



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XV. ÉVFOLYAM 10. SZÁM • 2010. DECEMBER

## JÖN A MIKULÁS

december 5-én, vasárnap

Délelőtt, 10.00 órakor

a **Táborhegyi Népházhoz**,

(a kicsiny gyermekekhez),

délután, 16.00 órakor

a **Virágos-nyeregbe**.

Részvételi jegyek igényelhetők az Erdőalja úti ABC-ben, az Iskolában és Zsigó Eszternél.

## KÉSZÜLŐDÉS KARÁCSONYRA

Kézműves foglalkozás  
a Táborhegyi Népházban,

**Zsigmond Ágnes** vezetésével,  
**december 4-én és 11-én,**  
**szombaton, 11.00 órakor.**

Az 1-1 órás foglalkozásokon természetes anyagokból sokféle karácsonyfadísz készítünk az otthoni fára, vagy ajándéknak. Részvételi díj az anyagköltség: 500 Ft alkalmanként.  
*Szeretettel várjuk az érdeklődőket mindkét alkalommal!*

## X. Dezső halála

Disznótör a Táborhegyi Népházban.  
2011. január 22-én, szombaton, 7.00 órától  
(Részletek a 11. oldalon)

## PROGRAMOK:

Mikulás a Népházban	dec. 5.	10 h
Mikulás a Virágosnyeregnél	dec. 5.	16 h
Készülődés karácsonyra	dec. 4.	11 h
	dec. 11.	11 h
Márkus Színház Betlehemes	dec. 18.	18 h
Szilveszteri Buli	dec. 31.	20 h
Disznótör	jan. 22.	7 h

Egy-két év kihagyás után ismét fergeteges szilveszteri buli a hegyen!

## Óévbúcsúztató - Újévköszöntő

a Táborhegyi Népházban (1037 Toronya u. 33.)

**2010. december 31-én, este 20 órától**

A zenéről **Mező András** gondoskodik! A büfé egész éjjel üzemel.

Belépődíj: 1500 Ft, amely magában foglalja a fogadópalinkát és a pohár pezsgőt. Hadd kopjon a parketta, köszöntsük együtt az újesztendő! Hozzátok el barátaitokat, ismerőseiteket!

*Sok szeretettel vár mindenkit az Óhegy Egyesület Vezetősége.*

MÁRKUSZÍNHÁZ

**Tisztelt Nagyerdemű!**  
december 18-án szombaton  
18.00 órai kezdettel  
a Táborhegyi Népházban lép fel  
a híres MárkusZínház!  
**BETLEHEMES**  
1037 Bp., Toronya u. 33.

A mesejátékra szeretettel várjuk a gyermekeket!  
Belépő: gyermekeknek 1000 Ft, felnőtteknek 1500 Ft

További információ:  
Mikos Kriszta  
+36 20-886 4045

## Az ajándék

Ajándékot mindenki szeret kapni. Kiemelten fontos a Karácsony, gondoljanak ránk, az angyalkák és valamit leljünk a fa alatt. Most az „Advent”, a várakozás hetei következnek. Figyeljünk arra, ne az ajándék legyen az ünnepek központja. A mostani, az egész Világot érintő gazdasági-válság gondjai miatt, idén még inkább figyelembe kell vennünk a vásárlásoknál lehetőségeinket. A karácsonyi vásárlásban, amikor a cégek reklámhadjáratot indítanak, a vásárlókért, ajánlatos a „mértékre” is gondolni. Attól függően, hogy milyen relációban öhajjtuk kinyilvánítani ragaszkodásunkat, mérlegelnünk kell mit kinek, ki kitől kaphat ajándékot. Mit csináljunk, így jár-tunk.

A bázis lehetne, továbbra is: az egyszerű, a nagyszerű. Nem biztos, hogy ahol dúsan osztják az ajándékot, a megajándékozottak boldogabbak lennének. A bőség zavara, sokszor nem is okoz örömet. Inkább forduljunk a családon belüli összefogás felé. Egy-egy nagyobb, értékesebb, rég-őhajtott, esetleg szükséges, de még ajándékszamba menő érdekében. Az együtt készített, ügyesen kigondolt

meglepetés, ötlet megvalósításának hangulata, lehet külön ajándék. Mára készülődés ideje alatt ott ficánkolhat az öröm, a lelkünkben.

Az ajándék természeténél fogva igen sokféle, sokszínű lehet. Ajándék az is, ha a család szépen megterített asztal mellett ünnepelhet, jó vacsorát fogyasztva. Ajándék, ha még minden családtag ott lehet, együtt, a szeretet ünnepén, a karácsonyi áhítatos, gyertyafényes hangulatban. Emellett, mindenkinek más és más jelenti az ajándékot. Van, ahol a kis örömtök, a nagy örömtök mondás, nagyon is a valóságot hordozza. Igazándiból minden élőlény kaphat ajándékot, bárkinek lehet örömet szerezni az ünnepektől függetlenül is.

Van, hogy egyszerű, mondhatni kicsiny ajándék-őhajjal találkozhatunk.

Nálunk a közeli buszmegállóban az oszlopon hirdetéseket láthatunk. Jelenleg arról tudósít valaki: elveszett a Kormi, a cicus. Ajándék lenne, ha visszajönné. A kismacska fényképe is látható. Bánatosan néz szegényke, mint aki maga is sajnálja, hogy nincsen otthon. Neki biz-

tos ajándék volna, ha hazatalálna. Aztán itt van a Marci, a kutyus. Számára ajándék lenne a boldog otthonlét, ha saját kertből ugathatná le a Holdat az égről. Itt magas jutalom mellett, a gazdi azt reméli, hogy majd mobilizhat velünk. Neki meg ez volna az ajándék.

Nekünk, többieknek, pedig az lenne a szép ajándék, ha jó egészséget adna a Jóisten, és szeretetben élhetnénk meg a Stile Nacht örömet.

