



## Tisztelt Óhegy Egyesület!

A képpel illusztrált kereszt a Jablonka út szép díszje volt, talapzatát még én is láttam, de miután restaurálásra elszállították, sajnálatos módon, onnan el is lopták.

Kérdezem, hogy fel tudja e vállalni az egyesület a műemlék visszaállításának zászlóshajó szerepét?

Az ügyet támogatná a Braunhaxler, a Csúcshegyi Menedék Egyesület, és többen az önkormányzattól!

Üdvözlettel:

Kádár Péter

## Figyelem kedves tagtársaink!

Aki az idej (vagy elmaradt) tagdíját még nem rendezte, nagyon szépen kérjük, hogy mielőbb tegye meg személyesen a Népházban 13.00–18.00 között, akár egy program meglátogatása alkalommal, vagy postai úton az ÓHEGY Egyesület címére (1037 Budapest, Toronya u. 33.) A minimális éves tagdíj nyugdíjasoknak: 1000 Ft, dolgozóknak: 2000 Ft.

Itt ragadjuk meg az alkalmat, hogy köszönetet mondjunk mindazoknak, akik adójuk 1%-val támogatták és a jövőben is

## Kedves hegylakók!

*Az történt, hogy a Chip & Dale sikert aratott!*

# Akkor most megtennénk a következő lépést...

*Részletek a 11. oldalon*

## Vasárnapi ebéd harmonikaszóra

Október 19-én hosszú szünet után újra megelevenedett vasárnap déltájban Népházunk környéke. Az Óhegy Napok óta – amikor a főzőverseny pályamunkái kápráztatták el ínyünket – először tehetjük félre a fakanalat, és vihetjük családjunkat a vasárnapi ebéd szívet-gyomrot melegítő bográcsa mellé. Benyó Tibi és Novath Laci megint remekelt, és a bogrács-gulyás gyorsan fogyott. A rétesből repetát

is vásárolhatott bárki, és így végig kóstolhatta a túróst, a meggyest, a mákost és az almást. De ami még fokozta a kellemes hangulatot, igazi óbudai légkört teremtve, az Dusek István remek tangóharmonika játéka volt. Könnyedén vezetett át bennünket a sramlitól a nótákon, népdalokon át a kuplák birodalmába is, és mindenkinek „elhúzta” kedvenc nótáját.

(Folytatás a 11. oldalon)



Novath Laci a Kádár család érdeklődési körében...

## 2003 év végi programajánló

**NOVEMBER 15-16., 10–15 óráig**  
EGÉSZSÉG NAPOK:

november 15. Egészségmegőrzés  
november 16. Betegségmegelőzés  
Vérnyomásmérés, testsúly mérés  
diabetikus tanácsadás, kóstolás.

VASÁRNAPI EBÉD

– A REFORMKONYHA JEGYÉBEN

**NOVEMBER 28., 19 óra**

St. MARTIN

Koncert és fotókiállítás

**DECEMBER 7.**

MIKULÁS

Újra jön a hegyi Mikulás a Virágosnyeregbe

**DECEMBER 12., 17 óra**

NYUGDÍJAS TALÁLKOZÓ

**DECEMBER 13.**

LUCA NAP – VÁLLALKOZÓK NAPJA

**A programokról bővebb felvilágosítás:**  
Soós Ibolyánál a Népházban

cím: 1037 Budapest, Toronya u. 33.

tel.: 430-1326, 06-20-342-0838

# Amazonbál a Táborhegyen

**A** hosszú nyári szünet, s az Egyesület enyhén szólva is tragikus anyagi helyzete miatt valami „nagy durranással” kellett indítanunk az őszi szezont. És jött az „isteni szikra” (Soós Ibolya jóvoltából!): legyen „asszony-” ill. („amazon-”) bál! Mivel ilyen még nem volt, gondoltuk: próba – szerencse! Tudjuk milyen fontos a „PR”, ezért be is dobtunk mindent, ami szóba jöhetett: fantasztikus programajánlatot: kora délután kozmetikai és fehérnemű bemutató, teakóstoló és -vásár, keleti ruhacsodák és ékszerek bemutatója; továbbá jóga, aerobik, masszázs és jósa. Az esti bál „meglepetés vendégei” pedig: St. Martin, a Chip&dale-fiúk és a Hegyi Hastánc Csoport! Reklámkampányunkba sikerült a médiát is bevonnunk: TV (RTL-Klub), (Sláger) rádió, újságok (Budapesti Nap, Óbuda, Óhegy Hírek), valamint rengeteg szórólappal és plakáttal – mind hírt adtak a kerületünkben páratlan rendezvényről. Meg is lett az eredmény: az eső sem riasztotta el az érdeklődőket a délutáni programokról, s az esti bál résztvevőinek létszáma már majdnem elérte előzetes várakozásainkat. Érkező vendégeink fő szponzorunk, a Bacardi Magyarország KFT. jóvoltából többször is repetázhattak a wellcome drinkből; s így senkit sem kellett nagyon biztatni, hogy – kedvelt DJ-nk, Mező András vérpezsdítő zenéjére – a táncparkettre penderüljön! Éhségünket pedig (a szervezők és Kiss Kati jóvoltából készült paprikáskrumplin kívül) a Szendvich-Világ KFT. és Raffinger Éva műremekeivel csillapíthattuk. És következett St. Martin, aki szinte már „hazajár” hozzánk, s barátainak érez minket. Kedvessége, közvetlensége s természetesen fantasztikus hangszertudása most is elbűvölt mindannyiunkat. De mi is elbűvöltük őt, mert velünk maradt hajnalig! És nincs megállás, folytatódott a show! A Hegyi Hastánc csoportunk – Balog Judit, Benyó Dóra, Cseresznyák Vera, Dobrovich Erika, Holup Orsi, Révész Rozi, Terjék Kriszta, tanáruk, Hahn Celesztina vezetésével – (a tévés bemutatkozás után, hazai pályán már sokkal felszabadultabban) adta elő vérpezsdítő repertoárját; újabb híveket toborozva a hastánc művészetének. Szerénységem tiltja, hogy dicsőhimnuszokat zengjek a produkcióról (mivel jómagam is részt vettem benne), s így csak annyit mondhatok: fantasztikusak



voltunk – vagyunk! (És ezzel St. Martin és a Chip&dale-fiúk is egyetértettek!) S el is érkeztünk az est legnagyobb várakozásával kísért produkciójához: a „Chip&dale-show”-hoz! Csak annyit mondhatok, hogy minden hölgy sajnálhatja, aki nem látta! Ízléses, kultúrált, nagyon finom erotikával átszótt táncbemutatót láthattunk s a siker igazi fokmérőjének azt tartom, hogy azok a hölgyek is megelégedettséggel adtak hangot, akik eredetileg erre a produkcióra már nem is akartak ottmaradni! A műsor-számok után újból a táncparketté lett a főszerep, s a lányok és asszonyok bebizonyították, hogy egymás között is nagyon jól tudják érezni magukat (miközben a „hegyi fiúk” már az ajtóban toporogva várták, hogy az óra elüsse az éjfélt, amikor is bebocsátást nyerhettek a nők „szentélyébe”!)

De még hátra volt a tombolahúzás, újabb izgalmakat ébresztve a közönségben. Az Erdőalja ABC, Huszár Tamás képviselő úr, a Prolan RT., Raffinger Éva, a Happy Pack KFT., Rózsa Judit hastáncos kellékei, Finta Vali (AVON), Rada Ibolya (fehérnemű), Cadeau napszemüvegek,

Benyó Dóra (ORIFLAME) jóvoltából igazán érdemes volt ringbe szállni a nyeregményekért! És ezek után végre bejöhettek a bátor fiúk (hozzátesszem, hogy nem voltak túl sokan!), akikkel eljárhattuk a bál zárótáncait.

Summáztaként elmondhatjuk, hogy a bál jó híre s követendő példája elterjedt Pomáztól Csillaghegyen keresztül Veregnyaházig (mert hogy résztvevők e településekről is érkeztek hozzánk!). Végül, de nem utolsósorban meg kell említenem Novath Ildikó felülmúlhatatlan érdemeit a büfé körüli teendők lebonyolításában, továbbá Sáringer Erzsikét, akinek csodás érzéke van a jegyeladáshoz, és természetesen még egyszer Soós Ibolyát, akit tulajdonképpen az egész bál „szülőanyjának” nevezhetünk.

Most már a fiúkon a sor, hogy ők is előrukkoljanak valami „nagy durranással”! S nyugodtan kérjenek segítséget tőlünk: minden jó ötlet kivitelezésében partnerek vagyunk!

Benyóné Dr. Mojszsis Dóra

(az egyik lelkes szervező, résztvevő és fellépő, aki nagyon jól érezte magát!)

