Míg eljutunk a buszig, a kocsiig, nagy előny, hogy nem kell cipekedni. Lényegében csak a fel- és leszállásnál kell megemelni.

Tessék csak megfigyelni közösségi, jószomszédi kapcsolatok ápolásában vitt fontos szerepét. Előnye még ez is. Szépen le lehet támasztani, ha vásárlás közben összefutunk valakivel. Hosszasan el lehet csevegni, és közben nem húzza karunkat a beszerzett javak tömege. Általa mosolyogni, sőt vidámkodni támadhat kedvünk. Számon tartjuk a jó ismerőst, de mi is ismert személyek vagyunk. Úgy ám! Mint mondják, ez pedig társadalmi identitásunk fontosságát

erősítheti. Ha kicsit tovább beszélgetünk, és az ismerős már harmadszor halad el mellettünk, oda lehet szólni. „Fizetni tetszik, ha legközelebb találkozunk”? Jó, hogy megszólítjuk egymást, ezzel is kimutathatjuk jó szándékunkat a közvetlen környezetünk felé. „Hogy van Jucika, mi újság Fricikém?” Oda, vissza jól működik.

Az a legjobb, ha másik bevásárló kocsis ismerőssel sikerül dumcsizni. Mosoly, derű szállja meg a lelkét, ha egy picit van miért megállni. Egy hangyányit lazíthat legalább. Ha ezzel a szatyorral beszerzünk, alaposabban szemlélni tudjuk a kínálatot a boltban. Nyugodtan koncentrálni tudunk arra, mit és főleg mennyiért szerezzünk be. Nem dermedünk meg semmitől, hiszen nem húzza vállunkat a teher. Nagy kincs: nincs gond a transzfer körül. De jó!

Van, aki még viseltes állapotában is maga után húzza. Megszerette, kézhez szokott darab, jó fogás esik rajta. Mit tudom én. „Annyi mindent megéltünk már együtt, kezét csókolom – mondta valaki.

A lényeg a jó érzés, hogy általa le tudjuk küzdeni az akadályokat. Még idősebb korunkban is.

Kicsi dolog, de jólesik az embernek.

W. Grass

**www.szinekvilaga.hu**

**Színek Világa Alapítvány**

**ÓVODA**

Preschool & Kindergarten  
a Testvérhegyen 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**

# Nagy várakozással jöttem

Rabné Kandacs Katalin – 1. b

*- Ebben a tanévben nem csak kis elsőseink, de a tanítónéni is kezd itt az erdőalján.*

Nagy várakozással jöttem. Tizenhat kis gyereknek vagyok a tanítónénije. Remek egy csapat. Már a gólyatáborban összerázdódtunk. Itt megszerettük a gyerekekkel az iskolát. Követlenül három napig ismerkedtünk az épülettel, az udvarral, a szakásokkal, így szeptember elsejei igazi iskolakezdés már nem okozott gondot a gyerekeknek.

*- Én láttam egy fényképet, úgy veszik körbe a gyerekek, mint új iskolai anyukájukat. Nem bagyományos iskolai szituáció ez.*

Nagyon fontosnak tartom, hogy ebben az életkorban nagyon sokat mozogjanak a gyerekek. A mese övezze körül minden cselekedetüket. Éppen ezért egy varázsszónnyelggel igyekszem őket kicsalogatni és szinte minden tanítási órán játékos mozgás tevékenységgel frissítjük fel magunkat, hogy aztán a későbbi tanulás hatékony legyen.

*- Azt mondják a szakemberek, hogy szinte minden itt első osztályban dől el. Olvasó, tanulni tudó ember válik-e valakiből.*

Én úgy vettem észre, hogy ez a kis osztály, akik az én szárnyaim alatt kezdtek nagyon értelmesek,

igen korán megértik azokat a feladatokat, amik várnak rájuk. Már a pszichológusi és logopédusi vizsgálaton átestek a gyerekek s úgy látom, hogy nem lesz gond. Igaz nagy türelem, kitartás kell, de a szülők is partnerek és azt hiszem, hogy júniusra mindenki megtanul olvasni.

*- A hegyi gyerekek talán virgoncabbak a szokásosnál.*

Igen. Nagyon játékosak. A gólyatábor élményei alapján kérdezgették: „Mikor megyünk már ki az udvarra, mikor megyünk a tornaterembe?” Szeretnek nyüzszíteni. Nagyon sok mondanivalójuk van egymásnak. Amit még tanulunk, hogy hogyan lehet ezt kordában tartani 45 percre, az óra idejére.

*- Kis elsőseink most találkoztak először tanítónénijükkel, de Kati néni nem először foglalkozik kis elsősekkel.*

Valóban nem, van már ebben gyakorlatom, s nem lesz gond az írás, olvasás, számolás megtanítása. Itt most minden feltétel adott, mert van szülői segítség, rendelkezésre állnak a tárgyi feltételek és nagyon érdeklődők, lelkesek a kis elsőseink. Biztosan sikeres első évet fogunk zárni!

*Lejegyezte: Babiczky László*



## Az őrangyal pezsgőpor

Az őrangyal pezsgőpor - *Guardian Angel powder* - különleges tulajdonságú étrendkiegészítő ital, *segíti a salakanyagok kiürülését* a szervezetből, ezáltal javítja a közérzetet, növeli a teherbírást, élénkíti az anyagcserét. Ennek következtében felgyorsul a szervezetben az acetaldehid lebontása is.

Az acetaldehid akkor keletkezik jelentős mennyiségben, ha alkoholt fogyasztunk. Őrangyal pezsgőpor fogyasztásakor az acetaldehid lebontása felgyorsul, és következményeként legalább a *felére rövidül az alkohol bontás ideje, elmarad a másnaposság.*

*Összetételében* növényi kivonatok, mindennapi táplálékainkban szereplő fűszerek, ásványi anyagok, vitaminok, élelmiszer-adalékok szerepelnek csak egy kicsit a megszokottól eltérő keverékben.

Narkotikumot, ajzószeret, szintetikus anyagot nem tartalmaz.

Nem az alkohol kedvező hatását tünteti el, csupán a kellemes érzést követő macskajaj kialakulását gátolja. A bor, sör élvezhető, a savak, vitaminok, nyomelemek felszívódnak, de a kedvezőtlen mellékhatás elmarad.

X

## Táborhegyi borverseny

az „Óhegy Borásza 2008” cím elnyeréséért

Harmadik alkalommal rendezzük meg a Táborhegyi Borversenyt. A hegyoldalunkon sok borász él. Néhányuknak szakmája vagy egyenesen bortermelő, néhányan meg hobyból házilag készítenek bort a pincéjükben. A versenyen ezért két kategóriában lehet indulni, „termelői, professzionális borász”, és „házi borkészítő” kategóriában.

Az ideai borverseny különlegessége a nyilvános borbírálat lesz, „*Bor beszél belőlünk*” címmel. A zsűriben öten ülnek majd köztük hivatalos borbírák, valamint un. társadalmi zsűrirokok. A bírálat során mindegyikük elmondja észrevételeit, véleményét a bormintáról, javaslatait a bor készítőjének.

A nyilvánosság módot ad arra, hogy kezdő és tapasztalt borászok megismerhessék a bírálat szempontjait, annak módszerét, és a bírálat közben személyesen is megköszönhessék vetylőtársaik borát. Természetesen az is részt vehet, aki nem hozott magával bort, de kacérkodik a bor készítésének elsajátításával.

Felkérjük a hegyen élő bortermelőket és hobby-borászokat, hogy vegyenek részt ezen a kellemesnek ígérkező, tanulságos versenyen. Az eredményhirdetés még aznap megtörténik.

*(az Elnökség)*

## Jelentkezés a borversenyre

A versenyre szánt borból 3 palack mintát kell leadni legkésőbb a bírálat előestéjéig, október 10. péntek estig a Népház szervezőtitkáránál, Billein Zsuzsannánál (tel: 430 1326 vagy a 30- 485 0397).

A címke nélküli palackot számmal kell ellátni, a „termelő borász”, vagy a „házi borkészítő” kategória megjelölésével. A palackok mellé ugyanazzal a számmal ellátott zárt borítékban kell feltüntetni a bor készítőjének nevét, a bor fajtáját, évjáratát és termőhelyét.

Egy pályázó többfajta bormintát is leadhat.

## Csókováár Ingatlanközvetítő Bt.

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

Keressék Seres Erikát!