Végül igazi, szép ajándékot kaphatna a környezetünk is. Ha jobban odafigyelnénk az ajándékokat beborító szép, díszes csomagolópapírokra. Ezeket bátran mellőzhetnénk. Mint mondják, ezekből több tonnát szaggatunk le az ajándékainkról. A kegyes ünnep alatt ennyivel szennyezzük házunk-táját. Erdemes volna elgondolkodni azon, megéri-e a szép látvány az okozott szennyezés mértékét? Nem kicsi a tét!

Ideje volna már komolyan venni a tudósok aggódó figyelmeztetéseit.

Igazi, hasznos ajándék volna mindenkinek, ha ez sikerülne.

Mindezek mellett igaz szeretettel adjunk ajándékot szeretteinknek.

Legyen boldog, békés, szép karácsonyunk.

W. Grass

Brezovits László

## Advent

*Hideg éjen tüzes álom:  
Pici fény fut a szobámon  
Függén nyargal körbe-körbe  
S beleugrik a tűkörbe*

*Táncol, perdül jobbra, balra  
Le a földre, fel a falra  
Átsétál az öreg képen  
S megpiben a hintaszéken*

*Nem maradhat ott sem sokat  
Látva apró angyalokat  
Kik az álom könnyű  
szárnyán  
Ringatóznak éjnek árnyán*

*Alvó szívek mélyén kutat  
Meggyújtva a kis lángokat  
Hogy majd ezer gyertya égjen  
A szeretet ünnepében*

*Ezer gyertya lángja lobban  
Egyre szebben, egyre jobban  
S nem fázik így senki tán  
Azon a szent éjszakán...*



## Karácsony

### A karácsony bangos.

Kisgyermekes családok, ahol a mamák még nem tudják könyv nélkül megszűnti a beiglit, szét is szakad rendszeren, talán kanállal még ehető, tele vannak a saját maguk által támasztott elvárással: legyen tisztaság, ablak pucolás, szekrényrend, na jó, legalább az egyik szobában, mondjuk, ahol a karácsonyfa állni fog. Jó, de hol a talp? Az égő? A díszek? Melyik dobozba tettem? Valahogy aztán elérkezik a Szenteste, a legkisebb gyereket is kimentik a rádőlő karácsonyfa alól, és amikor mindet lefektették, a két boldog, holtfáradt szülő összenevet: de jó ez a karácsony!

Boldog és békességes legyen a karácsonya a kisgyermekes családoknak!

### A karácsony csöndes.

Egyszer meglátogattam egy öregotthonban egyedül élő nénit. Kérdeztem, hogy van, közeleg az ünnep, hogy fogja elviselni, hogy betegsége, kora miatt már a megszokott helyekre se jut el.

„Világéletemben családban éltem, és rettegtem attól, hogy mi lesz, ha egyedül maradok. Hogyan

fogok ünnepelni? Milyen lesz a Szentestém? És valóban, elkövetkezett az első karácsonyom, egyedül. Nem volt reményem arra, hogy meglátogat valaki, mégis megtörtént a csoda, gyönyörűen, engem megvigasztalva és a lakásomat bearányozva eljött hozzám az Isten. Nem voltam egyedül. Azóta se vagyok.” – ez volt a válasza.

Boldog és békességes legyen a karácsonya az egyedül lévőeknek!

### A karácsony körbeölelő.

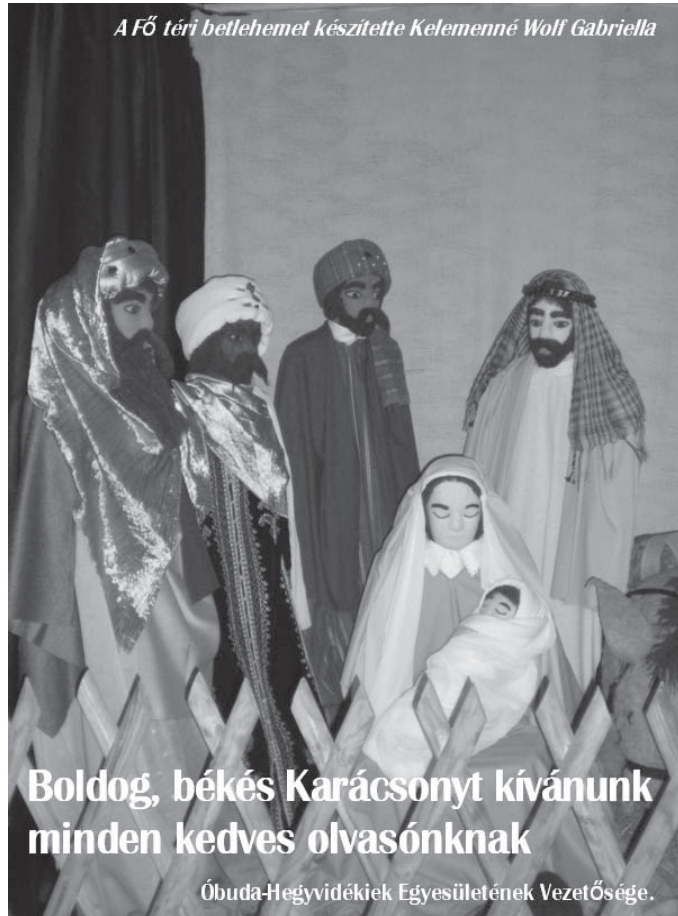
Középkorúak, akik már a kisujjukból kiráznak egy ünnepi menüt, a nagytakarítást képesek leszervezni, kiosztják szépen a feladatokat, ki mit vesz, takarít. És persze ő maguk is nagyon ügyesek.

Ilyenkor jó felnézni egy kicsit. Nekünk most jó, de hol van az a környezetünkben élő ember, akinek most nehéz. Ilyenkor jön a csomagolás, a látogatás, a meghívás, és akkor, amikor már elég sok szeretetet szétoszt az ember, akkor elég jó álma lesz karácsony éjjelén.

Boldog és békességes legyen a karácsonya a középnemzedékeknek!

M. K.

A Fő téri bellehemet készítette Kelemenné Wolf Gabriella



**Boldog, békés Karácsonyt kívánunk minden kedves olvasónknak**

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének Vezetősége.