## ŐSZI TAKARÍTÁS, LEMOSÓ PERMETEZÉS

ORT-kert ☎ 06 (30) 294-8414

**REFERENCIAKERTEK A HEGYEN!**

# A Mars

Léteznek itt a hegyünkön csillagvizsgáló is. Sokan talán most hallják először. Pedig itt van karnyújtásnyira a Polaris Csillagvizsgáló. Címe: 1037 Bp. Laborc u. 2/c. Akár a Bécsi út felől sétálunk felfelé néhány métert, akár a hegyről indulunk lefelé, a Barátság Szabadidő Park Farkastorki úti felső kapuján át, mindkét irányban könnyű rátalálni.

Elérhetőségei: Tel: (1) 279-0429, e-mail: polaris@mcse.hu. Részletes programját a www.polaris.mcse.hu honlapon nézhetjük meg.

Távcsöves bemutatás tartanak kedden, csütörtökön és szombaton, sötétedéstől 22.30-ig. A részvételi díj felnőtteknek 300.- Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak 200 Ft. Fogadnak iskolai csoportokat, előzetes jelentkezés után. Csillagászati előadás-sorozatokat is tartanak ősszel és tavasszal, kedd estéenként. Kérésre kihelyezett távcsöves bemutatókat és táborokat is vállalnak, szerveznek. Csillagászattal kapcsolatos kiadványaik a távcsöves bemutatók napján, helyben, a Polaris boltban megvásárolhatók.

Folyóiratuk a Meteor, mely havonta jelenik meg 64 oldalon. A lap beszámol a legújabb eredményekről, az égbolton megfigyelhető jelenségekről, az Egyesület programjairól, tagfelvételekről. Tanácsokat adnak a csillagászati megfigyelések végzéséhez, csillagászati fotózáshoz, távcsőépítéshez stb. Lehet hirdetni is az újságban, ha valaki, pl. nehezen beszerezhető alkatrészt keres vagy cserélne és egyebek.

Rendszeresen megjelentetik a Meteor Csillagászati Évkönyvet. Benne olvashatók cikkek, beszámolók, előrejelzések találhatóak. Beszerezhető ugyanott.

A Magyar Csillagászati Egyesület ügyeletet tart minden kedden 18 órától. Jelentős klubélet zajlik az Intézet falai között. Középszintű és egyetemisták részére szakköri foglalkozások vannak.

A minap jómagam is ellátogattam a Polaris Csillagvizsgálóba. Mizser Attila, az intézet igazgatója szívélyesen fogadott és érdekes tájékoztatást adott lapunk olvasói-

nak a Ház működéséről. Az igazgató úr egyébként a Magyar Csillagászati Egyesület főtitkára is.

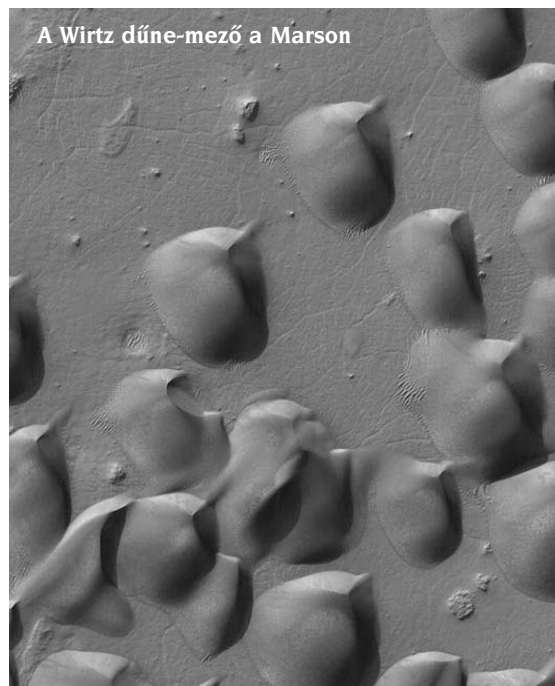
Látogatásom apropóját a Mars, a vörös bolygó jelenlegi pozíciója adta. Ebben a 2003-as esztendőben, augusztus 25-én, 55.758.006 kilométerre volt a Földtől. Ez a legkisebb távolság az utóbbi 60.000 évben, és nem lesz hozzá hasonló sem 2287-ig. Az érdeklődőknek azonban mégsem kell most sietve látogatást tenni a Csillagvizsgálóban, mivel nem augusztus 25-e a legkiemelkedőbb a látnivalókat illetően. Tehát nem maradunk le semmiről. A bolygó a következő hónapokban is jól látható lesz, tiszta égbolt esetén, mivel jelenlegi pozícióját még jó ideig megtartja.

Mint megtudtam, az elmúlt hetekben több százan látogattak el megnézni a különleges jelenséget. A Mars bolygó, melyet a Hadak Istenéről nevezünk el mi emberek, rendkívül feltűnő égitestként látható a koraesti óráktól, sötétedés után déli-délkeleti irányban szabad szemmel is. Ha ennél a látványnál többet kívánunk, ehhez el kell látogatni a Polaris Csillagvizsgálóba egy derűs estén.

Itt egy kitűnő optikával találkozhatunk. A csodálatos, új távcső segítségével részletes képeket észlelhetünk a Marsról. A nemrég beszerzett 200 mm-es refraktor páratlan a maga nemében. Még az igazi szakértőknek sem akármilyen látnivaló. Tekintélyes súlya van, valamiféle hidraulika segítségével azonban jól elfordítható, és a felette megnyíló kupolán át aztán miénk a világűr minden csodája. Jól láthatóak a Mars sötétebb-világosabb foltjai, és a legfeltűnőbb marsi alakzat, a hósapka, melyet feltűnő fehér színe miatt könnyű észrevenni.

Iskolai tanulmányainkból azt is tudjuk a Marsnak két holdja van, a Phobos és a De-

imos. Arról nem hallottam, hogy ezeket itt látta volna valaki, a fenti remek távcsövel. Csuda érdekes lenne, ha valaki pont itt csipné el őket. Ez azonban maradjon az odalátogatóknak olyan feladat, ami esetleg egyszer csak megoldódik.



Néhány szórólappal elkerült ide a Népházba is, ha ezeket kézbe vesszük és a Csillagvizsgálóban szerzett észleléseinkkel összevetjük – majd a közeli jövőben – egy ízes beszélgetés során, biztos vagyok benne, kellemes kis baráti társaságok alakulhatnak ki. Sokunknak lehet néhány, kellemes estéje ennek kapcsán is, akár itt a Népházban is. A lehetőség és az izgalmas tudni- és látnivaló adott. Az érdeklődők bátran éljenek vele.

Az sem megvetendő, ha csillagászat iránt érdeklődő kamaszkorú gyermekeinket a Csillagvizsgáló klubjában tudhatjuk az esti órákban, ha már úgyis elsétálnak erre-arra. A fentieket figyelembe véve nem akármilyen tudományos ismerettel gazdagodhatnak a Polaris Csillagvizsgálóban.

W. Grass

**SZERETNE FOGYNI  
HULLÁM MASSZÁZZSAL?**

**10 alkalom – 10 cm!**

Fél óra pihenéssel szenzációs eredmény!

**Érdeklődni: 06-20-358-5974**

**JAZZTÁNC, MŰVÉSZITORNA  
az Erdőalja Úti Iskolában**

6-8 éveseknek : hétfő, szerda: 15.45–16.30-ig

9-12 éveseknek: hétfő, szerda: 16.30–17.15-ig

TANFOLYAMI DÍJ: 2700 Ft/hó.

JELENTKEZÉS a fenti időpontban vagy telefonon: Petry Anikó 06-20-351-5679

**November 6-tól kezdő társastánc  
tanfolyam indul a Népházban  
csütörtökönként este 18.30–20 óra  
között. Ára 1500 Ft páronként  
és alkalmanként. Jelentkezni lehet  
a 368-6084-es telefonszámon.**



# Gyógyszerkutató a XXI. század elején

A XXI. század gyorsuló ütemben mind magasabb követelményeket állít elénk. Ez alól a gyógyszeripar sem kivétel. A versenyhelyzetben a multinacionális cégek figyelme az eddig nem vagy nem kellően gyógyszerelt betegségek felé irányul.

Az 1996-ig kifejlesztett gyógyszerek kb. 483 biológiai célponton fejtik ki hatásukat. E célpontok, főleg proteinhez csatolt receptorok, enzimek, ionsoport, sejtmag-hormon.

Napjainkban a biológiai célpontok számát 6-7000-re becsülik a bioinformatikai analízis eredményeként.