Telefon: 30-442 1199,

e-mail: laborc2000@t-online.hu

[www.ingatlan.com/csokavar](http://www.ingatlan.com/csokavar)

# Szerencsére jó híre van iskolánknak

Némedi Varga Andrea – 1. a

*- A gyerekek életében nagyon nagy változást jelent az új iskolai környezet.*

Az óvoda után bizony ez nagy változás. Kicsit felfordul az Ó életük. De ez a szép osztályterem is bizonyítja, hogy egy vidám hangulatot varázsolunk köréjük, napközis társammal együtt. A gyerekek ezt meghálálták, mert fantasztikus, hogy milyen jól veszik az akadályokat. Olvastam egyszer egy jónevű iskola felvételi tájékoztató lapján hogy „A magas viselkedéskultúrájú, együttműködő, érdeklődő gyerekek jelentkezését várjuk.” Akkor azon gondolkodtam, hogy vannak-e egyáltalán ilyenek, s most úgy érzem, itt ebben az első osztályban vannak! Ebben segített a gólyatábor is. Így az első tanítási napokon nem szorongtak annyira. Kibírták ezt a „hosszú” iskolai együttlétet. De minden megy simán, tudunk menni dzsúdózni, örömmel öltöznek egy pillanat alatt, alig kell cipőt kötnöm, és az fantasztikus ahogy fölverték a fordulatszámot, és ahogy vágta az előre!

*- Sok minden dől el itt az elsőben, hogy ki mennyire lesz értelmes, tájékozott, olvasott felnőtt...*

Mi ezen dolgozunk, hogy érdeklődő, sokat olvasó gyerekeket engedjünk ki kezeink közül, és évek óta a tapasztalatok azt mutatják, hogy ez sikerül is. Hogy egymásra találunk mi pedagógusok és a gyerekek és természetesen a szülők, hisz végül is ők választják a nekik tetsző iskolát, pedagógust. Nagyon baráti a hangulat, nagyon segítőkészek a szülők, mindenben együttműködnek, ott állnak teljes melleszélességgel gyermekük mögött, ami a legfontosabb. Visszatérve az olvasásra való nevelésre. Olyan akcióban is részt veszünk, mint a „Jonatán könyvmoly”, mely egy-egy nem kötelező regény feldolgozását segíti. Nagynevű írók segít-



ségével választott könyveket elemeztetnek a gyerekek, megbeszélnek egy-egy fejezetet. Beszélgetünk róla, és így egyre több könyvet ismernek meg. És bizony vannak, akik a negyedik év végére fantasztikus könyvtárat tudnak felmutatni. Próbálunk nap mint nap megújulni, új dolgokat kitalálni. Az én filozófiám az, hogy már most kinyitni a világot a gyerekeknek, megmutatni nagyon sok mindent a Nemzeti Galériás foglalkozásoktól a korcsolyáig. Az állatok szeretetét nagyon fontosnak tartom. Komoly állatkerti foglalkozásokon veszünk részt. És amikor kicsit nagyobbak és befogadóbbak – akkor jön az én nagy kedvencem – a Nemzeti Galéria, ahol festünk és fantasztikus festmények előtt ülve hallgatunk előadásokat.

*- Még egy utolsó kérdés. A fiúk lányok aránya milyen?*

Hat kislány és tizenegy fiú. Ez minden évben így van. A nagy mozgásigényű fiúk szülei szívesen választják a mi iskolánkat. Itt családias a légkör és jobban oda tudunk figyelni rájuk. De nagyon jó a fiúk és lányok kapcsolata.

*- Ilyen az aránya a másik osztályban is?*

Igen. Nagyon figyeltünk rá, hogy a lányokat igazságosan osszuk szét.

*- A hegyvidék gyerekei járnak ide az erdő aljára?*

Nem. Jönnek Óbuda síkabb vidékeiről is, mert szerencsére jó híre van iskolánknak!

*Lejegyezte:  
Babiczký László*

## Szőlőfürtök a kápolnában

Már a rómaiak is szőlőt műveltek a budai hegyek lejtőin. Őseink eltanulták tőlük, Árpád házi királyaink uralkodása alatt sok ember élt itt a borkészítésből. Szentendrétől Tétényig szőlőskertek, pincék sorakoztak a Duna felett. Szőlővel volt beültetve akkor még a Rózsadomb, a Kiscelli-párkányisík, sőt maga a budai Várhegy is. A legjobb fekvésű tőkesorok a Gellérthegy és a Sashegy lejtőin húzódtak.

A fehér és vörösborral teli hordókat hajók szállították az ország minden pontjára, sőt külföldre is. A betelepült rác kertészeknek köszönhetjük a legismertebb vöröset, a kadarkát. Leginkább a *fekete kadarka* terjedt el, ennek a fürtjét, levelét festette meg az oltár bal oldalára Gedeon Péter festő-restaurátor művész. Igen jó bort adhatott, mert még az 1880 körüli bécsi éttermek itallapján is egy árban szerepelt az előkelő francia borokkal.

Atörők kiverése után német földműveseket telepítettek környékünkre. Az 1736-41. évi promontori szőlőtulajdonosok névsorában szereplő 572 névből 309 német csengésű volt. A 192 szerb név mellett 50 magyar név szerepelt a felsorolásban. Három nemzetiség munkájá-

nak köszönhetően újra fellendült a borászat.

A budai és pesti polgárok körében nagy divatja lett a pincézésnek, igen komoly pincekultusz alakult ki. Divatba jött a fehérbor, 1830 körül változtak a szokások. Ebben az időben már főleg fehér ború szőlőket ültettek a gazdák. Ilyen volt a rakszőlő, a mézesfehér, a hosszúcipkájú, a szlankamenka és a *budai zöld*. Ez utóbbi laza, nagy testű



fürtjeit és őszre színesedő leveleit láthatjuk az oltár jobb oldalán. Egyébként magyar eredetű, a Kárpát-medencében alakult ki. Még mindig ismerősen cseng a neve Etyeken, Badacsonyan.

Kis területen, de még ma is termesztik. Bőtermő, bora hasonlít a kéknylelőre.

Az 1890-es filoxéra (szőlő-gyökértettű) járvánnyal kis híján a budai zöld is eltűnt a magyar kertekből. A történelem viharait kibírta a budai borvidék, de ennek az Amerikából érkezett rovárnak a támadását már nem. Szinte teljesen kipusztultak az ültetvények.

Krúdy Gyula idézi szomorúan egyik írásában, hogy Kerkápolyi István műegyetemi tanár 1908-ban szüretelte az utolsó sashegyi vöröset. Azóta sem tudja senki, milyen is lehetett az a bor...

Szent Donát kápolnánkat is szőlők közé, dűlőút szélére építették 1781-ben. Ma már lakóházak veszik körül, tujával, pázsittal és beépített öntözőrendszerrel. Szőlőt nemigen látni a kertekben. A kis freskók emlékeztessenek elődeinkre, a sváb, szerb és magyar szőlészekre.

*Zsigó György*

Köszönet azoknak, akik az elmúlt hónapban adományt utaltak át számlánkra. A padlóburkolat elkészül, de a befejezéshez még nem elegendő, ezért a kápolnánk sorsát figyelemmel kísérők további anyagi támogatást is szívesen fogadunk.

Pontos nevünk: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Számlaszámunk: OTP Bank Rt. 11703006-20032630

Kérjük az utaláson feladó nevét címét pontosan megjelölni, és a közlemény rovataban a Donát kápolnát feltüntetni.

## Úttalan utakon

### *A jó helyett rosszabb?*

1960-ra visszatekintve sok esztendő telt el, mire a jobb esetben csupán pormentesített utcáinkat szép apránként felváltották az aszfaltborításúak. Igaz, kellő alapot nem építettek még alájuk, de ki gondolta volna (akkor 2-3 naponként ha járt mifelénk autó), hogy egyszer soktonnás teherjárművek fogják róni azokat. Most már komolyan veszik a forgalmat is, a terhelést is, lásd az Erdőalja út felújítását. Számos esetben – emlékszem – mekkora öröm, szinte büszkeség töltött el egy-egy új utca, vagy szakasz újjazását követően.

Ugyanilyen örömmel vártam a Máramaros úti buszvégállomás után nyíló kis utca építésének

befejezését, de csak nem akartak a behajtást tiltó terelőablak elkerülni a tetejéről. Teltek a hetek, semmi változás. Aztán azt olvasom a Tözsdefórum.hu-n, hogy ... „A Máramaros út és a Remetehegyi út között a fejlesztés (Közpark) nyitányaként rekordidő, csaknem egy hét alatt épült utca építési engedélyét pedig eljárási hiba miatt megtámadták.”

Tudjuk, egy közút megvalósítása hatalmas dolog, nem hogy a jelen gazdasági viszonyok között. Abban is biztosak lehetünk, hogy az engedélyezési eljárás stációit végigjárva - a közbeszerzés kiírása, ajánlatok elbírálása, szerződés a nyertes kivitelezővel ecetera, ecetera

– mind megtörtént, mire építésre kerülhetett a sor. Amikor meg elkészült, valakik lezárták.