## Kata – Zsóka Bál

Az egyesület tagjainak nagy része nem is tudott róla, hogy idén nyáron ismét milyen nagy fába vágta a fejszét a vezetőség. Megújult végre a nagyterem padlója! Akik rendszeresen táncoltunk, próbáltunk a régi, szakadozott pvc-burkolaton, mi tudjuk igazán, mekkora a különbség a mostani, fantasztikus minőségű fa-parketta és a régi között! Persze az újnak az ára sem volt kevés, és sajnos hátalékaink vannak a türelmes kivitelezők felé, ezért úgy gondoltuk, hogy egy műsoros, zenés-táncos buli keretében „felavatjuk” a megújult nagytermet. Egyben lehetőséget adunk azoknak, akik hozzá szeretnének járulni a költségekhez, hogy „parkettajegyek” vásárlásával fejezzék ki támogatásukat.

Az egyesület táncsoportjai – felkérésünkre – lelkesen elvállalták a szereplést a bálon. Ez azért is volt nagy öröm számunkra, mert van olyan csoport, amelyik most mutatkozott be először közönségünknek.

Menczer Erzsébet országgyűlési képviselőnk – úgyis mint ünnepelet - örömmel elvállalta a bál védnökségét, megnyitását. A zsúfolt „avatandó” nagyteremben a nézők arcára mosolyt varázsoltak Szolga Beáta apró balett-palántái, de nagyobbacska táncos lányai is nagy sikert arattak.

Csak a fellépők tudták igazán / ezt első kézből mondhatom!/, hogy milyen izasztó próbák álltak az ír tánc kivitelezése mögött. De ha csökkent a lelkesedés, kedves tanárunk, Dónald mindig átlendített minket a holtpontra!

Fergeteges lendülettel adták elő műsorukat Pollák Panka társastáncosai, és fantasztikus bemutatót láttunk a táncversenyeket nyert tanár-párosról is.

A jókedvet fokozta a záró műsorszám: egy vidám, feleselő arab néptánc, Holup Orsolya bemutatásában.



Természetes, hogy a műsor végére már mindenkinek „viszketett a talpa”, hogy kipróbálja az új parkettát, s ezt először a Rat Boys együttes ír ritmusaira, majd a Kőrmendi András által irányított „diszko” zenéjére meg is tehetta a kedves közönség. Andrászt külön köszönet illeti a profi hangosításért, s rugalmasságáért, amellyel a táncolni vágyók zenei kéréseit kezelte!

Az utolsó vendégek hajnali 3 óra körül távoztak.

Nagy örömünkre szolgált, hogy a bál ilyen jól sikerült. Köszönjük az összes fellépőnek és a tanároknak a közreműködést, reméljük, hogy a farsangi bálon is megörvendeztetnek bennünket valamilyen fergeteges produkcióval! Ígérjük, hogy nem lesz hiány a táncos rendezvényekben, s reméljük, hogy a kedves közönség is minél többször vesz részt a nagyterem parkettájának „koptatásában”! Köszönjük a támogatást a „parkettajegy” vásárlóknak, és nem utolsósorban köszönet a Büjdosó Natasának, Mónus Ibolyának (őt a finom sütiéért is!) és Révész Rozinak.

*A vezetőség nevében:  
Benyőné dr.Mojzsis Dóra*



## Készülődés Karácsonyra

November 27-én volt az első kézműves foglalkozás a Táboregyi Népházban, amit az adventi készülődés jegyében szerveztünk. Zsigmond Áginál idén filcből készült báránykát, fenyőfa formájú karácsonyfadísz lehetett varrni, a kisebbek tobozsdíszeket készíthettek. Nagy volt az érdeklődés. A felső kiállítóterem ajtajára ezen a délelőttön kitehettük a *megtelt* táblát. A gyerekeknek Várkonyi Bea és Flóra, Zsigó Eszter segítette a díszek összeállításában, a

főszerző, Zsigmond Ági építész, ezúttal mint ötletmester és szépész, irányítása mellett.

A következő foglalkozás **december 4-én és 11-én, szombaton, 11 órakor tartjuk**. Szeretettel várunk minden érdeklődő gyermeket, akik már most el szeretnék készíteni díszüket a karácsonyfára, vagy ajándékaikat szeretneiknek a fa alá. Gyertek minél többen, a nagytermet is kinyitjuk.

*Mikes Kriszta*

# A középkori Óbuda

Római, honfoglalás kori és kora-középkori előzmények

*Fővárosunk részei, kerületei közül Óbuda az egyetlen, amely történelmi korszakokon átívelő múlttal rendelkezik. Azonban a városrészsel kapcsolatban mindenkinek elsősorban a római kor jut eszébe. Ez természetes, hiszen a középkori Óbuda egykori csodálatos szépségű épületei, templomai – egy-két kivételtől eltekintve – még romjaikban sem maradtak ránk.*

Óbuda az őskor óta lakott település, Budapest legrégebbi városrésze. Korai benépesülésének oka a kedvező földrajzi fekvés volt, hiszen ezen a vidéken kínálkoztak a legjobb átkelési lehetőségek a Dunán.

Igazán nagy jelentőségre akkor tett szert ez a terület, amikor a rómaiak a Dunántúlon szervezett Pannonia provincia fővárosává tették Aquincumot, mely a későbbi főváros kialakulásának éppúgy kiindulópontja volt, mint ahogy római városi előzményből nőtt ki pl. London, Párizs és Bécs is.

Kb. 2000 évvel ezelőtt itt kezdődött tehát a város története. A limes – a dunai határ – kiépítésével egyidőben létesült a mai Flórián tér (Platea Floriani) környékén a legiotábor, mintegy 6000 főnyi katonára számára. Itt keresztezte egymást az É-D-i irányú „via principalis” és a K-Ny-i „via praetoria”. A segédcsoportok táborhelye pedig a mai Ramada Hotel helyén volt. A romanizált helyi lakosság, a kereskedők és a kiszolgált katonák a polgárvárosban laktak, melynek romjait az Aquincumi Múzeum területén, ill. a Szentendrei út mellett láthatjuk. Aquincumban volt a mindenkori római helytartó rezidenciája, palotája is, ennek maradványai a Hajógyári szigeten találhatóak.