Minden iparág közül a gyógyszergyártás folytatja működését a legszigorúbb szabályozás és társadalmi kontroll mellett. Ma már viszont követelmény egy új molekula bevezetésénél, hogy a készítmény gyógyhatása költségarányos legyen a belefektett anyagiakkal!

Mindez arra kényszeríti az ipar szereplőit, hogy az eredményesség érdekében minden területen átszervezzék működésüket. A „multi” gyógyszergyárak hatékonyságukat földrészekben átnyúló egyesülésekkel biztosítják. A 2000-ben még vezető cég elsőségét 2001-re már elvesztheti (elvesztette), 2003-ra már új fúzióban jelentkeznek és az új óriás az évi kutatásra már 7 milliárd dollárt kíván költeni!

Az amerikai, az európai és a japán en-

gedélyezési hatóságok már 10 éve harmonizációs tevékenységbe kezdtek. Így módon a vizsgálatokat elegendő egyszer elvégezni, nem úgy, mint a múltban, amikor az eltérő követelmények miatt ismételni kellett.

Új stratégiák is megfogalmazódtak. Felfedező kutatásra eddig 4-9 évet szántak, most ez lecsökkent 2-4 évre. A fejlesztés ideje 10 évről 7 évre zsugorodott.

A 90-es években az állatkímélő „in vitro” (laboratóriumban és nem élő szervezetben) alapú kutatás előtérbe került. Az „in vivo” kutatás azért elengedhetetlen bizonyos esetekben, de mellette egyre több az „in silico”, számítógépes vizsgálat és a „virtuális screen” módszer alkalmazása.

A vezető gyáraknál nem ritka a 200-400 ezer vegyületet is tartalmazó vegyülettár.

A preklinikai vizsgálatoknál (a konkrét gyógyhatású molekula tényleges vizsgálata) fontos szempont, hogy a környezet számára a lehető legkevesebb hulladékot adja a klórozott oldószerek minimális felhasználásával. A minőség követésére érzékeny analitikai módszereket dolgoznak ki. A hatóanyagoknak kb. 99 %-os tisztaságúnak kell lennie).

Utána komoly stabilitási vizsgálatok következnek az eltarthatóság megállapítása érdekében. Ezt követi az a probléma, milyen formában hozzák forgalomba, hogy a

gyógyhatás a legkedvezőbb legyen. (injekció, kúp, por, tableta, oldat, spay, kapszula?) Párhuzamosan elindulnak a toxikológiai vizsgálatok is, a (mérgező hatás, ártó hatás kiszűrése), majd a gyógyszer metabolizmusának (lebomlásának) vizsgálata a szervezetben.

Ezután indul a klinikai vizsgálat a szűrőn fennmaradt, megfelelő gyógyszerekkel. Ez több fázisban történik, kontrollált körülmények között, egészséges önkéntes férfiak bevonásával. Majd az adott betegségben szenvedő kisszámú betegeken próbálják ki a hatást. Nagyobb számú beteganyaggal feltérképezik a gyakori mellékhatásokat. Esetenként a vizsgálat ebben a periódusban több földrésze is kiterjedhet.

A jövő tehát azt mutatja, hogy egyre több lesz az egyénre szabottan választható gyógyszer, ezzel hatékonyabb lesz a terápia.

Megjegyzés: Tehát egyedi terápia miatt többféle, de egy fajtaból viszont kevesebb mennyiségre lesz szükség, igaz? Ez vajon összeegyeztethető-e a mai versenyszellemmel? Mikor az orvos és patikalátogatók hada zúdul rá az illetékesekre. És még nem is említettem az egyre sokasodó mellékhatásokat! Egy új gyógyszert kezébe vesz az ember, és már a beteg tájékoztatót elolvassa be sem meri venni, annyi a mellékhatás. Rosszabbak a gyógyhatásnál. Pedig a tájékoztató elején még csoda gyógyszernek titulálják. Viszont észre kell venni, hogy egyre több komoly betegséget is kezelhetővé tesznek ma már, és olyanokat is meggyógyíthatnak nemsokára, akik nem is várták a gyógyulást.

Kőszegi Péterné  
gyógyszerész

## Műanyag nyílászárók

komplett beépítéssel  
közvetlenül  
a gyártótól

Ugyanitt

redőny és relaxa  
kedvezményes  
áron.

WIND- LOCK Kft.  
Tel.: 06-70-553- 5473

Igényes,  
de elfoglalt szülők  
gyermekének délutáni  
korrepetálása

a VÖRÖSVÁRI úton  
Matematika–fizika,  
történelem–magyar,  
angol–német–francia,  
szakos tanároknál,  
középfiskolai előkészítők.

Thalész-kör:  
06-20-346-2027

## Tuját a tujagyárból!

Saját nevelésű gyönyörű tujaváltozatokat,  
kúszófenyőt, leylandi-ciprust kínálunk  
kis és nagyméretben,  
kis és nagy tételben is termelői áron.

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

Nyitva: hétfő-péntek 9-16, szombat 9-12 óráig.

Más időpontban is, egyeztetés szerint.  
Telefon 06-30-940-8355

# HEGYI OVI

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

Élő környezet

# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

OKTÓBER

**Szeptemberi botanikai sétánk sajnos kimaradt a szeptemberi újságból. Remélem 2004. szeptemberében lesz még újság és igény a természetvédelmi ismeretekre. A hosszú, meleg, száraz időszak után szeptember végén csendes eső áztatja „hegyünket” és a növényeknek biztosítja a túlélésüket.**

Pusztafüves lejtőkön, sziklás, köves zárt gyepekben találkozhatunk a **sárga hagyma** (*Allium flavum* L.) élénk-sárga virágzatával. A virágzó szár 10-40 cm magas. A porzók kinyúlnak a virágból. A virágzat sokvirágú. Üde színfolt az őszi gyepekben! VII.-X.(N.E.)



A napvirágok (*Helianthemum* Mill.) fásodó szárú szárazságg kedvelő növények. Átellenes leveleik lánzdzsásak.

A **szürke napvirág** (*H. canum* (L.) Baumg.) meszes sziklagyepek, szürkén molyhos levélű, kúszó szárú v. kissé felemelkedő növénye. Nevéhez híven, fénylő sárga szirmú virágai, mint apró napocskák virítanak tavasztól késő őszig. IV.-XI.(N.E.)



A **közönséges napvirág** (*H. ovatum* (Viv.) Dun.) rokonainál gyakoribb növénye a száraz gyepeknek. Nagy, sárga szirmú (8-12 mm) virá-



gai feltünőbbé teszik. Levelei jellegzetes szőrűek, érdemes kézinagyítóval megvizsgálni. IV.-XI. (N.E.)

Száraz, zavart gyepekben találkozhatunk a **rózsafélékhez tartozó közönséges pár-lófűvel**, v. apróbojtorjánál (*Agrimonia eupatoria* L.) Fontos gyógynövény, virágzó hajtásait júniustól augusztusig gyűjtik.

Magas (15-100 cm), felálló szárú növény, szőrei kétfélek (rövid és hosszú). Páratlanul szárnyalt leveleiről könnyű felismerni. Nyúlánk virágfürtjében számos, aransárga szirmú virág van. A vacok sűrűn horgas szőrű, így a termések terjesztésében a szőrös állatok, kirándulók is részt vesznek. VI.-X.(N.T.E.)



**Nehézzagú gólyaorr** (*Geranium robertianum* L.) Üde, sziklás erdők gyakori, kellemetlen szagú növénye. Az egész növény mirigyszőrös. Levelei szárnyasan szelделtek. Szirmai pirosak. A résztermékek csőre érés után is egyenes, gólyacsőrre emlékeztet (l. magyar neve). Gyógynövény. A szelídlelkű Linné egy általa nem kedvelt kollégájáról – Robertiről nevezte el ezt a bűdös növényt „robertianumnak”. Így lett Roberti halhatatlan! IV.-X.(N.T.)



\*\*\*

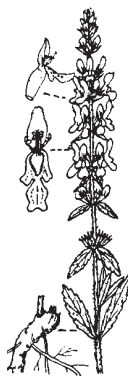
Most néhány ajakosvirágú növényvel ismerkedünk meg. Jellemző tulajdonságaik: szögletes szárukon a levelek kereszt-

ben átellenesen állnak. Virágaikban a szíromlevelek összenöttek, kettőből alsó ajak, háromból felső ajak fejlődik. Általában négy porzójuk van, amiből kettő hosszabb. A megporzó rovarok rászállnak az alsó ajakra, furakodnak a nektárért, virágpórért és közben a felső ajak alatt található portokból összeszedik bundájukkal a virágporszemeket. Igen „elmés szerkezet” elősegíti, hogy a porzók maguk is segítsék a pollen kiszórását. Sokban illóolaj van, azért sok közöttük a gyógy-és fűszernövény.