Elhiszi bárki, hogy így fog maradni, vagy azt, hogy lobbizásuk „eredményeként” talán még vissza is bontják? Ugye nem. Akkor mire jó ez az egész? Hát arra feltétlenül, hogy marad a rettegés azon a párszáz méteren. Én, speciel amikor elhagyom a Máramaros úti végállomást, mindig fohászokodom, csak ússzam meg baj nélkül, amíg leérek a Perényi útig. Mert motorral közlekedem, és állíthatom, életveszélyes! Októbert írunk, jön a síkos, nyálkás, későn világosodó - korán sötétedő időszak. Talán elfogadják a tisztelt lakóúrsak, hogy a többség nevében feltegyem a kérdést: kinek az érdeke egy jobb megoldás helyett a rosszabbat ránk erőltetni? És miért hagyjuk?

*Rajnák László*

## „Együtt a lakossággal” avagy diktátum?

Mindannyian örülnénk, ha a fejlesztések - úgy ahogyan az Önkormányzat hirdeti - a lakosság bevonásával, a lakossági érdekeinek szem előtt tartásával történének. A Máramaros úti buszvégállomást a Remetehegyi úttal összekötő szakasz megépítése azonban ennek pont az ellenpéldája. Előzetes egyeztetés nélkül, a helyiek többéves tiltakozása ellenére és annak ellenére, hogy kiderült, hogy az út építési engedélyének jogerőre emelkedése során eljárási szabálysértés történt, az Önkormányzat 4 hét alatt megépítette az utat. Ez nem felel meg

az „együtt a lakossággal” szlogennek! Igenis elvárjuk, hogy a közvetlen lakókörnyezetünket érintő - sőt a jellegét alapvetően megváltoztató - terveket, beruházásokat velünk előre érdemben egyeztessék, és ne diktátumként erőltessék ránk! Szeretnénk végre azt érezni, hogy az Önkormányzat értünk van és nem ellenünk.

Úgy gondoljuk, hogy a törvényeket a Hivatalnak is be kell tartania, nem csak a polgároknak! A Polgármester úrnak köszönhetően történt egy pozitív fordulat: az utat nem valakik zárták le, hanem az Önkormányzat, a műszaki

átadás és a használatbavételi eljárás befejezéséig. Talán így az ügy visszaterelődik a törvényes keretek közé.

Gondoljuk az egész hegyoldalnak közös érdeke, hogy csendes, zöld, pihenő övezet maradjon, és ne egy átmenő forgalmat lebonyolító területté váljon. Mindannyiunk közös érdeke, hogy lakókörnyezetünk jellegét beleegyezésünk és hozzájárulásunk nélkül ne változtathassák meg. EZ A KÖZÖS ÉRDEK!

Az érintettek nevében:

*Berceli György és Tóth Tibor*

## Egy forgalomtechnikai javaslat

### *Együtt a lakossággal és demokratikusan*

Az Erdőalja út, Máramaros út, Remetehegyi út Folyondár utca az Óbuda – Hegyvidék átmenő forgalmát lebonyolító útja – rögzíti a FÖMTERV Rt.-vel 1999-ben készített közlekedési vizsgálat, és természetesen a vitathatatlan valóság is. A téma több lakossági fórumon „a lakosság bevonásával” lett megvitatva, először 1999. május 13-án. A kérdéses új útszakasz, amely a Remetehegyi utat köti össze a buszvégállomással, a hálózat fejlődésének szükségszerű eleme, megvalósítása az egész hegyi lakosság közös érdeke.

Meg kell azonban érteni az út mentén lakó telektulajdonosokat is, hisz egy forgalomnövekedés a ház előtt, mindenkit kedvezőtlenül érint. Olyan forgalomtechnikai megoldásra van tehát szükség, amely az érdekeket a legkevesebb sérelem mellett egyesíti.

Ismerve a tágabb környezet lakosságának és az utca lakóinak igényeit, valamint az érintett utak műszaki állapotát, fejlesztésük lehetőségeit, az úttervező kollégákkal konzultálva javasoljuk a most épült útszakasz egyirányúsítását

alulról felfele azzal, hogy a Máramaros út és a Remetehegyi út jelenlegi kétirányú forgalmi rendje változatlan maradjon. A helyi lakosság úgy tudja majd megközelíteni telkét, mint eddig. A hegyoldal lakossága pedig magasabb minőségű közlekedéshez jut, hiszen legalább északi irányba igénybe tudja venni az új útszakaszt, ezzel mindkét szűk úton minimumra csökkentve a szembeforgalom esélyét.

*Felcsuti László  
településtervező*

## IVS

Az Integrált Városfejlesztési Stratégia a település – esetünkben a kerület – közép és hosszútávú terve, amely nem csak ésszerű követelmény, hanem kötelező feltétele is a benyújtandó Uniós pályázatoknak. „Integrált”, mert együtt vizsgálja a már ismert és időközben megfogalmazódó célokat, az egyes szakágak fejlesztési lehetőségeivel, és „Stratégia”, mert a fejlődése iránt elkötelezettek egymással kötelezően együttműködve dolgozzák ki elképzeléseiket, a települést használó lakossággal, civil szervezetekkel. Az IVS nem egy jelszó, hanem egy metodika, ami szerint a kutatást és a tervezést el kell végezni, fejlesztési irányokat ki kell tűzni, és a megvalósítás eszközeit meg kell határozni. Ennek jegyében az Önkormány-

zat egyeztetésre hívta a kerület civil szervezeteit, minket is.

Az előkészítő anyag 13 akcióterületre osztja a kerületet, a miénk az ún. „Óbuda Hegyvidéke, Hármashatár-hegy”. Az IVS ezen belül határozza meg majd meg azokat a programokat, amelyekre 2009-2013 között az EU-ban pályázni lehet. A mi területünk nem az elsődlegesen preferált területek közé tartozik.

A feladattal megbízott ECORIS Magyarország Kft. SWOT módszerrel elemezte minden terület erősségeit, gyengeségeit, lehetőségeit és veszélyeit. A kirajzolódó stratégiai irányok között szerepel többek között az átjárható biztonságos közlekedés, a szolgáltatások elérhetősége, turisztika fejlesztése.

Aki a most induló munkában részt kíván venni, kérjük, jelentkezzen Felcsuti Lászlónál a 30-230 6994 telefonszámon.

*Szerkesztő*

## Útfelújítás

### a busz vonalán

Áprilisban arról adtunk hírt, hogy a Fővárosi Önkormányzat, aki a BKV járatok útvonalainak kezelője, felújítja a hegyi buszok útvonalain a burkolatokat, és hogy a munkálatok még az idén befejeződnek.

A kivitelezés az Erdőalja út – Máramaros út szakaszon szeptember 15-én meg is indult, de mint megtudtuk, a Farkastorki, Viharhegyi, valamint a Jablonka utak burkolatainak felújítása jövőre csúszik, addig a Farkastorki út közműmunkái elkészülnek. Mint ismeretes a burkolat felújítás csupán útszegélytől útszegélyig történik, a járdákat csak az építés miatt megrongálódott szakaszokon hozzák rendbe.

*Felcsuti László*

# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket

A szüret hangulatához illően két olyan növényről olvashatunk, amelyekből gyógyhatású gyümölcsbor is készíthető. Mindkettőről olvashattunk már a 2007. októberi újságunkban és megismerhettük *basznos tulajdonságaikat* is. Terméseik gyűjthetők a kertünkben, ha „megtűrik” őket és a régi bánya feltöltött területén.

A *szeder* (*Rubus* sp.) nemcsak vadon nő, hanem tuskétlen fajtáit kertünkbe is ültethetjük. Mint ismeretes, magas a vita-



mintartalma (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C-vitamin), színanyagai miatt fontos antioxidáns és sok nyomelemet is tartalmaz. Csak teljesen éretten szedjük. Legjobb nyersen fogyasztani, de fagyasztóban télire is elrakható. A *szederbor* igazi *gyógybor!* Összeüzük az érett terméseket és üvegedényben *hígítás nélkül* előerjesztjük. Egy liter leszűrt léhez 180 gramm cukrot tegyünk. Az üveget ne töltsük tele, mert a keletkező széndioxid gáznak hely kell! Tegyük kutyogót a kifűrt dugóba. Ha befejeződött az erjedés, fejtjük le a kisebb üvegekbe és jól zárjuk le.

*Mártás* is készíthető belőle, ami különösen finom sültékhez, vadpescenyéhez.

A szítán áttört szederhez adjunk cukrot, kevés mustárt, kevés vörösbort, őrölt fahéjat és vagdalt mandulát. Jól keverjük össze.

*Szederparfő:* 50 dkg áttört szederhez keverünk 25 dkg cukrot, fél citrom levét és 3 dl tejszínt. Öntsük tálba és tegyük mélyhűtőbe. Finom, egészséges csemege.