A népvándorlaskorból is ismerünk leleteket Óbudáról. Az 5. században a hunok foglalják el; innen származik az „Attila városa” v. „Ettelburg” elnevezés. A honfoglalás előtt avar, germán és szláv törzsek is laktak itt.

A honfoglaló magyarok fejedelmi törzse központi szállásterületének választotta Óbudát. Ebben nyilván ekkor is szerepet játszottak a kedvező földrajzi adottságok ill. az egykori római város még látható falai. Anonymus Gesta Hungarorum-a szerint a szakrális fejedelem, Kurszán kündü itt építette ki központját – az egykori római ka-

tonai amfiteátrumban. Az ő halála után a terület Árpád fejedelem fennhatósága alá került. A hagyomány szerint itt is temették el, úgymond „egy forrás fejeinél, mely kömederben folyik alá Attila városába”. Feltehetően Szent István király emeltette a sír fölé Fejéregyháza (Alba Ecclesia) templomát, amely a középkor folyamán egyik legfontosabb hazai kegyhelyünk s egyben óbudai anyaegyház volt. Ha most egy kicsit előreszaladunk az időben, tudjuk, hogy Mátyás királyunk kérte a pápa engedélyét (1484-ben), hogy a pálosokat letelepítse Fejéregyháza gondozására. A szerzetesek kolostort és templomot is építettek a helyszínen, s a régi kápolnát valószínűleg egyszerűen beépítették az új templomba.

Évszázadokkal később, az 1869-ben alapított Victoria-téglagyár agyagbányájában – az agyag kitermelésekor – középkori templom és kolostor alapfalaira, vöröstéglás padlójára bukkantak a korabeli régészek: Rómer Flóris és Némethy Lajos. A templom és a kolostor – a hamuval borított, szenes törmelékekből, összeégett harangdarabokból megállapíthatóan – tűzvész áldozata lett (feltehetően a török időkben). Rómer Flóris és Némethy Lajos még jelentős falmaradványokat, kőtöredékeket, csontvázakat, sőt, vörösmárvány sírkőtöredéket is találtak. Azonban mindezeket ma már sajnos csak Rómer rajzaiból, leírásaiból ismerjük, mivel a téglagyár agyagkitermelése során teljesen elpusztultak! A köveket, csontvázakat szekereken szállították el – a Filatori gát feltöltéséhez! Ha arra járunk, gondoljunk rá, hogy Óbuda középkori emlékei-

nek (talán Fejéregyházának is!) egy része van a talpuk alatt. (Sajnos, ez Óbuda más részein is így van!) De térjünk vissza az Árpád fejedelem halála utáni időszakra.

A 10. század utolsó harmadában a fejedelmi központ Esztergomba került át, de (Ó)Buda továbbra is betöltötte királyi szálláshely funkcióját. A 11. századtól királyi udvarház, curia is állhatott itt (feltehetően a mai Fő tér területén). A város DNy-i részén dunai átkelőhely, kikötő jött létre, így az erre haladó kereskedelmi utak növelték a település gazdasági jelentőségét.

A 12. század végén a város már a Dalmáciától Oroszorszáig húzódó kereskedelmi útvonal egyik legfontosabb településének számított.

A középkor folyamán a Buda elnevezés kizárólag a mai Óbudára vonatkozott!

A ma is használt Óbuda helynév latin változata – Vetus Buda – egy 1261-es oklevélben tűnik fel először, mintegy elkülönülve a későbbi budai várhegyen épült királyi vártól.

A mai Árpád híd budai hídfőjének két oldalán helyezkedett el az egykori királyi székhely egyházi és világi központja.

Talán már Szent István király, de nagyobb valószínűséggel utóda, Orseolo Péter alapította – Szent Péter apostol tiszteletére – a budai káptalant, melyet a II. Géza király által 1148-ban kiadott oklevél említ először. Prépostja országos méltóságként szerepelt a 12. század második felében. (Feltehetően Anonymus is budai prépost volt!) Az egyházi testület a középkor végéig hivatalosan budai káptalannak nevezte magát, az új, budai

királyi központ elkészülte után! A Szent Péterről elnevezett prépostsági templom s – mint már említettük – mellette az első királyi curia valószínűleg a jelenlegi Fő téren, a Zichy- kastély udvarának a Laktanya utca felé eső részén, az akkori város központjában állhatott. Építése Szent László király idejében fejeződhetett be. Az ásatások során előkerült kőtöredékeken (melyek nagy része a Budapesti Történelmi Múzeumban valamint az Óbudai Múzeum új állandó kiállításán láthatók) észak-italiai és dalmáciai motívumok is megfigyelhetők. A templom mellett lakóépületek álltak: pl. a kanonokok háza is.

A budai káptalan már a 13. század elején tüzesvaspróba-hely: vagyis joga volt tüzes vassal vallatni igazuk vagy vétkük fölül a delikveneket! Országos hiteleshely is, azaz joga volt hiteles pecsétjével megerősített okleveleket kiállítani bármilyen jogügyletről (peres ügyekről, birtokba iktatásokról stb.).

A Szent Péter templom az 1241-42-es tatárjárás alatt súlyos károkat szenvedett, és teljes helyreállítására sohasem került sor. (Mátyás király – mint már említettük – a pálosok beiktatása kapcsán kérte a pápától azt is, hogy a romos templom köveit a pálos kolostor építéséhez felhasználhassák. Az egykori épületek, templomok, paloták maradványai a történelem viharainak során sokszor különös, érdekes utat járnak be; a Péter templom kövei eljutottak pl. a török fürdőkbe, a budai várba, a már említett pálos kolostorba, sőt a kalocsai székesegyház falába is!