**Sarlós gamandor** (*Teucrium chamaedrys* L) Cserszömörécse karsztbokorerdők tisztásain, pusztafüves lejtőkön él. Alacsony, sarjtelepes, sokszárú évelő növény. Tojásdad leveleivel, bíboros virágaival igen csinos színfolt a nyári, őszi gyepekben. Gyógynövény. Föld feletti részét júniustól, augusztusig szedik. VI.-X.(T.E.)



**Hasznos tisztessű** (*Stachys recta* L.). Száraz, füves gyepek, sztyepplejtők gyakori „hasznos” növénye. Magyar nevében biztosan tükröződik a gyógynövény volta! Nyúlánk, szőrös növény. Megnyúló, egyenes (latin nevében a recta erre utal) virágzó hajtásain sok, halvány sárga pártájú virág van. Igen takaros külsejű növény. V.-X. (E.)



A sok kakukkfű faj közül a **magyar (nyúlánk v. magas) kakukkfűvet** emelném ki (*Thymus pannonicus* All.). Száraz sztyepplejtők, gyakori illatos gyógynövénye. Minden hajtása virágzatban végződik. Szálas levelei sűrűn mirigysek. Magas illóolaj tartalma van. Apró virágai halvány rózsaszínűek, pirosak. V.-X.



Száraz gyepekben találkozhatunk két szép, ibolyáskék virágú zsálya fajjal. A **ligeti zsálya** (*Salvia nemorosa* L.) csészelevelei mellett nagy rózsás-ibolyás murvaleveleket találunk. A párta 8-14 mm, kék, lila, v. rózsaszínű. Hosszúkas levelei csipkésék. V.-XI. (N.E.)



A **mezei zsálya** (*Salvia pratensis* L.) Rokonainál termesebb növény. A murvalevelek zöldes és kicsik. Ibolyáskék pártája nagyobb: 20-25 mm. Tojásdad levelei csipkés szélűek. Nagy virágaival ki lehet próbálni a beporzást segítő „trükköt”. Ha fűszállal óvatosan benyúlunk a párta csövébe, – ingereljük vele, a porzószálak tövét –, akkor a felső ajak alatt található portokból ráhullik a virágpór a lecsapódó porzóból! IV.-X. (N.T.E.)



Stollmayer Ákosné

Bridzs

## Szeptember végén

„Még nyílnak a völgyben a...”, de a hegyen sajnos nem. Nos, én nem a „kerti virágok”-ra gondolok, hanem a mecénási pénztárcákra, amiknek tartalmából fenn lehetne tartani sok vihart megélt Népházikókat.

Remélem senki nem kövez meg azért, hogy a fentebbi lírai kezdés után, amolyan nyersbe, földhözragadtasba mentem át eme kis cikkemben. Megpróbálok megmagyarázni.

Igaz, hogy én csupán egy igen szerény érdeklődésre számot tartó bridzsklub tagja vagyok a házikóban – ahol egyébként nagyon jól érzem magam – ám ebben a minőségemben az itt-ott szállingózó rémhírek miatt kezdek egyre aggályosabbá válni és félttem „klubomat”, felnőtt „játsszóteremet”. „Magas a rezszi és alacsony a bevétel!

A házat gyakorlatilag minden alkalommal ugyanaz a kb. 40-50 főnyi kis közösség látogatja, használja a környéken lakó több ezerből (no, nem azért, mintha nem férnének el ott többen is, vagy netán az a negyven kirekesztené a többi hegylakót) stb. stb.” Ilyeneket és hasonlókat hallani minduntalan a Népházikó környékén járva. A dologban lehet valami. A jelzések szerint, saj-

nos, a pénz bővületében individualizálódó emberek egyre kevésbé hajlandóak a „bűdös közösségekbe” eljánni, vagy ugyanezekért valamit is tenni. Részemről pedig gyanítom, hogy ebben az összefüggésben nem a közösség a bűdös. (Akié nem inge, ne vegye magára!) A tapasztalatok alapján szűk pátriánkban ez a folyamat – az „elidegenedés” – csak még jobban kiteljesedik a közeljövőben, hacsak... Pillanatnyilag a Népházikót csak a (bármilyen) mecénatúra áldásos segítségével, fenntartó képessége mentheti meg. És akkor talán a már nem bűdös házikóba ismét megtérnek pihenni azok a „bűdös csavargók” is éppúgy, mint azelőtt. (Szerintem!)

Mindeme rémes hírek ellenére bridzsklubunk most, szeptember végén is megtartotta – a szokásos vidám hangulatban – rituális hó végi pezsgőpartyt, ahol:

- első helyezett Bánlaki Csaba–Harkai Csaba (a Csabák),
- második a Vikos Krisztián–Vikos Attila (apa és fia),
- harmadik a Décsey Krisztina–Szász Kálmán (vegyes) páros lett. A győzteseknek gratulálunk, és az első őszi pezsgőt az utolsó cseppig megittuk.

Szász Kálmán

## Iskolai hírek

A **papírgyűjtés** induló napja a szünet utáni keddi nap 2003. október 28. Most is nagy szeretettel várunk minden hegylakót, aki papír-hulladékát évek óta az intézményünknek adja. A gyűjtés vége november 11. kedd. Figyelem! Most csak két hétig tart! Az átvétel időpontja reggel 7-8 óra között. A délután behozott papírt kérjük névvel ellátva a gondnoki lakás előtti benyílóba elhelyezni. Most a gyűjtés lebonyolítója a diákok. Kérjük megértésüket és segítségüket!

Az őszi szép idő kedvezett a sportversenyeknek. Az elért eredményekre büszkék vagyunk!

### Őszi kerületi atlétikaeredmények

I. korcsoport, fiúk, csapat: kerületi II. helyezés (Foitl Gáspár, Benyó Dávid, Halácsy Gergely, Török Balázs, Havas Máté)

Egyéni: Foitl Gáspár kerületi I. helyezés, Benyó Dávid kerületi II. helyezés

Lányok, csapat: kerületi II. helyezés (Susovich Júlia, Varga Sára, Visnyei, Zsófia, Lenkovics Karolina, Tóth Réka)

Egyéni: Susovich Júlia III. helyezés, Varga Sára V. helyezés

II. korcsoport, fiúk, csapat: kerületi VII. helyezés

Egyéni: Markhot Péter I. helyezés

Lányok csapat kerületi II. helyezés (Veizer Beatrix, Debrei Kata, Havas Kata, Bodnár Kata, Jamrik Zsófia, Czerula Barbara)

Egyéni: Veizer Beatrix IV. helyezés, Debrei Kata VI. helyezés

III. korcsoport, fiúk, csapat kerületi I. helyezés (Szunyogh András, Viletel István, Veizer László, Rilko Marcell, Varga

Bence, Murányi Dániel)

Egyéni: Szunyogh András II. helyezés, Viletel István V. helyezés

(A IV. korcsoport lapzártakor még versenyez).

A kerületi váltóversenyen a kicsik és nagyok együtt versenyeztek és szurkoltak egymással. Az összesített eredmények alapján mi hoztuk el az aranyérmeket. (a N. A. P. váltó tagjai Foitl Gáspár (2. o.), Markhot Péter (4. o.), Viletel István (7. o.), Szunyogh András (6. o.), Susovich Júlia (3. o.), Debrei Kata (4. o.), Foitl Rebeca (7. o.), Bakonyi Ágnes (8. o.).) A gyerekeknek, a szüleiknek és a tanárainknak gratulálunk. Várjuk a többi versenyben is az ehhez hasonló jó folytatást!

Az **iskolaszék** októberi ülésén jóváhagyta az iskola 2003-2004-es tanévre szóló munkatervét. Örömmel nyugtázták az iskola tárgyi feltételeinek pozitív irányú változását, ugyanakkor megerősítették az alsósoknak azt a tavaly beindított kezdeményezését, amellyel a játszódvar talaját szándékoznak megfelelő állapotra kiképezni. Az akció során „gumitégla” jelszóval történnek a befizetések az Erdőalja Alapítvány számlájára. (csekket az iskolatitkártól kérhetők) A befizetések után adójóváírás jár. Sajnos a befolyt összeg még nagyon kevés, az akció tovább folytatódik.

Tájékoztatjuk az érdeklődőket, hogy intézményünkben az **őszi szünet** előtti utolsó tanítási nap október 17, első tanítási nap október 27. Kívánunk szép időt, hogy gyermekeink felfrissülve, egészségesen folytathassák a tanévet!