*Csipkebogyó* – a *Rosa* nemzetség termése. Gyógyhatása különösen magas C-vitamin (nyersen 100 g gyümölcsben 400 mg C-vitamin és 100 µg B<sub>1</sub> vitamin van) tartalmának

köszönhető. Felhasználható nyersen, szárítva, csak a termés húsa vagy a magjával együtt. (Ezek aszmag termékek.)

*Csipkebogyó bor* készíthető frissen szedett érett termésekből vagy szárítmányból. A friss gyümölcsből készítettet ajánlom, mert akkor a vitamintartalma nem csökken. A megtisztított bogyókat összeüzük és 1 kg gyümölcsre 4,7 liter langyos vizet öntünk és 24 órán át pihentetjük. Állás után a levet kipréseljük és szűrjük. Üvegedénybe tesszük úgy, hogy egy kilogramm gyümölcshöz 500 g cukrot és 5 g citromsavat teszünk. A kutyogót gondosan helyezzük el, mert fontos, hogy a lé és a külvilág között széndioxid gáz legyen! Ez az ecetesedés elkerülése miatt fontos.

Az érett, tisztított bogyókból lekvár is készíthető. Ez a hecsedli lekvár. Cukorral és kevés tartósítószerrel készíthető.

*Csipkebogyó leves:* a friss érett bogyókat óvatosan, kevés vízben főzzük, majd szítán áttörjük. Kevés liszttel besűrítjük, cukorral, citrom vagy alma levével, csipetnyi sóval ízesítjük.

*Csipkebogyó keksz:* A hecsedli lekvárt feleannyi darált dióval és

annyi porcukorral gyúrjuk össze, hogy nyújtható legyen. A deszkára szórjunk porcukrot. Kinyújtva formákra szaggatjuk. Forgassuk reszelt citromhéjjal kevert porcukorba és meleg helyen szárítsuk meg.

Jó étvágyat és jó egészséget kívánok.

Stollmayer Ákosné

## Kerti dolgaink

Azt hiszem, az elmúlt 10 napban - akik dolgoztak a kertben -, inkább november végén érezték magukat, mint szeptember közepén. Bízunk abban, hogy időjárásunk előbb-utóbb visszaáll a rendes kerékvágásba, de foglalkozunk az októberrel.

A hónap egyik teendője a „dióverés”. A régi, vagy a jól megőrzött kertekben sok helyen van diófa. Ellentétben a szájhagyománnyal, a dióverés nem egy alapos elverést jelent. Inkább egy alapos rázást, vagy a vastagabb ágak ütögetését. A verés ugyanis tönkretetheti a jövő év termőrügyeit, melyek már kialakultak.

Gyepeinket nyírjuk meg jó rövidre, és alaposan kaparjuk át drótseprűvel vagy fogas kással.

Fontos októberi munka, hogy az örökzöldeket - száraz hónap esetén - alaposan öntözzük be, hogy a téli párologatáshoz megfelelő vízkészlettel rendelkezzenek.

A hónap végén kell felszedni a fagyérzékeny gumós és hagymás növényeket. Ilyenek a kardvirág, a kanna, a dália stb.

A hegyen többfelé is van birs. Szokták illata miatt konyhában, szobában bútorok tetején tárolni. Ha ezt kamrában tesszük, nem szerencsés körtével vagy almával együtt, mert azok átvehetik a birs illatát.

Október a virágos cserjék (pl. rózsza) ültetési ideje is. Két egyszerű, de az eredés szempontjából sokat segítő fogást ajánlanék. Közvetlenül az ültetés előtt a gyökereket úgy vágjuk vissza, hogy a metszéspont a föld felé mutasson. (Ne a gyökérre merőlegesen.) Mártsuk a gyökeret agyagos, sáros pépbe.

Nézzük át és gyomtalanítsuk az élő ágysokat és a sziklakertet, mert enyhe őszen ezek a gyomok tovább nőnek, némelyik még magot is hozhat.

Nincs „kerti dolgaink” madarak nélkül. Nagy sajnálattal hallom az időjárás okozta nagymértékű fecske-pusztlást. Ezeknek a kedves visszajáró madaraknak nem csak a megjelenése, hanem a repülő rovarirtó tevékenysége is hiányozni fog tavasszal. Mi tegyük meg azt, amit lehet az itthon telelő madarainkért.

Az október még adhat szép őszi időt. Jó munkát kívánok:

Ort János – kertész  
30-294 8414

## Október

Igazándiból Ő kéne legyen a legegédettebb hónap. A Nyár egy évre kitombolta magát, az idén már nem rakoncátlanokodik; az előző hónapok betakarították a termést; a bor érik a pincékben. Minden rendben tehát, mi dolga maradt az Októbernek! Az első igazi őszi hónap, az Október azonban mégsem elégedett. A békés pihenés helyett inkább komoly dolgokon tőri a fejét. Fejtörés közben pedig hol baljós párákat fúj az égre, mintha November, hol meg verőfényes napokat játszik, mintha Augustus lenne. S miközben kajánul kacag a becsapott, gyanútlan embereken, sejtelmes suhogással lopakodik a kerítések, falak mentén, a sárgásbarna avaron. A szélfúttá száraz levélfolyam, az avar néha pördül egyet a tengelye körül, megáll s visszazánéz a begombolt gallérú Októberre. Úgy tűnik, nem érti, mire ez a nagy titkolózás, merre tartanak a gyanúsán suhanó léptek. Az

álmos, hunyorgó Nap is, lefelé mentében, oda-oda pislant a sompolygó hónapra, valamit érez, de nem szól egy szót sem. Az Október egyszerre lelassítja a lépteit, majd megáll. Messziről látszik, valami nagyon fontos dologra készül. Aztán hirtelen széttárja a karját és teli torokból énekelni kezdi, a házak fölött a forradalom örökszép dalát, azt az örök dalt, ami az ember szabadságvágyáról szól. A szépen zengő dalt mindenki hallja, hallgatja is néhány másodpercig, aztán lopva körülnézve sietős léptekkel megy tovább a dolgára. Az Október végül egymagában éneklő végig, amit elkezdett, aztán hosszú karjaival maga köré tekeri köpenyét és láthatatlanná válna útnak ered régi, őszi társa a November felé. Arra gondol közben, hogy jövőre majd megpróbálja szebben énekelni a Dalt, hátha akkor mások is fognak csatlakozni hozzá.

Szász Kálmán

## Pirított dióbél

A megtisztított dióbelet főzzük erősen sós vízben 10-15 percig. Hagyjuk a vízben kihűlni. Szárítsuk meg. Forgassuk olvasztott vajba. A felesleget csurgassuk le. Sütőlapra téve, felső grillben szoktam készíteni, folyamatosan forgatás közben.

Lehet sütőben is pirítani, de ott is forgatni, figyelni kell. Meg lehet próbálni vastag falú serpenyőben, gázlámpán. A lényeg, hogy minden darab szépen piruljon, anélkül, hogy megégne.

Társasági iszogatáshoz kiváló ropogtatni való. Tettem már hűstöltelékbe is. A jó, zsíros pogácsába pedig csodás.

Pirchala István

## Gyakorlatok

Ez a rész játékokról szól, arról, hogyan alakítsunk át ételeket, amelyek nem kedvesek, igénytelenek.

Nézzük például a *paprikás krumplit*. Általában nem nagy gonddal készítik, összecsapják. Eredmény: egy sokszor szétfőtt, formátlan, fojtós valami. Íze fáradt. Van, aki így szereti. De van, aki a rossz könyveket, rossz zenét és rossz filmet szereti. Talán tapsoljam meg?

A paprikás krumpli zsiradékából, hagymából, paprikából és burgonyából áll. Ezekből nem vehetünk el semmit. Hozzáadni szabad.

Egészen apró, 2-3 cm-es újkrumpliból készítjük. Vakarjuk meg és forró vajon pirítsuk meg, szép pirosra. Csepegessük jól le. Nagyon apróra vágott füstölt szalonnát süssünk ki. Dinszteljünk meg rajta szintén apróra vágott hagymát. Hintsünk rá őrölt paprikát, kevés csipőset is. Sózzuk, és eresszük fel vízzel. Főzzük, míg a hagyma teljesen szétfő. Szűrjük le. Ha sok a zsír, szedjük le belőle. Tegyük bele a megsült krumplikat, és főzzük puhulásig nagyon gyenge tűzön. A krumpliknak egészben kell maradniuk, leverszerű bő lében.

Még jobb, ha víz helyett jó húsvesszel eresztyük fel. Ha nincs újkrumplik, megfelelő vajú segítségével golyókat készítsünk.

Legrosszabb esetben – vágjunk nagyobb burgonyákat egyforma kockákra. Tálaláskor hintsünk rá friss petrezselymet, és egész vékony karikákra vágott, hegyes, csípős csövespaprikát.

A *tölközőlék* nem rossz étel, még a hagyományos rántott/habart formában sem. Én mégis megalkottam a liszt nélkülit, mert az kihívás volt számomra. Az eredmény: csodás.