*Benyőné Dr.Mojzsis Dóra  
régész, múzeológus*



## Varázsütés

November 27-én, szombaton a XILOTON ütőegyüttes adott teltházas koncertet a Házban. Az együttes alapítói fiatalok, akik valaha együtt folytatták zenei tanulmányaikat. Legtöbbjük ma már többgyermekes családapa, így az együtt muzsikálás mellett a

produkciók összeállítása során a legfontosabb szempontként a gyermekek szórakoztatását, izlésviláguk színesítését, és képességeik fejlesztését tekintik. Céljuk - az ütőhangszerek bemutatásán keresztül - közel vinni az érhető,

élvezhető zenét a gyermekekhez, átadni a zene művelésének örömet, lehetőségét.

Koncertjük programja ritmusos, dallamos, foglalkoztató, érdekes, izgalmas, virtuóz, vicces, játékos és komoly volt egyben. Élvezték nem csak a gyermekek, hanem a gyermekeiket kísérő szülők is. Mindenki tágra nyílt szemekkel figyelt, az egyik befejeztével izgatottan várta a következő számot, a következő „izgalmat”.

Az együttes kifejlesztett egy olyan pedagógiai módszertant, melynek segítségével komoly eredmények érhetőek el már kicsi csoportos óvodás korú gyermekekkel is, mivel részesei lehetnek a közös muzsikálás élményének. A módszertan egyes elemei az előadás során is megjelentek.

Mikor a műsornak vége lett, jó fél óráig senki nem akarta elhagyni azt a termet, amihez izgalommal teli élmények fűzték.

Köszönjük az ingyenes koncertet, sok kisgyermeknek és szülőnek nyújtott maradandó élményt ez a délután!

MK.



## Őszi golfízelítő

Száznál is többen látogattak el november 14-én, a klubunkba. Gyönyörű, napsütéses időben mutathattuk be a pályát. Mindenki közlekedhetett a golfautóval, kipróbálhatta a golfütő fogását, súlyát, erejét, és ha célba ért a golfgolyó, még díjban is részesülhetett.

Örülünk, hogy ilyen nagy létszám-ban érdeklődtek a golfsport és az Academy Golf Club iránt. Tavasszal szeretnénk egy hasonló rendezvényt szervezni az Óhegy Egyesület barátainak. Addigis látogassanak el a szemet gyönyörködtető kilátással bíró, különleges adottságokkal rendelkező

éttermünkbe, ahová ma már nem csak a golfklub tagjai járnak. Kiváló minőségű ételekkel várják önöket a szakácsaink, reggel, délben, este, hiszen valóban ideális helyszín lett üzleti ebédeknek, romantikus vacsorának, családi ünnepeknek egyaránt.

Akik pedig a golf sportba szeretnének kicsit komolyabban beleköszölni, azokat szeretettel várjuk tavasszal a pályán, amikor kezdő és haladó oktatási programok keretében, egyéni- és csoportos formában sajátíthatják el a golf játékot.

Gábris-Baczkó Judit  
koordinációs vezető  
70-450 0850





### WLADÁR TESTVÉREK ÁLLATORVOSI CENTRUMA

- TELJESKÖRŰ ÁLLATORVOSI SZOLGÁLTATÁS
- LEGMAGASABB SZINTŰ HÁSI ÉS SZÍV ULTRAHANG DIAGNOSZTIKA
- RÖNTGENDIAGNOSZTIKA; DYSPLASIA SZŰRÉS
- ÁLTALÁNOS SEBÉSZET, BELGYÓGYÁSZAT, SZÜLÉSZET
- BALESETI ÉS ORTOPÉD SEBÉSZETI BEAVATKOZÁSOK
- TELJESKÖRŰ LABOR, ÁLLATPATIKA, GYÓGYTÁPOK
- ULTRAHANGOS FOGKÖELTÁVOLÍTÁS
- KISÁLLAT KOZMETIKA
- VÉDŐOLTÁSOK HÁZNÁL IS

**NYITVA:**  
H-P 9-11, 16-19  
SZO 9-11, V 17-19  
TEL: 387-9547  
SÜRGŐSSÉGI ÜGYELET:  
0630-628-57-22

BUDAPEST 1037 KIRÁLYHELMEC UTCA 16.  
TELEFON: 387-9547 E-MAIL: WLADARKLINIKA@GMAIL.COM  
WWW.WLADARKLINIKA.UW.HU



# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Egy száraz állapotban vásárolható és tápláló növényről írok ebben a hónapban, a *lencséről*.

**Főzeléklencse** (*Lens culinaris* Medic.). Valószínűleg Ny-Ázsiából terjedt el D-Európába és É-Afrikába, ahol már Kr. előtt természetették érett magja-ért. Egyéves, *pillangósvirágú* növény.

Virága pelyhes, lilás vagy fehér. Az 1-3 virágú kocsány szálkában végződik. Összetett levelében a levélkék keskeny lándzsásak és a levélnyél kacsos. A hüvelyben 1-2 lapos, kerek mag fejlődik.

Tápértéke magas: 26 % fehérje, 1,9 % zsír, 53 % szénhidrát, nyersrost tartalma 4 %.

Ezért érthető, hogy mikor Ábrahám Izsák fiának ikrei közül Ézsau éhesen hazaért a munkából, *akkor elsőszülöttségét egy tál lencséért eladta* öccsének, Jákobnak. Innen származik ez a mondás!

Egyéb, értékes anyagok is vannak a magjában! A vitaminok közül különösen magas a B1 és B2 tartalma, de jelentős a biotin és a folsav mennyisége is.

Ásványi anyagok közül igen magas a kálium tartalma, de jelentős a magnézium és foszfor mennyisége is. Van benne kalcium, vas, cink is.



Hiedelem, hogy *Újévkor lencsét kell főzni, hogy az újesztendőben sok pénze legyen a családnak.*

A valóság az, hogy az ünnepek alatt elfogyasztott sok zsíros étel után célszerű ez a bőjtöbbséges táplálék.