Marótiné Horváth Gizella  
igazgató

**SIESTA**

**KIPP KOPP**  
gyermekcipőbolt

1036 Budapest, Vörösvári út 5.

**BÉBI-, GYERMEK-, KAMASZCIPŐK (18-42-es méretig)**

**Kedvezmények: 20-30-40%**

Zoknik, harisnyanadrágok, fehérneműk, pulóverek, nadrágok.

Nyitva: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13 óráig. Tel.: 06 (20) 436-6741

**SUPRFIT, ASSO, FALCON, MELANIA, CICIBAN**



## Akikre példamutató életvitelük alapján vissza kell emlékeznünk

– akik példaképeink maradtak

2005-ben lesz hatvan éve, hogy eltávozott körünkől. A Farkastorki út 44. szám alatt lakott és a patinás Árpád gimnázium testnevelő tanára volt: Buday Gyula, választott hivatásában a modern gimnasztika zászlóvivője. Izzó hazaszeregetre nevelte, és egész életre kiható testi és lelki egészségre irányító életvitelre oktatta tanítványait. Személyes magatartásával mutatott példát. Amikor már a hazánkat a II világháborúba belesodró német befolyás a legerősebben érvényesült, és egy elejtett „ellenzéki szó” könnyen megnyitotta bárki előtt a börtönajtót, vagy az internálótábor kapuját, akkor Buday tanár úr belépve az iskola tornatermébe, olyan hangerővel, hogy az ablaküvegek beleremegtek, így szólalt meg: „Képzeljétek, átjött a barátom, Borbíró János, és hívott, jöjjenek az Öreg temetőbe, mert ott egy német bizottság a sírkövekről írja össze a neveket, mert be akarják bizonyítani, ez a környék egy német település! Megmondtam, nem megyek oda, mert még szemem köpöm valamelyiket!”

Akik akkoriban már éltek, vagy őseiktől hallották, mi folyt akkor az országban, tudják milyen hihetetlen bátorság kellett az ilyen magatartáshoz. Megalkuvást nem ismerő izzó hazafisága lett a végzete. Amikor a németek megszállták az országot, kapta az első agyvérzést – akkor csendes szomorú lebé-nult ember lett belőle, aki botra támaszkodva sétálgatott a Farkastorki úton az Öreg temető felső részénél, – a környék szovjet megszállásakor érte a második agyvérzése, váltotta meg a szenvedéseitől.

Tevékeny évei alatt, – akkor még a környéken egy-egy lovas kocsis vitte az építőanyagot, az építkezésekhez, a jó levegőjű pormentes utakon, – mondta: Gyerekek aki ide költözik a hegyre, mind kigyógyul a tüdőbajából, mert a lejtőkön jól kilihégi magát, kiszellőzteti a tüdejét. Számára a kötelezővé tett levente oktatás is testnevelést és a szilárd jellem kialakítását szolgálta. Mint az I. világháború emléklapos századosa több magas rangú katonai kitüntetés tulajdonosa volt. Tiszteletbeli elnöke volt a Szegedi Atlétikai Klubnak, kitüntették a középiskolai labdarúgás érdekében kifejtett tevékenységéért, társadalmi egyesületekben tartott nívós előadásokat a testnevelés témaköréből, és okleveles vívómesteri képesítéssel rendelkezett.

Felismervén, hogy az emberi test legjobban igénybe vett testrésze a láb, annak izomzatát csontrendszerét erősítendő, minden általa vezetett tornaórán bevezette a lábujjhegyen történő helybenfutást, ahogy ő nevezte a „csokolást”.

Gyermekei sem maradtak el a kiváló férfiú példájának követésében: boldogult fia a hazai szőlészet és borászat felvirágoztatásában jeleskedett, leánya pedig a III. kerületi SZ.T.K. laboratóriumának vezetőjeként folytatta édesapja emberbaráti tevékenységét.

Budapest, 2003. augusztus 20.

Dr. Bókai Bátor

## GUMI- és GYORSSZERVIZ

- ⇒ Olajcsere
- ⇒ Fékjavítás
- ⇒ Fékmerés
- ⇒ Futóműjavítás és beállítás
- ⇒ Műszaki vizsgára felkészítés
- ⇒ Gumiszerelés, javítás, értékesítés

**TÉLI GUMI AKCIÓ!**

**0-24**



**MEGNYÍLT!**



**PAPP és JÓZSA Kft.**

Szerviz: 1037 Budapest, Farkastorki út 1-3.

Telefon: 453-3590 • Fax: 453-3591

e-mail: szerviz0-24@freemail.hu

KÉTSZERES  
HATÁNYAG-  
TARTALOMMAL

*Egy könnyed lépés  
a változás küszöbén...*

A japán nyelvben nincs szó a hóhullámra, hiszen szójában gazdag étrendjük megfelelő mennyiségű fitosztrógent, növényi hormont tartalmaz, mint a

**Szójavít**  
és a  
**Szójavít**  
**FORTE**

Melynek összetevői:

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

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

genetikailag nem módosított szájából készült

Gyártó: Leviatán Kft.

Ingyenesen hívható információs vonal: 06/80-552-070

www.szojavit.hu

# Alkony út 5.

## 3. A kuglipálya

Mitől is volt olyan csodálatos ez az Alkony úti villa? Mik történtek ott, amikre visszaemlékezve ma is jóleső érzések járnak át zsigereimet?

Az Alkony út akkortájt minden tekintetben a béke és a nyugalom szigetének számított. Maga a hely az egyre jobban lüktető és egyre zajosabb fővárosnak legcsendesebb, erdővel borított zugában bújt meg. Zugliget. Szó szerint ez volt. Az erdős, ligetes hegyoldalak közt egy meghitt zúg. A környéken levő néhány hangulatos villa valamikori nagyon gazdag emberek jó ízlését tanúsította.

Szemben a Nemzeti Színház nyaralóháza díszelgett, lejjebb a Béla király út felé a már említett orvos-dinasztia Magyarországon maradt leszármazottainak villái húzódtak meg a mindenfelé, dúsan burjánzó, hegyvidéki vegetáció hűvös rejtékében. Följebb, a

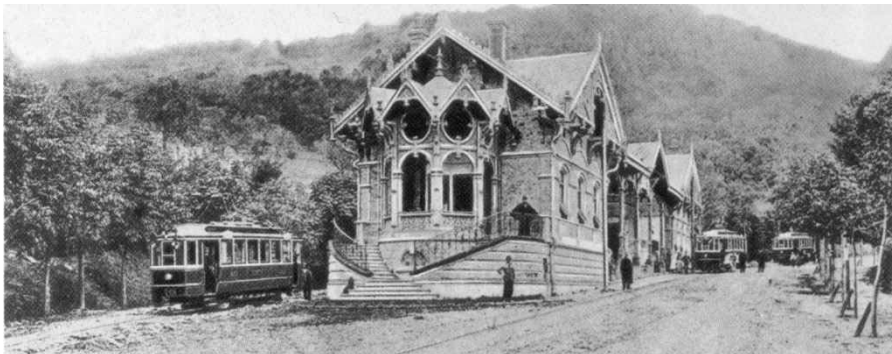
illetve, mintha Zugliget ott folytatná, ahol 1939-ben abbahagyta. Úgy tűnt, hogy a hat évig tartó világégés a környék hangulatán sem hagyott sebeket.

S, noha már itt-ott az országban fényes szellők kezdtek fújni a lobogókat, erre még mindig az erdők és rétek bódító illatától terhes fuvalatok ringatták a lombokat, altatták el este s ébresztették föl reggelente a nyaralókat. Az emberek, akik ide jártak – nekem akkor bácsiknak, néniknek számítottak – még zsigereikben hordozták a háborúval véglegesen letűnt, polgári világ család- és gyermektiszteletét, s tudtak számtalan fontos, megszívlelendő dolgot az életről. Türelmesek voltak egymással, sőt az új hatalom hisztérikus villongásaival szemben is. Ők éppúgy nem tudták, hogy mit hoz a jövő, mint bárki más, de bíztak az emberi tisztess

tóba. Semmi elektronika, semmi automatika, minden a fizika legegyszerűbb törvényei szerint működött mindaddig, míg valaki el nem találta a bábukat. Akkor ugyanis az történt, hogy a bábuk felborultak, a golyó az ütközéstől lefékeződött, és nem tudott felfutni a dobba. Tehetetlenül hullott vissza a fekvő bábuk közé, így magától nem is juthatott el a játékosokhoz sem. Az egyébiránt tökéletesen működő rendszer ezen icipici hiányosságára kellett megoldást találni, s találtak is a játékos kedvű bőrösök. Egyszerűen állító embert állítottak a fordítódob közelébe, a pályán kívülre. A gyakorta kipattanó, szárguldo golyók ellen falalánkkal védett, kis állítókuckóból biztonságosan lehetett figyelni a golyók útját, és a bábuk borulását. Egy-egy sikeres gurítás után a figyelőhelyről kilépve kézzel lehetett (és kellett) visszaindítani a golyót, illetve „tarolás” esetén felállítani a bábukat. Az állító tehát nélkülözhetetlen résztvevője lett a kuglizásnak, és, ha történetesen ez nem a játékosok közül való valaki volt, akkor az állítást illetően külön díjazni (ahogy abban az időben a teniszpályákon is díjazták a labdaszedést).