Egy kilónyi gyalult tököt kell vajon párolni rettenetes hosszan, míg egészen megbarnul. Ez krémszerű lesz. Csodás illatokat és ízeket ölt magára. Megégnie nem szabad.

Két fej vöröshagymát dinszteljünk, szintén vajban. Ennek megsárgulni sem szabad, mert akkor már erős íze megzavarja a későbbi összhangot. Két-három nyári almát is dinszteljünk, további vajon. Ezek karamellizálódhatnak, illően. Ugyanezt tegyük két zöldpaprikával is.

Mindezeket mixeljük el jó alaposan kevés kaporral és őrölt korianderrel. Akkor dolgoztunk jól, ha egy közepesen kemény, habszerű anyagot kaptunk.

Egy másik edényben fél kilogramm gyalult tököt főzzünk meg, besűritett húsvesszel.

Keverjük össze a mixelt anyaggal, és főzzük még egy-két percig. Ne rontsuk el tejföllel.

*Pirchala István*

## „VITÓIL”

*Magyar hidegen sajtolt szőlőmag olaj*

A szőlőmag olaj szervezetünk számára sokkal több és értékesebb bioaktív anyagokat tartalmaz más növényi olajokhoz viszonyítva. A népi gyógyászatban és a szabadforgalmú gyógyszerek között is világszerte terjed a szőlőmag kivonatok és különösen az olaj széleskörű alkalmazása.

A hidegen sajtolt olaj sajátos hagyományos préseléssel készül. A telítetlen zsírsavaknak, elsősorban a linolsavnak (Ω6) köszönhetően kis mennyiségű fogyasztása emeli a jó HDL koleszterin szintet, csökkenti az LDL koleszterint, és segíti a depózsír lebontást. Az erős antioxidáns hatásnak tulajdonítható, hogy a 90% telítetlen zsírsav tartalom ellenére hosszán eltartható avasodás nélkül.

A hidegen sajtolt szőlőmag olaj kozmetikumok, gyógy- és szépségápoló szerek alapanyaga, de illatosított fürdő-, szauna-, és masszázsolajok öregedés és narancsbőr gátló adaléka. Tapasztalatok alapján sokféle gyulladást csökkentő, bőr és hajregeneráló hatású.

Forgalmazó:

Sárkány Péter és Csonka és Társa BT. 2097 Pilisborosjenő, Széchenyi u. 5.

Tel: 06 26 33 6027, 06 30 343 2782

## A munkavállalót megillető szabadság

Az utóbbi néhány évben több jogi probléma merült fel a szabadság munkáltató által történő kiadásával kapcsolatosan. A problémát

növeli az a helyzet, hogy sokan az általuk végzett munkát nem munkajogi keretek között, munkaviszonyban végzik, hanem a dolgozó

megbízásos szerződésben áll azal, aki számára a munkát biztosítja. Le kell szögezni, hogy a szabadság munkajogi kategória, ennek következtében a Munka Törvénykönyvében szabályozott szabadság a munkaviszonyban álló dolgozókat illeti meg. Hogy a munkaviszony keretében végzett munka után milyen szabadság jár?

*Az ügyvéd válaszol:*

A munkavállalót a rendes szabadság minden munkaviszonyban – így pl. a részmunkaidős és a mellékfoglalkozású munkaviszonyban is – és minden munkában töltött naptári évben megilleti. A Munka Törvénykönyve (Mt) szerint a rendes szabadság legkisebb mértéke a 4 hétnek megfelelő 20 munkanap, ha a munkavállaló az egész naptári évben munkaviszonyban állt. Ez a mérték az életkor függvényében folyamatosan emelkedik, így pl. a munkavállaló 45. életévétől kezdődően a szabadság már 30 munkanap.

Ha a dolgozó munkaviszonya a naptári évnek csupán egy részében állt fenn, neki az egész évre megállapított szabadság arányos része jár. Azt, hogy a munkavállaló mikor veheti igénybe az öt megillető szabadságot, a munkaadó a dolgozó előzetes meghallga-

tása után határozza meg, és azt a szabadság kezdete előtt legalább egy hónappal köteles közölni a munkavállalóval. A munkáltató csak rendkívül indokolt esetben szakíthatja meg a már megkezdett szabadságot. Előfordulhat, hogy a munkavállaló a szabadság idő alatt válik keresőképtelenné. Ilyen esetben ezek a napok nem számolhatók el szabadságnaként, és később azok újabb kiadását igényelheti a munkavállaló.

A dolgozót betegsége miatti keresőképtelensége idejére naptári évenként 15 munkanap betegszabadság illeti meg. A rendes szabadságtól eltérően a betegszabadság naptári évben igénybe nem vett része a következő évre nem vihető át, tehát ha a munkavállaló adott évben nem volt keresőképtelen, betegszabadsága úgymond elveszett. A 15 nap betegszabadság költségei a munkaadót terhelik.

A munkavállalót meghatározott további esetekben fizetés nélküli szabadság is megilleti. Így pl. igénybe veheti ezt a lehetőséget, ha otthonában közeli hozzátartozóját ápolja, az ápolás idejére, legfeljebb azonban két évre.

*Dr. Krzyżewsky Miklós - ügyvéd*

30-942 6535,

info@krzyzewsky.hu

# REÁL C+C

néven

**MEGNYITOTTUK ÁRUHÁZUNKAT  
a volt  
Interfruct Cash and Carry helyén,**

**a  
Bécsi ut 267. sz. alatt,  
széles élelmiszer,  
ital és vegyiáru kínálattal.**

**Árainkból:**

**Napsugár étolaj 389.- Ft**

**Roger 0.5 l dobozos sör 89.- Ft**

**Omnia kávé 250 gr őrölt 489,- Ft**

**Mizse ásványvíz 1,5 lit. 43,- Ft**

**Tomí kristály 1,5 l gél mandulatej color 799,-Ft**

**Unicum 1 l 3820,- Ft**

**Nyitva:**

**H - P 7 - 19-ig**

**Szombat: 7 - 15 -ig**

**Vasárnap: 8 - 15 -ig**

Régi korok emlékei, óbudai emberek

## Szürke, mégis érdekes emberek

Bőven akadtak furcsa emberek, érdekes emberek környékünkön. Viselt dolgaik közszájon forogtak. Akkoriban televízióról még csak nem is álmodtak, rádiója is csak keveseknek volt. Érthető, hogy a közbeszéd a szomszédok viselt dolgairól szólt, a pletykálgatás jelentette a napi szórakozást. Érdekes figurákban pedig nem volt hiány.

Nem is kellett messzire menni, közvetlen szomszédságunkban is volt jó pár ember, akinek viselt dolgaina nevetve vagy csodálattal lehetett csámcsogni. Itt volt mindjárt a velünk szomszédos két ház. A bal oldali szomszédságban lakott Sz. bácsi, a tősgyökeres óbudai. Utcára néző szobakonyhás lakásában rajta kívül soha nem járt senki. Sz. bácsi társadalmi és hétköznapi életét a lakás melletti nyári konyhában élte. Itt főzött, itt fogadta az esetleges látogatóit, és itt aludt félkegyelmű húga, amíg élt. Sz. bácsi a ház lakóival nem barátkozott, még a vele átellenben lévő lakásban lakó sógorőjével sem volt beszélő viszonyban. Sok furcsasága közül számomra az volt a legérthetlenebb, hogy a megfőzött, megfagyott kocsonyát, amit nagyon szeretett, miért csak felmelegítve, levesként fogyasztotta? Vagy ha annyira szerette az erős, ízes húsleves, akkor miért fagyasztotta meg először kocsonyának?

Nem volt híres Sz. bácsi finom modoráról sem. Ha véletlenül látogatója akadt, akire nem igazán volt kíváncsi, így fordult hangos szóval

a húgához: „*Irma, kum slofn, die Leid voln zausgen.*” (Irma, komm schlafen, die Leute wollen nach hause gehen.), azaz magyarul: Irma, menjünk aludni, a népek haza akarnak menni. Érdekes, akkoriban nem embereket mondtak, hanem „népeket”.

Ugyancsak abban a házban lakott egy pár, L. úr, a részeges, lecsúszott tanár és élettársa, a csúf, aszott Frida kisasszony. Szinte minden este berúgtak, a közös ivászat előbb danolásba, majd ordítózással tarkított veszekedésbe fulladt. Ennek okán szintén menetrendszerű pontossággal érkezett esténként hozzájuk a rendőrség.

Ha L. úr véletlenül előbb aludt el részegségében, minthogy veszekedés tört ki közte és Frida kisasszony között, a környék akkor sem unatkozott. Ilyenkor a veszekedés zaja nem nyomta el a muzikális lelkű villamoskallauz zenei próbálkozásait. E derék ember már túl volt élete delén, amikor úgy döntött, hegedülni tanul. Csendes nyári vasárnapokon, a lakások nyitott aijtáján, ablakán áradtak be a hangok, sajnos inkább fűlértő fűrészelésnek, mint szívét andalító dallamoknak hallottak.