**Savanyú lencseleves vagy főzelék:**

Erre különösen alkalmas a savanyú lencse. Hozzávalók: ½ kg lencse, 1 babérlevél, 1 szál borsikafű, 1 kávéskanál cukor, 1 dl gyümölcsacét, só, 1

fej vöröshagyma. A beáztatott lencsét bő vízben a hagymával, babérlevéllel, borsikafűvel megfőzzük. A cukrot megpirítjuk, hozzáöntjük az ecetet és felforraltjuk. Ráöntjük a meleg lencsére. Tálalás előtt szedjük ki a hagymát, babérlevelet, borsikafüvet. A tányérban tejföllel meglocsolhatjuk.

A lencseleves, lencsefőzelékét évközben főzhetjük füstölt csülökkel.

Kívánom, hogy senkinek ne kelljen az elsőszülöttséget eladni egy tál lencséért és az újévi lencse hozzon szerencsét az újesztendőben.

Békés, boldog karácsonyi ünnepeket és jó egészséget kívánok!

*Stollmayer Ákosné*

## Kerti dolgaink

A december - a várakozás mellett - még ad kerti munkát is. Nézzük ezeket.

A gyümölcsfák alól rendszeresen gyűjtjük össze az alá hullott leveleket. Ha a fánk beteg volt /gombák/ permetezzük is le. Ha nagyobb mennyiségű diót szüreteltünk, takarjuk le sűrű hálósával, így megakadályozható az almamoly hernyóiból kikerülő lepkék kirepülését.

Szedjük össze a hernyóöveket. Tisztítsuk ki, és tegyük fagymentes helyre a permetező gépeinket.

A tavaszi szőlőoltáshoz most lehet válogatni vesszőket. A megmaradt növényvédőszerkelet fagymentes helyen tároljuk.

Rózsáinkat takarjuk bakháttal. A kintlévő új ültetéseknek megfelel a lombbal való takarás is. Szobanövényeinket rendszeresen nézzük át, hogy a kintről behozott kártevők ne szaporodjanak el. A későn érkező díszfákat, és díszbokrokat veremljük el a tavaszi ültetésig.

Gyepeinkkel már csak annyi a gond, hogy a hó alá szórjunk ki tápanyagot. Gondoljunk arra, hogy a rendszeres vágással mennyi anyagot viszünk el. Ezt pótolni kell, ha azt akarjuk, hogy jövőre is szép zöld, és erős legyen.

Madarainkat etessük, és fagyok esetén gondoskodjunk számukra vízzel is.

Áldott Karácsonyt, és egy Reményteljes Újesztendőt Kíván

*Ort János kertész*

## Nem csak etetőt, odúkat is!

Ha bárkit megkérdezzük arról, hogy melyek a tél legfontosabb madárvédelmi feladatai, jó eséllyel kapjuk a választ, hogy - a madár- etetés! Az Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) az elmúlt években sok energiát fektetett annak propagálásába, hogy az etetés, és az itatás mellett odúkihelyezéssel is szélesítse az eszközkészletet. Az őszi-téli odúkihelyezés fontosságának hátterében a nálunk telető, odúköltő madarak életmódja áll.

Ezek a fajok ugyanis a közhiedelemmel szemben nem csak a költési időszakban használják a fák üregeit. A cinegék és verebek téli túlélési stratégiájának fontos részét képezi a szélvédett, hőmérsékletileg kiegyensúlyozottabb éjszakai-üregek akár közös használata is.

*Miért?*

A kistestű (veréb méretű) madarak normál testhőmérséklete rendkívül magas, 41-43 C° között alakul. Ezért ezeknek a madaraknak a túlélésében alapvető fontosságú, hogy a rövid téli nappalokon, amikor még 8 órájuk sincs a táplálkozásra, annyi élelmet találjanak és tudjanak elfogyasztani, ami biztosítja számukra a leghidegebb

éjszakai órák átvészelését. Azért jelent problémát a nagy forgalmú etetők máról-holnapra történő télközepi felszámolása, mert az ezt követő napokban nagy az esélye annak, hogy a hoppon maradt, éhező, legyengült madarak hajnalra megfagynak.

Télen az esti szürkület és a hajnali pirkadat között eltelő akár 13-14 órát a madarak mozdulatlanul pihenve töltik. Ezért nem mindegy, hogy az akár -20 C°-os fagyokat a csupasz ágak között vagy egy odúban vészeltetik át, ami megőrzi a madarak testmelegét, különösen akkor, ha több madár bújik össze egy-egy odú alján.

*Odúkihelyezés*

Az odúkat - különösen akkor, ha otthon az ablakból meg is szeretnénk figyelni ezek életüket - nem kell nagyon magasra rakni, bőven elegendő a 2 m körüli magasság. A legegyszerűbb ágcsonkokra akasztva, lógatva felhelyezni, a madarakat a legkevésbé sem zavarja az ezzel járó alkalmankénti lengedező mozgás.

Természetesen a télen kihelyezett odúkat tavasszal nem kell eltávolítani, már csak azért sem, mert ezeket a madarak már ismerik, így

nagyobb az esély arra, hogy bele is fészkelnek. Ezért is fontos szempont, hogy - a nyári költési viselkedésre, a saját terület védelmezésére gondolva - ne zsúfoljuk tele odúkkal az etető-itató környéket! Ha 4-5 odút 30-40 m sugarú körben telepítünk az etető köré, akkor ezek egész évben ki tudják szolgálni a madarak igényeit. Célszerű úgy kifüggeszteni, hogy ahhoz a pele, a nyest, a nyuszt ne férhessen hozzá. Az odúban felhalmozódó fészekanyagban a paraziták bábjai hosszú ideig életképesek, így a használt odúkat a madarak kisebb eséllyel foglalják el. Emiatt célszerű minden ősszel az odúkból a felgyűlt fészekanyagot eltávolítani és megsemmisíteni.

*Milyenek a megbízható minőségű madárodúk?*

Az odúkkal szemben támasztott legfontosabb természetvédelmi vonatkozású követelmény a megbízhatóság. Az elmúlt több mint egy évszázad tapasztalatai alapján a 2,5 cm vastag fenyő-deszkából készült, tisztántartás végett nyitható odúk felelnek meg leginkább a minőségi, biztonsági elvárásoknak.