Egy visszagurításért egy fillér, egy állítás-és-visszagurításért 5 fillér járt, így egy délutáni verseny során az állító akár tíz-tizenöt forintot is megkereshetett – ez mai pénzben két-három ezer forintnak felel meg –, egész napos bajnokság alkalmával ennek akár a többszörösét. Egy nyolc-tíz éves gyereknek ennyi pénz valóságos vagyonnak számított (A negyven-ötvenes éveket írtuk, és egy nagymálnaszörp ára 20 fillér volt). Én akkoriban éppen ennyi idős, s gyakorta a bábuk állítója voltam, tehát nagyon is ismertem ennek az alkalmi keresetnek az értékét. Szüleim nem nagyon örültek e korai vállalkozói próbálkozásomnak – féltettek az eltévedt, kiugró golyóktól – de mivel apám versenyjátékos volt s a bajnokságok rendszeres résztvevője, így a jelenléte és felügyelete mellett mégis állíthattam, s pénzt kereshettem.

A nyári hónapokban minden vasárnap rendeztek kugli-versenyt, amikor is a meccsek végén a győztesek és a nem győztesek, jó szokás szerint, együtt itták meg a fröccs-áldomást a villa alagsori söntésében. Nem kevésbé voltak kedélyesek a „nagy ünnepek” alkalmával zajló, komoly bajnokságok, ahol értékes díjakért – a még akkortájt hiánycikknek számító bőrökért, szerszámokért – folyt a nemes versengés. Ezek a nagy ünnepek általában nem estek egybe a hivatalos ünnepekkel, mert ünnepeiket a derék bőrösök maguk találták ki maguknak. Így volt ünnepük a majális, a júniális, az Iván nap, a László nap, vagy akár a nyárvégi, szüreti mulatság. A látványosan megrendezett, egész napos ünneplések fényét gyakorta emelte „kul-



Csillagvölgybe leszakadó egyik meredek kert keskeny, útfelőli peremén takaros épületegyüttes állt, amely az erdélyi fatemplomok hangulatát, stílusát varázsolta ide, a budai hegyek közé. Ennek az együttesnek a különálló épületeit zindelytetős, kétoldalt nyitott, faoszlopos folyosó kötötte össze. Az hírllett, hogy itt apácák laktak, valamelyik kolostorát vesztett rend még életben maradt, időse tagjai. Jómagam sohasem láttam senkit se ki-, se bemenni, mindazonáltal a kis kolónia a hozzátartozó kerttel együtt mindig ápolt, gondozott és tiszta volt.

Ez volt tehát a nyaralónk környezete, és még természetesen az a gyönyörű – tücsök-, bogár-, pocok- és lepke lakta –, vadvirágos rét, amely közvetlenül a telkünk fölött terült el szabadon, kerfítetlenül. És amíg lent, a félig romos nagyvárosban az újjáépítés gépei együtt dübörögtek a hatalmi csaták pártoskodó asztalverésével, s miközben a megfordult világ új arculatát festette és igyekezett azt az ország népével elfogadtatni, addig itt fenn a hegyen, mintha megállt volna az idő,

ség és akarat erejében. Tévedés ne essék, nem marslakókról van szó. Vargák, suszterok, csizmadiák, kertészek, orvosok, színészek, hivatalnokok voltak ők, egyszerű emberek, akik nekem, kiskisgyereknek, sok vicces történetet meséltek, és akiktől gyakran első ízben hallottam dolgokat az emberek ezernyi jó és rossz tulajdonságáról.

Egy kisfiú számára mindazonáltal mégis a legtöbb élményt a nyári díszruhájában pompázó kert és annak is legizgalmasabb szeglete, a kuglipálya adta. A gerendákból ácsolt, masszív, cseréptetős építmény a telek alsó szélén állt, közvetlenül a Csillagvölgy felé eső kerítés mellett. A hosszú gurítópálya miatt rézsút vágtak a lejtőbe, amit „L” alakúra formált, ferde betonfallal támasztottak meg. A pályatestet tölgyfaléccsel borították, a végére ívesen felfutó végszakaszt és fordítódobot ácsoltak. Ezen a szakaszon az elgurított és rohanó golyó felfutott a dobba, majd annak a nyílásán ismét előbukkant, s besiklott a vályúba, amin legrövidülve visszatért a játékosokhoz az indí-



túrműsor" is, amire szívesen látogattak ide vendégként – néha előadóként is – a Nemzeti Színház művészei, akik az átellenben lévő nyaralójukból sokszor jöttek át szomszédolni hétköznapokon is. Sajnos a kert természetes szépségén sokat rontott, hogy ilyenkor teleaggatták lampionokkal, girlandokkal, zászlókkal, de mindenestre a cicoma egy időre ünnepélyessé tette a nyaralót.

Mielőtt nekilátnék más helyszíneken megegett kalandjaim elbeszélésének, egy pillanatra hadd maradjak még a kuglipályánál. El kell mondjam, egyszer baleset is ért itt, s nem is csupán azért, hogy szüleimnek igazuk legyen, hanem mert ész nélkül mentem nagyobbak után, és szokás szerint túlbecsültem képességeimet. Nos, ez akkor történt, amikor nem üzemelt a pálya, és a nagyobb fiúk ezt kihasználva átugráltak a részfalról a cserepes tetőre, hogy annak gerincéről – egy elég magas pontról – aztán kedvükre bámszokhassanak le az erdő borította Csillagvölgybe, és messzire el a János-hegy irányába. Ezúttal, nosza én is – követve a nagyfiúkat – nagy lendülettel átlódtam a nyomukban, de vagy rosszul számítottam ki a távolságot, vagy még a levegőben meggondoltam magam, nem tudom, mindenestre egy ereszcserépen landoltam, ami nyomban kettétörtött, s én azonmód fejre estem, a pálya melletti betonjárdán koppanva. Az ijedség néma másodpercei után kétségbeesetten bömbölni kezdtem, mire Hierlwalter bácsi – aki már egy ideje rosszállóan figyelte artistamutatványunkat – azonnal ott termett, felkapott, és rohant velem föl a házba. Anyám, mikor meglátott minket, először kétségbeesve nézett hol rám, hol rá, ám miután gyakorlott szeme hamar fölmérte, hogy az ijedségen kívül más bajom nincs, megköszönte Hierlwalter bácsinak az „elsősegélyt”, engem pedig leültetett és közölte, hogy próbáljak meg legalább fél óráig nyugton maradni, és lehetőleg nem borzolni az idegeit. (Ó, Te annyiszor elmondott és mégis hiábavaló óhaj!) Később, vagy másnap valószínűleg ismét történt velem valami – mint ahogy biztosan az előző napokon is –, emlékeimben azonban ez, a később is gyakorta kajánul rám olvasott fejre esés maradt meg legélénkebben.

Eleven és kíváncsi fiú lévén természetesen számtalan játszanivalót találtam mind a kertben, mind a házban, vagy a vadvirágos réten a mókus-lesésen kezdve, a fáramászáson folytatva a szarvasbogár-kergetésig és az íjazásig. Ezen kívül kiscsösz voltam játszótársaimmal együtt a szüreti mulatságon, szerepeltem, mint versenyző az ünnepi sakkversenyen, és szinte naponta locsoltam büszkén a kertet, ha Hierlwalter bácsi némi unszolás után kezembe nyomta a hosszú, fekete slag spriccnijét.

Idill, idill és még egyszer idill.

(Folytatjuk)

## Utunk a Karakorumban

„Utunk a Karakorumban” címmel élvezetes előadást tartott Várkonyi Bea, és Várkonyi László. A köszönet mellett szeretnénk pár szóval méltatni mindkettőjük pályafutását, eredményeit.

Várkonyi Bea: a hegymászás előtt barlangászott, majd a Kárpátok, Alpok, Kaukázus és a Pamír csúcsaira tett túrákat. Legmagasabb csúcsa a Huascaran (6857 m), elért legnagyobb magassága 7300 m a Mustagh Ata oldalában.

Várkonyi László kaukázusi, Pamír, Andok mászások, 1987-ben a Sisha Pangma (8012 m), 1990-ben a Cho Oyu (8201 m) első magyar megmászója, Explorers-ék Everest Kanshung-fal expedíciójának meghatározó személyisége, 2002-es sikeres Everest expedíció 8780 méterig jut oxigén nélkül. Kitüntetései: Téry Ödön emlékérem, Magyar Köztársasági Lovagkereszt, Sport Érdemérem Arany Fokozat.