Kevesebben ismerték, de nagyon érdekes ember volt T. Ágoston. Valahonnan Debrecen környékéről érkezett családjával, feleségével, fiával és lányával. Férj és feleség süketnémák voltak, a feleség úgy született, a férj gyermekori balesetben veszítette el hallását és beszédkészségét. Gyerekeik beszéltek is, hallottak is,

hála néhány szomszédnak, akik nagy szeretettel foglalkoztak szüleik helyett az apróságokkal, tanították őket a beszédre.

Az apának volt tanult mestersége, a kárpi-tos szakmát űzte mesterfokon, de fogyatékossága miatt nem lehetett önálló műhelye. Az Óbudai Hajógyárban dolgozott hajókárpi-tosként, szabad idejében otthon is vállalt munkát. Szépen keresett, családjá semmiben nem szenvedett volna hiányt, ha nem lett volna két káros szenvedélye, az ital és a dohány. Mivel keresetének nagy része a torkán csúszott le, a család sokat nélkülözött. Felesége alkalmi munkát végzett, mosott, takarított, ehhez nem kellett sem beszélnie, sem hallania.

T. Ágoston egy időben elvállalta a házmes-teri teendőket abban a házban, ahol lakott. Mindezt annak fejében, hogy ingyen lakhat-tak. A járdasöpréssel, ami fő feladata volt, nem is volt gondja. Egyetlen problémája akadt, mi lesz, ha valaki kapuzárás után akar az épület-be bejutni? Hiszen nem hallja a csengőt! Emberünk ezt is megoldotta, zseniálisan. Ágya fölé egy kis papírgombócot szerelt, ami, ha valaki kívül megnyomta a csengőt, egy elmés kis szerkezet segítségével az arcára pottyantva felébresztette. Ezután már tudta, mi a dolga, ment kaput nyitni.

Hétköznapi emberek, hétköznapi életek. Hát, ilyen volt az élet úgy 70-100 évvel ezelőtt.

Gálosfai Jenőné

## Jópofaság a Múzeumok éjszakájának napján

*Szent Iván napján a nagy múzeumok mellett a kicsikben is találhattak érdekes programokat, akiket vonzanak a poénok, a nagy tömeg viszont kevésbé. A Kassák Múzeumban például volt egy jópofaság.*

Hommage à Hrabal címmel délután egyszemélyes performansz kezdődött, és több órán keresztül tartott. Mivel Hrabal a nagy kedvenceim közé tartozik, úgy döntöttem, ezt a programot nem hagyhatom ki. Az óbudai Fő téren levő Zichy kastély kertjében felolvasások, énekszóló, vidámság fogadott. A Kassák Múzeumba lépve csönd, és jóleső, enyhet adó hűs. Ahogy egyre feljebb értem a lépcsőn, a szőfoslányok egyre tisztábban jutottak el a fülemhez. Beléptem, és megláttam Balogh

Lászlót, a Térszínház színészét a terem közepén ülve, amint jobb karján nagy papírtekerccset tartott, a ballal szép lassan görgette lefelé a tekerccsről a földön kigyózó, végeláthatatlan sleifnit, és mondta, és olvasott, és mondta. Hrabal: Túlságosan zajos magány című kisregényét Hantáról, aki egy papír-hulladéktelepen dolgozik, és miközben a bezúzó könyvekbe beleolvas, filozofálgatásba kezd. Ezáltal mi is elmélázhatunk Hrabal sorai nyomán az élet egyes nagy kérdéseiről, talán így vélte Balogh László.

Hús évvel ezelőtt határozta el, hogy megtanulja kívülről a kisregényt. Ezt kezdetben színészi feladatnak tekintette, egyre inkább belemélyedt a tanulásba, majd elkezdte foglalkoztatni a szöveg mind szóban, mind írásban való megjelenítése. Azóta kisebb megszakításokat leszámítva folyamatosan foglalkozik a Hrabal művel. Egy hosszabb szöveg tanulásának egyik legmegbízhatóbb módszere, ha saját magunk vetjük papírra a sorokat. Balogh László így tett. Először golyóstollal, ceruzával lemásolta az egész szöveget A4-es lapokra, számítógépes papírtekerccsekre, kockás papírra, füzetbe, 100x70 cm-es kartonokra, e múzeumi össznépi ünnepen pedig Kassák Lajos ezen alkalomra gatyába rázott írógépén kezdett neki a zseniális Hrabal szöveg leírásának. Amikor

odaértem, csak hárman ültek a teremben és hallgatták az élő „hangoskönyvet”, ők addigra nyilván megnézték már a kiállított, teleírt lapokat, tekerccseket, amiket én a szöveg hallgatása közben vettem szemügyre.

Amíg ott voltam, csak néhány lézengő ritter tért be, pihent meg, hallgatta egy kicsit a felolvasást, majd távozott a többi, csábító program hívó szavára. Mint ahogy én is. De feltételezem, hogy a kezdetben ott levő három ember végighallgatta a kisregényt. Úgy ültek ott elmélázva, fülüket hegyezve, mint akiket odacövekeltek a padhoz.

- Micsoda bolondéria! – gondoltam magamban. Ám nagyon is szívderítő és tiszteletre méltó bolondéria. Igazi Hommage à Hrabal.

JÉTÉÉ

### BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Mindenféle bútor javítása,  
felújítása, antik és stílbútorok  
szakszerű restaurálása!

Telefon: 388 2464  
vagy 20 378 8017

**Tarsoly Életmód Központ**

Talp-reflexzóna masszázs  
SPA lábméregtelenítés  
**Masszázs**  
**JÓGA**  
Bach-virágterápia  
Integratív pszichoterápia  
[www.tarsoly-eletmod.hu](http://www.tarsoly-eletmod.hu)





# 1942. szeptember 2.

Jó ideje tudjuk, hogy hadban állunk. Ám ez számunkra csak baljós, fenyegető hír. Közvetlen tapasztalatunk nincs, hiszen családtagjaink közül senkit nem hívtak be katonának. Talán csak Miska bátyámat. Őt is csak rövid időre, még akkor, amikor az első bécsi döntés után a magyar csapatok bevonultak a Felvidékre. A baljós jelző azonban mégsem túlzás, mert abban a pillanatban, amikor Hitler megtámadta a Szovjetuniót Papa tüstént kijelentette: „*Ezt a háborút Hitler el fogja veszteni. Az egész világ ellen háborút nyerni nem lehet!*” S ezzel a maga részéről a további vitát – értelmetlenül – egyszer s mindenkorra lezárta. Szinte megnyugodva, mert a félőrrült piktort szíve mélyéből gyűlölte és addig is leginkább az ő győzelmétől félt. A háború számunkra - gyerekek számára - mindazonáltal még valami nagyon távoli, ködös dolog. Filmhíradó snittek, LÉGO rendszabályok emlegetése és lelkes hangulatú rendezvények. Ja meg persze a BBC (ta-ta-ta-tamm) suttyomban hallgatott híradásai.

A valóságos háború számunkra azzal a paradicsom-befőzéssel kezdődött, ami családi eseménynek, már-már rítusnak számított. Mama már az előző napokban megvásárolja a Kolosy téri piacon a szaftos, gerezdes paradicsomokat a nagyhangú Demeter bulgárkertésztől, vagy a bő kékszoknyás sváb parasztasszonyok valamelyikétől, akik a portékájukat hangos kiáltozással kínálják nagy füles kosarakból, s ha vizezhetnéjük támadt, szétvetett lábbal csak úgy odaállnak a legközelebbi csatornaszem fölé, hogy ne kelljen messzire eltávolodniuk az árujuktól és a lehetséges kuncsaftoktól. Jöcskán besötétedett, mire az üvegek a spájzban polcra kerültek. 1942.

szeptember másodikát írunk. Meleg, csillagos az este, mikor a sötétséget sűrűvé teszi a tücskök örült ciripelése. A vastag hangfüggöny még a város soha nem szűnő, mélyből jövő mormolását is szinte elnyeli. A terasz mellvédjén könyöklök egy darabig és a horizont mögül integető ama kékes színű fényceruzákat bámulom, melyekkel valamely távol gyakorlatozó légvédelmi fényszórós egység firkál az égre.