A barkács-áruházakban és hasonló helyeken kapható színes, gyakran mókás kinézetű madár házikókról sokszor azt sem lehet



eldönteni, hogy etetőt vagy költőodúkat-e, ráadásul gyakran etetőként árusítanak kerek röppnyílású eszközöket, melyek teteje nem nyitható, ezért ezek nem takaríthatóak, tehát fészkelőhelynek sem alkalmasak.

Akinek nincs módja odút készíteni, megvásárolhatja az MME boltjában Bp. XII. Költő u. 21., (T: 1/275-6247) nyitva h-p. 10-17 h között.

*Forrás: www.mme.hu*

Kutyaposta 15.

## Utazások a négylábúval

Bár lassan már „vége van a nyárnak, hűvös szelek járnak” – ahogyan ezt jól tudjuk Móra Ferenc cinegés verséből is –, de a négylábú kedvencek utaztatása korántsem korlátozódik csakis a nyaralás idejére. Hogy a közös utazás ne váljon kellemetlen emlékké, esetleg rémálommá, hanem a kutya és a gazda közös örömevé, érdemes néhány jó tanácsot megismerni, és ajánlatos jó előre felkészülni a várható gondokra is.

Nem bonyolítva az ügyeket, induljunk ki abból, hogy a kutyánk szeret utazni, nem fűzi az autóhoz semmilyen kellemetlen emlék – például, hogy az autóval csak és kizárólag az állatorvoshoz szokták vinni –, nem lesz rosszul az utazás során, nyugodtan fekszik, s nem zavarja a vezetőt: a mi kutyánk imád utazni, boldogan ugrik a kocsiba, s örömmel indul neki a túrának. (Ellenkező esetben az előbbi gondokon kell először úrrá lennünk...)

Az indulás előtt egy sor tenniva-

lónk akad: a kutya aktuális egészségi állapotának ellenőrzésétől egészen a cél ország, város vagy szálloda kutyás viszonyainak a megismeréséig. Olyasmikre gondoljunk például, mint hogy milyen egészségügyi papírok szükségesek a kutya „útleveléhez”, hogy ma már természetes kellék a beültetett mikrocsip, hogy nem tanácsos tüzelő kutyalánnyal idegen országokba indulni, hogy az EU-tagállamok között még háromban: Szlovéniában, Csehországban és Magyarországon (naná, majd nálunk nem...) ragaszkodnak valamilyen területi meghatározottsághoz a pórázhoz, járműveken a szájköszörhöz.

Alapszabály: soha ne hagyjuk a kocsiban és főleg napon álló kocsiban a kutyát! Megdöbbenő adat: nyaranként több ezer kutya hal meg napszúrás következtében emiatt. Egyes nagyvárosok rendőrei vagy a parkolókat, parkolóházakat fölügyelők azonnal föltörrik a parkoló autót, ha észreveszik, hogy

abban egy magára hagyott kutya tartózkodik, s a viselkedése szemlátomást zavart.

Hogy hol is utazzon a kutya – nos, ahány ház, annyi szokás. Leggyakrabban a hátsó ülések, egy leterített takaró szolgálja a kutyusok kényelmét, a nagyobb testűeket a kombik hátsó terében lehet problémamentesen elhelyezni. Szinte minden autógyár forgalmaz elválasztó rácsot, hálót vagy a hátsó ülésre helyezhető, s különféle módon rögzíthető „kutyatárolókat”; ezek elegendő biztonságot nyújtanak ahhoz, hogy a két tér egymástól elválasztva maradjon. A lényeg: lehetőleg megakadályozni, hogy egy váratlan fékezéskor, kanyarodáskor a kutya „elrepüljön” a kocsibelsejében. Kiszámolták, az 50-60 km/órás sebességnél történő vészfékezéskor már egy tizenöt kilós kiskutya is 700-800 kilónyi tömegként repül előre; gondoljunk el, micsoda tragédiát okozhat, ha a vezetőnek, vagy a szélvédőnek csapódik.

Ma már szerencsére egyre több kocsiklímát, így megóvhatjuk barátunkat a leengedett ablakon beáramló szél miatt kapott szemgyulladástól. A hosszabb útra indu-

lók időről időre álljanak meg egy-egy parkolóban, itassák, és sétáltassák kedvencüket, de csakis pórázon, hiszen egy autópályán megszökő kutya egészen biztos halálos baleset okozója lesz!

A közelmúltban dobta piacra japán Honda az első kutyabarát autót, amelyet Honda WOW-nak neveztek el. A kutyatartók régi álma vált ezzel valóra; ez az autó ugyanis nem attól lett kutyabarát, hogy beleteszik a kutyát, hanem ezt a négykerekűt kifejezetten a négylábúak kedvére fejlesztették ki. A kistermetű kutyusok az első „kutyatartóban” utazhatnak, ami praktikus az egykori kesztyűtartó kutyásított változata, a levegőzéstől egy külön gégecső gondoskodik. A nagyobbak a hátsó ülés előtt kihajtható tartóban kirándulnak, ezt egyszerűen visszacsukhatjuk, ha kutyusunk nincs velünk. Az extra méretű kutyák (például a dogok) pedig a hátsó ülésen, a számukra kifejlesztett speciális biztonsági öv védelmében autóznak. Természetesen a kutyatartó minden alkotóeleme mosható, tisztítható és könnyen kivehető.

Wow! Vagyis: vau...