Egyébiránt a 13 fős magyar expedíció 9 tagja sikeresen megmászta a Gashebrum II. 8035 m-es csúcsát. Köztük 3 nő érte el a kitűzött célt: Csollány Katalin, Nedeczky Júlia, Ugyan Anita. Várkonyi Bea 100 méterre közelítette meg a csúcsot.

Az expedíció férfi résztvevői: Ács Zoltán, Csíkos József, Eröss Zsolt, Klein Dávid, Mécs László, Várkonyi László, Vörös László (technikai vezető), Kollár Lajos (expedíció vezető), dr. Rigó István (orvos) voltak.

Gratulálunk az expedíció sikeréhez!



Várkonyi Bea



Várkonyi László

## Kerti dolgaink

Az őszi beálltával megsokasodnak kerti munkáink. Talán nem olyan kedvvel teszi ezeket a kertészkedő ember, mint a tavasziakat, mert tudja: akkor egyre szebb lesz a kertje, most pedig egyre szegényebb. Sokszor az idő is rontja a munkakedvet, hűvös-sel, esővel, de ezek a munkák is fontosak.

A gyepek ilyenkor már lassan nőnek, ritkán nyírjuk, és öntözni sem kell valószínűleg. Legfontosabb őszi teendők a tápanyag pótlás, hiszen a tavasz óta tartó öntözés kilúgozta a talajt. Az utánpótlás történhet kombinált műtrágyákkal, szárított, darált marhatrágyával, otthon készített komposztal, stb. Legjobb, ha hó előtt sikerül kiszórni, így a téli csapadék bemossa a talajba.

Ez az ideje a gyümölcsfák, díszfák, díszbokrok ültetésének is. Vásárláskor gondosan nézzük meg, hogy a vásárolt növény

ép-e, egészséges-e? Ne vegyünk olyan növényt pl. melynek héja ráncos, fonnyadt. A hónap végén már jó betakarítani a rózsatöveket, a fagyérzékeny fák, cserjék védelmét is el kell végezni. Sok helyen az őszi lombhullás után is végeznek már lemosó jellegű permetezést, de ez nem helyettesíti, csak kiegészíti a télvégi lemosást.

Fel kell szedni a fagyérzékeny növények gumóit, hagymáit stb. Gondolok itt például a dáliára, kannára, kardvirágra. A kertben tartott cserepes növényeket nézzük át, kezeljük a kártevők ellen, mielőtt zárt helyre visszük őket. Ilyenkor jó kihelyezni a madáretetőket hogy mire jön a hideg, és kezdődik az etetés, szokják meg tollas barátaink, hogy ott van.

Jó munkát kíván,

Ort János  
kertész

**TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI**

**KŐBURKOLATOK**

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

**PORPHYR KFT.**

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

**EGYSZER ÉS MINDENKORRA!**

Ha a hegy megy:

# Tanuljunk a „kelta tigristől”

**FELESÉG VOLTAM ÍRORSZÁGBAN (10. rész)**

Egy régi ír anekdota szerint „mindössze két dolog adhat okot aggodalomra: ha egészséges az ember, és ha beteg. Ha egészséges vagy, nincs okod az aggodalomra. Ha beteg vagy, két dolog történhet: vagy meggyógyulsz vagy, meghalsz. Ha meggyógyulsz, semmi okod az aggodalomra. Ha meghalsz, két lehetőség van: a mennybe kerülsz, vagy a pokolba. Ha a mennybe kerülsz, nincs okod az aggodalomra. Ha a pokolba kerülsz, úgy lefoglal, hogy minden barátoddal kezdet rázz, hogy nem marad idő az aggodalomra. Miért aggódnál hát?” „Ne aggódj! – ennyi az írek életfilozófiája. Ehhez a jó evés, a jó ivás is hozzásegít.

Szoltunk már az ír whiskeyről, finom söreikről, a méltán híres ír kávéról, de még nem beszéltünk az ír konyháról. Az ír konyha szegény volt. Gazdag konyhája csak gazdag népnek van, az ír nép pedig a közelmúltig nem volt az. Az írek legfőbb étke századokon át a burgonya volt. Ez a krumpli meg a pityóka, azaz burgonya burgonyával, levesben főzve, sütvé, tört formában. Furcsa, hogy ebben az országban, amelyet minden oldalról víz vesz körül, ahol felülről-alulról tengervíz, eső és tőzeg szaga érzik, alig ettek halat – legalább is a közelmúltig. Hagyományosan kerültek a vadat, a sertést – a füstölt szalonna kivételével – és a belsőséget. Mi marad hát? Vízben főtt zöldségek, vaj, zsír, tejföl, keményre főtt vagy sült birkahús, marhahús. Ízük kiváló: ridegen, gyönyörű, jó minőségű legelőkön tartott állatok. A szarvasmarhákat itt soha nem veszélyeztette a kergemarhakór.

Az írek a 90-es évek óta, az EU-csatlakozás után mintegy húsz évvel kezdtek el jól élni és így, többek között, jókat is enni. Külföldről elsőrangú képesítésű francia, olasz,

kínai, indiai stb. mesterszakácsokat hívtak az országba (ám jöttek azok maguktól is), hogy a hagyományos ír tájlelégű ételek mellett az ínycsemegetés ízlését is ki tudják elégíteni. (Sajnos magyar étterem nincs Írországon.) Együtt tanítják is az embereket az új technikák, az új ízek megismerésére. E sorok írója is beállt egy alkalommal a kigyógyító hosszú sorba az ételmiszeráruházban, hogy elsajátítsa az osztriga balesetmentes kinyitásának tudományát. (Konyharuhával bálkézben kell megfogni az osztrigát és jobb kezünkkel, rövid, hegyes, erős pengéjű speciális késsel kell szétfeszíteni egy adott helyen. Fogyaszthatóságáról előzőleg írtam).

Az ír kávé mellett nagyon híres az ír reggeli (Irish breakfast vagy fry). Igen bőséges: egész napra ellát energiával. Lássuk miből áll: angol szalonna, véres hurka, tükörtojás, virsli, grillezett paradicsom és erdei gomba, zabliszt-lepény, krumplislepény. Mindez frissen elkészítve. Hozzá kávé, tea, tej, különféle müzlik. Jó étvágyat hozza! Minden bizonnyal leghíresebb ételük az Irish stew, az ír ragu, de számunkra így jobban hangzik, hogy ír birkagulyás. Eredeti paraszt étel, mint a mi gulyás ételünk. Készítése egyszerű: a fazék aljára karikára vágott burgonyát, rá karikára vágott hagymát, arra kicsontozott húsdarabokat teszünk, sózzuk, borsozzuk, majd a hagymaréteg következik, rá kakukkfű, tetejére burgonyaréteg. Sózzuk, borsozzuk, vizet öntünk rá. Fóliával, majd fedővel lezárjuk és 2,5 órán keresztül pároljuk. Nyers ecetes vöröskáposztával tálaljuk.

Ír kávé, ír reggeli, ír gulyás... Nekünk magyaroknak szokatlan volt. Mi ilyet „nem tálaltunk fel”: magyar kávé, stb.

Az írek kezdik a halféléket, a tenger gyü-

mölcsseit is megkedvelni. Írország tiszta folyóvizei, tavai, hosszú tengeri partvidéke bőségesen ellátja őket. A kagylóevésnél friss kagylót (előtte bő vízben kefével alaposan le kell súrolni) krémes hallevesbe kevernek, majd zöldséggel és fűszerekkel ízesítik. Búzakenyérrel eszik. A lazac nagyon népszerű. Füstölve, egyszerű zöldségkörítéssel, sok citrommal fogyasztják, a friss lazacot pedig halében, vagy fűszeres borban néhány percig puhítják. Édességeik közül két eredetit említenek meg: a szárított gyümölcsből és Guinness sör (!) hozzáadásával készült „porter cake”-et (olyan, mint a mi püspökkenyerünk), valamint a burgonyás almatortájukat (apple tart), amelyet whiskeyvel ízesítve elsősorban halottak napi finomságként, de az év minden szakában is felszolgálnak.

A finom ételekhez mindig bort isznak. Az íreknél a szőlő nem terem meg, azonban mindig, minden borféleség kapható, bár minden nagyon drága. Boraik a legjobb termőhelyekről származnak: Dél-Afrika, Chile, Ausztrália (soha nem hallottam rólu), Spanyolország, Franciaország, Portugália stb. Most tessék figyelni: Románia, Transsylvania, Bulgária – de magyar bort keresni, kutatni kell! Sikerült. Bortékában, legalul a polcon, filléres áron, vidéken. Az írek nem ismerik a magyar borokat, mint ahogyan nem tudják, hogy nekünk is van az ír birkagulyáshoz hasonló gulyásunk.