Első álmomból úgy éjfél körül hatalmas dörrenés riaszt, amit rémületes kánonban követnek a soha addig nem hallott süvítések és újabb robbanások. A meleg miatt tágra nyitott ablakon át egymást érő villanások fénye hasogatja szét a szobába befészkelődött langyos sötétséget. Semmit nem értek abból, hogy mi is történik valójában. Félek. Rettenetesen félek. A fogam vacog, a lábam remeg, fojtogat a nevezetlen rémület. Végül kikecmergek az ágyból és átszédelegek a hálószobába. Oda, ahol Mama, Papa, Madár és Öcsi alszanak. Most az ágyban ülve még mindig az ablakra mered mindegyik, pedig akkor már újra csend van és sötétség. „*Bombáznak*” - mondja ki végül Papa rekedt hangon. Én meg csak állok a falnak dőlve, és visszafoghatatlanul remegek. Segítségre várok, valami utasításra. Mondja meg valaki: mi történik, és én mit kellene most tegyek? De nem érkezik semmi ilyesmi. Így hát csak állok, és vacogok tovább. Hosszú percekig. A csönd most már szinte elviselhetetlen. Végre Papa újra megszólal. „*Menj vissza aludni.*” Madár időközben bebújt Mama ágyába és reggelig ott is marad. Visszacsoszogok hát a kis szobába. Lefekszem, de még egy ideig reszketek, és soká nem tudok elaludni. A tücskök - mintha mi sem

történt volna - továbbra is megrészegülten ciripelnek. Úgy tűnik szinte semmi nem változott. Csak én lettem más egy pillanat alatt?

Közhely, hogy a mindenkori jelen a múlt és a jövő határeset. Az éppen aktuális óra, perc, villanásnyi pillanat. Mégis nagy ritkán e pillanat határai kitágulnak, s e határok közé hosszú évek képesek beprézelődni. Leggyakrabban olyankor, amikor nyilvánvalóvá válik, hogy a jövő e pillanattól kezdve csak következménye a múltnak, de nem folytatása. Most, annyi év után sem állítom, hogy ott és akkor ez így tudatosult volna bennem. Különös megrendülést azonban bizonyonnyal éreztem azon túl, hogy íme a háború hulláma átsapott a küszöbünkön. Azt, hogy ezután már semmi nem lesz, nem lehet olyan, mint volt eddig. Ami személyemre zsugorítva életre szóló üzenet. A robbanás dőreje gyermekkorom végét jelezte.

Másnap reggel bemondta a rádió, hogy az éjszaka folyamán szovjet repülőgépek bombázták Budapestet és találat ért néhány lakóházat, meg a Városmajori templomot. Aztán persze az újságok részletesen beszámoltak a történekről és fényképeket is közöltek. Így tudtuk meg, hogy - többek közt - találat érte az ismert író, Zilahy Lajos rózsadombi villáját is. Ám ő ép bőrrel megúsza. Nem tartózkodott otthon. A villa tőlünk légvonalban 7-800 méterre volt és látásból ismertük is, mert néha elsétáltunk előtte, ha Szépvölgyön átkelve az akkoriban már felkapott Szemlő-hegy új családi házait nézegettük. A támadást további akkor nem követte. Visszatekintve sem tudható, hogy a célja mi lehetett? A támadásban mindössze egy-két repülőgép vehetett részt és a találatomra ledobott bombák is viszonylag kicsinyek voltak.

(Részlet Borvendég Béla „Dreihundert Höhe” című emlékiratából)

# OREX® ZÁLOG

Budapest Flórián Üzletközpontban  
és a Moszkva téren (Margit krt. 91.)

**Kedvező hitellehetőség  
azonnal!**  
Nemesfém ékszerekre  
nemesfém tárgyra  
kedvező kondíciókkal  
azonnal!



Záloghitel 18K arany tárgyra  
3.000Ft - 3.350 Ft/g

14K arany tárgyra \*  
2.200Ft - 2.550 Ft/g

**Nálunk 1.000 Ft hitel mindössze 1 Ft-ba kerül naponta !!\***

Napi kamat és kezelési költség 90 napos futamidő végén történő kiváltásnál.

\* Akció Budapest Flórián téri ill. Margit krt. 91. sz. alatti fiókokban érvényes: 2008. augusztus 29-től december 31. között felvett zálogtételre érvényes!  
1Ft-os érme bevonása miatt egyebekben a kerekítés szabályai érvényesek

Orex minőség + szakértelem + megbízhatóság + kedvező kondíciók = Orex Zálog

## Iskolai hírek

### Sok játék, versenyek, művészet és sport

A tanévkezdés minden oktatási intézményben rengeteg munkát kíván a pedagógusoktól, tanítványaiktól és a szülőktől is.

Az Erdőalja úti iskolában a szeptember hónap azonban olyan programokban is bővelkedett, amelyek felüdülést, jókedvet hoztak az iskola falai közé. A hagyományok ápolása jegyében idén ősszel is megrendezték a Suli-bulit, amely kiváló alkalom volt a vidám játékokra, énekekre, táncra, baráti csevegésre, no és falatozásra. A programot színesítette a szülőkből álló tánczenekar műsora, karaoke, az elmúlt események felidézése diavetítéssel, valamint a sok gyermeket vonzó lovaglás, és a szokásos focibajnokság.

A reneszánsz év jegyében az iskolások a középkori lovagi tornákat idézték fel az „Üsd ki a nyeregből!” ügyességi játékkal, melynek lényege: az ellenfél kibillentése egyensúlyi helyzetéből egy jókora „furfósbottal”.

A felnőttek eszmecseréjének biztosítása érdekében a napközis nevelők sorversenyeket szerveztek az örökmozgó gyerekeknek. A sok-sok előkészület, szervezés most is meghozta a sikert. Mindenki emlékezetes délutánt tölthetett a suliban. A program elősegítette, hogy az iskolára ne csak úgy tekintsünk, mint munkahelyünkre, hanem úgy is, mint kellemes környezetet biztosító, közösségi helyre.

A vidám esemény felidézése után említést

kell tennünk egyéb, már a hátunk mögött álló eseményekről is. Szeptembertől, péntekenként ismét hasznos és kellemes elfoglaltságot biztosít a gyerekeknek a Játzóház és a Filmklub. Az iskolai szakkörök közül a rajzszakkör kezdte meg működését Csilla néni vezetésével. Újra be lehet kapcsolódni a Darnyi Úszóiskola munkájába, lehet tömegsportra, könyvtárba járni.

Elsőseink az Óbudai Judo Club foglalkozásain ismerkedhetnek a küzdősport alapelemeivel. A foglalkozásokat Gerson Csaba 3 danos mester vezeti.

Bár elsőseink még csak most kezdték ismerkedésüket az iskolai élettel, a leendő iskolások részére már október 15-től újra elindítjuk az óvodás foglalkozásokat.

További ovis foglalkozások lesznek a következő időpontokban: 2008. november 26., 2009. január 28., 2009. február 18., **2009. február 20. – szülői fórum**, 2009. március 18., 2009. április 22.

A közelmúlt eseményei közül bizonyára

emlékezetessé vált az az operadélután, melyet a Budapesti Operabarát Egyesület biztosított tanulóinknak öt művész és középiskolás segítők fellépésével. A gyermekek tudásának, igényeinek megfelelő műsor sikere bizonyította, hogy e komoly műfaj is befogadható már kisiskolás korban is. Köszönet illeti a szervezőket, hogy megörvendeztették gyermekeinket kedves műsorukkal.

Végezetül említést érdemel 8. osztályos tanulóink szereplése az Óbudai Katasztrófavédelmi



Judo foglalkozáson az 1. b osztály, Gerson Csaba edző vezetésével

Ifjúsági Versenyen, helytállásukat köszönjük. Bízunk benne, hogy a nagy lendülettel kezdődő munka szép eredményeket hoz majd tanulóinknak, nevelőinknek, közösségünknek.

Molnár Géza



# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Bridzs klub hírei

Szeptemberben mindannyian kipihenve, frissen érkezettünk meg. Még néhányan ebben a hónapban is kihasználtuk a szép és meleg időt. Szigetszentmiklóson töltöttünk el egy hetet, ahol fūrődtünk, pihentünk, rengeteget neveltünk és persze sokszor hosszú éjszakáig, kártyáztunk. Emlékezetes marad ez az együtt töltött időszak is, a kellemes környezet, a jó csapat, a sok finom enivaló, és Kiss Kati pörköltje.

Komolyra fordítva a szót, ismét kártyáztunk, most már szinte az eredeti létszámmal. Örömmel látjuk, néha új személyek megjelenését a klubban, hogy kipróbálják az itteni játékokat. Néhányan közülük meg is maradnak. Mindenkit szeretettel fogadunk.

Minarik Attila klubtársunk javaslatot tett többfajta versenyrendszer kialakítására. Bevezetése egy egészségesebb, színesebb, az általunk ismerttől eltérő versenyzési rendszer megismerését teszi lehetővé, a régi megtartásával. Reméljük, hogy az erről szóló ismertetője minden érintetthez eljutott és hozzászólások is lesznek bőven.

Szeptemberben a hagyományos pezsgőparti mellett volt egy rendhagyó, nem igazi parti is. Mivel a rendhagyó partin is volt pezsgő, volt tehát győztes is. Reimann Katinak és Kiss Mihálynak gratulálhatunk. Szeptemberi pezsgőparti eredménye: 1. Mátyás Károly és Minarik Attila; 2. Susán Erzsébet és Zsári Zsuzsa; 3. Bujdosó Natasa és Kiss Kati.

Gratulálunk a győzteseknek!

Lovász Marietta

## APRÓHIRDETÉSEK

- GYORSANGOL órák speciális módszerrel újrakezdeknek, haladóknak itt a hegyen. Egyénileg vagy kiscsoportban. Módszer és Ismertető: <http://www.gyorsangol.hu>. Tel: 30-509 5723
- Okleveles REFLEXOLÓGUS Frissítő talpmasszázs vállall! Házhoz megyek! Tel: 240 7031 70-323 7112; Gergely Erzi
- ELTÉN végtett fiatal nyelvtanár FRANCIA nyelvoktatást vállall, minden szinten! Tel: 20-482 4807; e-mail: e.zollosi@mail.datanet.hu
- FELHÍVÁS: A megújult Óbuda Múzeum és Könyvtár múzeumi fotótára gyarapításához várja azokat az eredeti fotográfákat, amelyek az 1970-es évek előtt készültek Óbudán, Csillaghegyen és Békásmegyeren. A felajánlott fényképeket a Múzeum állományába veszi és kiállításra való bemutatása esetén az adományozó nevét feltünteti. Tel: 250 1020, 20-492 8554.



HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda Hegyvidéki 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, Jármayné Tatár Judit,

Mohácsi Miklós, Piroch Zsuzsa, Szász Kálmán,

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt. Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

## Park a bányá helyén

Az elnökségi állásfoglalást, amely legutóbbi számunkban megjelent, levélben megküldtük Bús Balázs polgármester úrnak, és kértük, hogy a benyújtott tervek jóváhagyása során szempontjainkat az Önkormányzat vegye figyelembe. Egyben jeleztük, hogy a későbbi engedélyezési folyamatában részt kívánunk venni.

Allásfoglalásunkat megküldtük a terület

bérlő Óbuda Adventure Park Kft. vezetőinek is, amelyben kértük, hogy a beruházás előkészítése valamint megvalósítása során szempontjainkat vegyék figyelembe.

Mint tudjuk a park kialakítására, költségeinek becsülésére vázlatrtervek készültek, de lapzártáig újabb fejleményről nem kaptunk hírt.

Elnökség

## Miért jártok férfi tornára?

Kíváncsiak voltunk kedves olvasó, vajon mi mozdtítja ki a fiukat a kellemes meleg otthonból, és mi készíti őket arra, hogy esténként a Népházban tornagyakorlatokkal strapálják magukat. Egyik alkalommal kifaggattuk őket, íme a válaszokból néhány:

Zoltán (50 fölött): Minél öregebbek vagyunk, annál többet kell tornáznunk, hogy mozgékonyak maradjunk.

Péter: Miért szeretek a férfi tornára járni? Mert soha ilyen jól nem éreztem magam a bőrömben, mint amióta ide járok. (40 éves) Minden izmom erősödik, úgy, hogy közben izületem sem bánják, sőt kifejezetten élvezik. Az órák lelke a vidám, kedves tanárnő, kinek nagy a hozzáértése a gyakorlatok összeállításához és hatékony

kivitelezéséhez. Emellett még a hangulat, a csapat és a zene is jó. Ismerőseim pedig észreveszik, hogy sokkal jobb a testtartásom, kérdezik? „Mit csinálsz?„, Ráadásul három kilóval csökkent a testsúlyom, mindenféle diéta nélkül, aminek érzem jótékony hatását.

Ervin: Aki sokat ül otthon vagy a munkahegyen, és lelkiismeret furdalása van, az itt vidáman elfelejtheti, miközben tornázik. (26 éves)

Laci: (16 éves): A torna tökéletes, és a hátam is javult!

Igazándiból meglepett, hogy szinte minden korosztály képviselteti magát a gyakorlatokon. Úgy látszik, ez abszolút nem gond. Örülünk, hogy így van!

Szerkesztők

## Álladó programok

### a Táborhegyi Népházban.

### 1037 Budapest, Toronya u. 33.

Társastánc felnőtt	hétfő	20.00-21.30 h
Társastánc junior	szerda	16.30-18.00 h
Pilates torna	szerda, péntek	8.00- 9.30 h
Bridzs Klub	szerda	18.00-22.00 h
Női torna	kedd, csütörtök	19.00 h
Férfi torna	kedd, csütörtök	19.30-20.30 h
Hastánc kezdő	péntek	17.00-18.00 h
Hastánc haladó	péntek	18.00-20.00 h
Kék Madár Meseklub	csütörtök	10.00-11.00 h
Zenebölcsi	kedd	10.00-11.00 h
Tündértánc	hétfő	16.00-17.00 h
Mozdulatművészet	hétfő	17.00-18.00 h

Örömkör (gyermek játszóház)

hónap első kedd 17.00-19.00 h  
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 Szerdán 16.00-20.00h. A hét többi napján előre egyeztetett időpontban 30-485 0397 Billein Zsuzsanna.

Gondnok: Tóthné Évi, tel: 430 1326, bejárat a Táborhegyi Népház udvara felől.

Szülők, nagyszülők figyelmébe!

## CINKE zeneóvoda

Foglalkozások a Táborhegyi Népházban.  
1037 Budapest, Toronya u. 33.

Amit kínálunk és ígérhetünk: sok ének, és olyan játékok, amelyekkel fejlesztjük a koncentrációt, ritmuskészséget, hallást. A lépés, a taps, az ének összehangolása komoly figyelmet feltételez, ám hatása - bizonyítottan - a zenei foglalkozások keretein túl érzékelhető.

Semmi extrát nem kapnak a gyerekek. Csupán amire szükségük van, és ami számukra természetes. Mondóka, vers, mese segítségével csiszoljuk a szövegmondást, szép kiejtésre, kifejező beszédre törekszünk. Hangutánzással, testmozgással megelevenítjük a játékgfigurákat, mesealakokat.

Várjuk óvodáskorú gyermekek jelentkezését, vagy akár anyukákat, nagymamákat bölcsődés korú kistestvérrel.

VAN KEDVED EGYÜTT JÁTSZANI?

Rajta! JELENTKEZZ!

Szeretettel várunk a CINKE zeneóviban!

Bollobás Boglárka

20-427 0938

## Úgy élek, ahogy szeretnék, ott élek, ahol nekem a legjobb

25% ELKELT!

Zöldvezetési életmód - városi kényelem

A III. kerületi Remetehegy lábánál valósul meg a Gyöngyházak projekt, mely páratlan természeti értékek és a városi infrastruktúra egyidejű közelségét biztosítja az ott lakóknak. Miközben percek alatt maga mögött hagyhatja a várost, fent lehet a budai hegyekben, nem kell lemondania a városi élet nyújtotta lehetőségekről sem. Szabadon válogathat Óbuda éttermei, kávézói között, mozik, koncertek, múzeumok kínálják programjait.

A jó elérhetőség, a kitűnő közlekedés miatt nem kell a dugókban araszolva töltenie szabadidejét, nem kell a város másik végére utaznia a bevásárlások miatt sem. A környék kitűnő iskolái között gyerekeinek is bizonyára megtalálja a legmegfelelőbbet.

- 82-132 m<sup>2</sup> lakásméreték
- minden lakásból panoráma
- parkosított környezet
- csak 10 percre a belvárostól
- jó levegő
- minőségi kivitelezés



Finanszírozó

Építő

Kizárólagos értékesítő

további információ



**GEOÉPISZER**  
Építőipari Beruházó Kft.

Óbuda Hegyvidék Iroda  
Értékesítési Iroda: 1037 Farkastorki út 1.  
Tel./Fax: 06 1 240 8018  
E-mail: info@gyongyhazak.hu

www.gyongyhazak.hu  
06 70 422 5000



**GYÖNGYHÁZAK**  
ÉletStílus

## ÓBUDA HEGYVIDÉK INGATLANIRODA



**Sági Magdolna**  
senior értékesítő

06 30 402 1444



**GYÖNGYHÁZAK**

ÉletStílus

ÉRTÉKESÍTÉSI IRODA



**Pálincás Gergő**  
Irodavezető

06 30 402 2800

**Bízzon meg több, mint 5 éves szakmai tapasztalatunkban  
amit KIZÁRÓLAG az ÓBUDA HEGYVIDÉKI  
ingatlanok forgalmazásával szerziünk meg!**



**Iroda: Farkastorki út 1.**  
**Tel: 240-8018**  
**info@obudahegyvidek.hu**

## LILA ORCHIDEA



*Megújult  
árúkészlettel várjuk  
kedves Vásárlóinkat!*

*III. ker. Vörösvári út 39.*