Egy nagyon fontos eseményről azonban az átlag ír is tud, az 1956-os forradalomról. Az ír-magyar kapcsolatokról a következő részben szívesen részletezem.

(Folytatása következik)

2003. augusztus

László Katalin



Óriás ír osztrigák jegelt fadobozban



Ír osztrigák húsvéti magyar asztalon

# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak semmi sem  
lehetetlen”

## Önkormányzati találkozó

**2003. szeptember 11-én levélben fordultunk Tarlós István polgármester úrhoz, amelyből néhány sort idéznék:**

Tisztelt Polgármester Úr!

„Szeretnénk ezúton is tájékoztatni Önt, hogy a legutóbbi, személyes látogatását követően az egyesület minden erejét és bizakodását latbavetve igyekszik közösségformáló küldetését teljesíteni. Ezt a küldetést, amely számos ponton találkozik az önkormányzat feladataival, értelemszerűen csak az Önök támogatásával képes vállalni. Ezért éljük meg örömmel, ha segítenek és megértőn-fájdalmasan, amikor erre nincs mód.

Igyekezünk, ameddig csak lehetséges volt, saját forrásokra támaszkodva biztosítani működésünket és elkerülni a „kéregetés”

igen nyomasztó, morális terhét, de negatívumot mutató számla-egyenlegünk állapota mégis, kiütkeresésre sarkall bennünket.”

Azon kevesek, akik szívvel-lélekkel, társadalmi munkában, hosszú ideje végzik az egyesület, a ház életbetartását, legkevesebb két dologra van szükségük: kézzelfogható visszajelzésre azoktól, akiknek, és akikért szól a történet, egyszerűbben kifejezve, a hegylakóknak rendezvényeinken való minél számosabb megjelenésére, valamint a ház üzemeltetési költségeit külső forrásból biztosítani.

Reméljük, október 27-én a polgármesteri találkozóról nem térünk haza üres kézzel, és a következő alkalommal csupa jó hírről adhatunk számot!

rl

## Vasárnapi ebéd harmonikaszóra

(Folytatás az 1. oldalról)

Hogy hogy bírta este 8-ig, csak csodáltuk. Már rég elindult volna, de a dalos kedvű társaság kedvét sosem volt szíve megtörni. Így aztán nótáztunk, beszélgettünk, még tánca is perdültünk, egyre fogyatkozó létszámokban, de nem fogyatkozó örömmel, élvezettel. Este kilenckor oszlott el a „kemény mag” és enyhén durcás gyerekekkel – még maradtak volna –, kellemes fáradtsággal és egy szép délután emlékével tértünk haza.

CsV



Jón a vasárnapi ebéd



Készül a csipetke

### Kedves Hegylakók!

Szeretnénk Népházunk lehetőségeit kihasználva tovább bővíteni szolgáltatásainkat:

## Akkor most meglépnénk a „kocsmát” – ÓHEGY módra

Csendes környezetben, kis büfének áll rendelkezésükre, ahol egy pohár ital vagy üdítő mellett mindig számíthatnak egy baráti szóra, kellemes találkozásra szomszédaikkal, ismerőseikkel. Kérjük, ugorjanak be hazafelé-fáradtan, és miközben bizonyosságot szereznek, azt követően osszák meg véle-

ményüket velünk „Tetszik – nem teccik” alapon

Szent György-hegyről származó borok kimérve: rizling 500 Ft/l, chardonnay 1000 Ft/l. (A chardonnay aranyérmes lett a balatonfelvidéki borok között, de nemzetközi versenyeken – legutóbb Németországban – ismerték el dobogós helyezéssel!


### Kocsmajánló blues

Hajtasz,  
egyre többet ugyanazért,  
fáradtabb is vagy hazafelé.  
Rövid az út,  
Időd sincs a napot átgondolni.

Lassíts,  
szedd össze magad,  
rendezd soraid!  
Állj meg!  
Adj időt, ami igazán fontos,  
gondolkozz!

Jó hely,  
pont, ami kell.  
Ereszd le a gőzt,  
s jobb lesz mindenkinek.

rl

 <b>ÓHEGY-HÍREK</b>	
HAVILAP	
Kiadja:	Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete 1037 Bp., Toronya u. 33. Telefon: 430-1326
Felelős kiadó:	Rajnák László elnök
Szerkesztők:	Cseresznyák Veronika Piroch Zsuzsa Szász Kálmán
Hirdetéstfelvétel:	Óhegy Egyesület Telefon: 430-1326
Előkészítés:	Petit Typo Bt.
Nyomás:	Tax Druck Kft. 2335 Taksony, Vezér u. 2/a
Megjelenik:	2800 példányban



## ÚJ SUZUKI VÁGYA, ÁLMA A RÓMAIN MEGTALÁLJA

- IGNIS GLX, klímával 2 800 000 + AJÁNDÉK
  - WAGON R\* 0% indulóval
  - Sedan 1.3 GLX, szervokormányval,  
ABS-szel: 2 400 000 Ft
  - Alto, Liana: 200 000 Ft-tal többet ér használt autója
  - ...de ha 10%-ot fizeti cascoját 1 évig a Római fizeti
  - Tesztvezetés
- Nagy értékű műszaki ajándékok  
És még az is lehet, hogy egy ajándék Ignis-szel  
lesz gazdagabb!

### HASZNÁLT SUZUKI AKCIÓ!

Az első befizetést mi álljuk + AJÁNDÉK RIASZTÓ  
december 31-ig

### A LEGJOBB AJÁNLATOT BIZTOS TŐLÜNK KAPJA!

www.suzukibarta.hu • www.autodata.hu • www.vezess.hu

- Teljes körű szervizszolgáltatás
- Eredetiségvizsgálat, zöldkártya
- Karosszéria- és biztosítási munkák



MÁRKAKERESKEDÉS ÉS SZERVIZ

Telefon: 240-4444 (Szalon), 436-7920 (szerviz)

Nyitva: hétfő-péntek 8-18-ig, Szombat 9-13 óráig.



## INGATLANBANK

PETROCARTEL PARTNER

### ÓBUDA HEGYVIDÉK INGATLANIRODA

1037 Bp., Erdőalja út 46. (Erdőalja út-Viharhegyi út sarok)

Telefon/fax: 240-8018, 06-70-456-1030

obudahegyvidek@ingatlanbank.hu



Országos rendszerként a budai  
franchise irodák együttműködésével  
a legteljesebb körben  
KERES és KÍNÁL hazai és külföldi  
vevőkre számára ELADÓ  
és KIADÓ BUDAI INGATLANOKAT!

**FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!**

## TEABOLT és BIOBOLT

## KLASSZIKA TEABOLT ÉS BIOÉLELMISZER

Budapest III., Vörösvári út 1.

Telefon: 06-20-94-91-993

### Bioélelmiszerek:

az egészséges életmód kedvelőinek,

### Vegetáriánusoknak, ételallergiában szenvedőknek:

candidásoknak, lisztérzékenyeknek stb.

### Táplálékkiegészítők:

vitaminkapszulák, immunerősítők, fogyókúrás  
készítmények

### Biokozmetikumok:

gyógynövénykrémek, samponok, balzsamok,  
hajszeszek

### Teázási kellékek:

teásdobozok, teaszűrők, szűrős kannák, bögrék

### Könyvek:

betegségekről, gyógynövényekről, szakácskönyvek

## DEMKO FEDER

ALVÁSBÓL A LEGJOBBAT!

## Demko Biohálószoba a fiataloknak



A Magyar Termék Nagydíjas Gréta hálószobabútor legújabb tagja a fiataloknak is biztosítja az egészséges alvást, életerőt és regenerációt.

A Gréta Ifjúsági Biohálószoba számítógépezésre is alkalmas asztalával lehetőséget nyújt arra, hogy a fiatalok saját ízlésük és színviláguk felhasználásával kifejezzék önmegvalósító erejüket, fantáziájukat, lendületüket. A hálószoba variálhatósága, délies, mediterrán hangulata, a tömörfa szépsége nyugalmat áraszt és az élet szeretetét sugározza.

II., Margit krt. 29/A, Tel.: 212-4408

E-mail: demkobudapest@axelero.hu, www.demko.hu

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

## **HOTEL REMETE Restaurant**

Szállodai szobák akciós áron!

Zártkörű rendezvények  
éttermi szolgáltatással egybekötött lebonyolítása.

**1037 Bp., Remetehegyi út 91.  
Telefon: 250-3437, fax: 368-4248**