Szücs Gábor

**SZERETETTEL VÁRJUK ÖNÖKET, KEDVES HEGYVIDÉKIEK!**

# TESTVÉRHEGYI GYÓGYSZERTÁR

EuroCenter

1037 Budapest, Bécsi út 154. Telefon: 437-4618

[www.testverhegyi-gyogyszertar.hu](http://www.testverhegyi-gyogyszertar.hu)

Nyitva tartás: hétfő-péntek: 8-20 óráig, szombat: 8-14 óráig

**KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET  
ÉS BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁNUNK!**

**FOLYAMATOS AKCIÓINKKAL VÁRJUK A KEDVES VÁSÁRLÓKAT!**

# TRÓFEA GRILL a Laktanya utcában

Óbuda vendéglői ma

Az óbudai vendéglőket kóstoló turánk, következő állomása a Fő térből nyíló utcában van. Az 1885- től 2003. évig működő Vasmacska vendéglő helyén nyílt, a Trófea grillék stílusában és működési módszerével. Vagyis: egy fix összeg befizetésével, amely a hét napjaitól, és a napszakoktól függően változik, korlátlan étel és italfogyasztáshoz juthatunk.

E rendszer legfőbb előnye, hogy a gyarló, és anyagi javakkal, nem korlátlanul ellátott vendég, nem kényszerül az étlap jobb oldalára pislogni, és az árak alapján eldönteni, hogy mit kíván enni. Némi hátrány, hogy az extra magas árkategóriákba tartozó alapanyagokból készült ételekről, kénytelen lemondani.

Egy esős hétköznapon, hat órára érkeztem. Rendkívül kedves és szemrevaló hölgy kísért, foglalt asztalomhoz, ahol az italos pincér várt és fogadta, egy pohár sör, rendelésemet.

Miután, sörömbbe belekóstoltam – elindultam a svédasztal felderítésére, hogy saláták formájában előételhez jussak. Nagy önfegyelmet követel az első kör, hogy csak a legjavát vegyük ki. Az én első tányérom a következőkből állt: Alapul zöld salátalevelek, rukkola. Erre jött, szépen szeletelt főtt füstölt nyelv, fűszeres olívaolajban pácolt mozarellagolyócskák, savanyított, hatalmas kapribogyók, és kapri bimbók, fekete és zöld olivabogyók sokasága, pár szelet paradicsom. Mindezek meglocsolva, szarvasgombás olívaolajjal, és meghintve reszelt parmezánnal. Míg

ezeket eszegettem, egy zsúrkocsit toltak asztalomhoz, - friss libatepertővel és töltött libanyakkal kínáltak. Hősiesen ellenálltam, pedig gyönyörűek voltak.

Rám, még sok feladat várt. Elindultam a készételek felé. Egy szerény adag birkapörköltet tettem a tányéromba, apró galuskával. A vendéglősök nem szokták súlyán kezelni ezt az ételt, de itt kitűnő volt. Mezőúton, ez étel hazájában, se lehetne jobb.

Könnyítéssül csipegettem néhány olívabogyót és kaprit, mozarellával, hogy nekiláthassak a grillezett falatokhoz. A nagy felületen kihelyezett, pácolt anyagok, elég szegényesnek tűntek.

Többféle sertéshús, fantázianevű páccokkal, igénytelen szárnyasok. Ami biztatóbb volt, az a pisztráng, a pangasius filé és a tintahalgyűrűk. Nagyon szép laskagomba és cukkini is volt az asztalon. Sajnos a pisztrángok túl nagyok voltak, ahhoz, hogy neki merjek állni, egynek is.

Tányéromra, amelyet átadtam a sütőfűtnak, a következőket helyeztem el: egy szelet pácolt karaj, egy szelet csontos tarja, pár karika cukkini és kevés laskagomba, három fűrtőjas.

Mikor mindezt megsütötték - zöldborsos dijon mustárt, más neves, és névtelen mártást tettem rá.

A következő grilltálam, pangasius filéből és tintahalból álltak, amit zöld salátákkal és olivabogyókkal körítettem. A grilltálakhoz olaszrizlinget iszogattam.

Kevés pihenés után a burgundi szarvasfilét

vettem célba. Ez volt a legkevésbé szerencsés döntés. A hús szálkásan kemény volt. A mártás fáradt, lisztízű. Az áfonya legalább savanykás, kevés áfonyával, ahol sok pektin pótolta a gyümölcsöt.

Tisztességes kékfrankost ittam hozzá, ami sokmindenért kárpótolt.

Ezután, már csak egy kevés tejszínes parajt ettem, ami jó volt.

Nekiláttam a gyümölcsöknek. A szőlő az a nagyszemű ízetlen, az ananász jó, és a körte is tisztességes. Száraz fehér pezsgőt pusztítottam hozzájuk.

A desszertek igen jól néztek ki, de már nem mertem kockáztatni.

Röviden összegezném: A svédasztal salátás része gazdag. Sok húsos salátával, amelyek biztatóak voltak, de megkóstolni sem volt kapacitásom. Nem fukarkodtak az olajbogyókkal és kaprikkal. A magyaros „savanyúságok” sora is szép volt. A grillválasztékból hiányzott, valami marha, esetleg bárány, vagy kecskehús.

Jó lett volna látni, nem túl drága kagylót, aprórákot.

Legjobban a sajtok hiányoztak. Ahogy a francia mondja: „az ebéd sajt nélkül olyan, mint a félszemű szépleány”.

Az említett hiányosságokat, részben pótolta a személyzet kiemelkedő kedvessége, szolgálatkészége, a belső terek eleganciája és jól szervezettsége.

A vendéglőt – az, ajánlott kategóriába sorolom.

Pirchala István

## A Kövi Szűz Mária templom története

Ha kifelé autózunk a Szentendrei úton, vagy HÉV-vel utazunk ugyanarra, a Filatorigát után feltűnik egy kis kápolna. Története az 1811-ik évre nyúlik vissza. Abban az évben a Duna áradása óriási pusztítást végzett Pest-Budán, de nem kímélte Óbudát sem. A megmaradt Duna mindenfélét tárgyat sodort magával. A tájékozó Dunát figyelve az óbudai Bauer Jakab kőfaragó mester észrevette, hogy a hullámok valami képet sodornak magukkal. Kihalásztá, és a Szentendrei út mentén lévő római kori vízvezeték egyik megmaradt pillérére helyezte. A kép egy kegykép volt, és Szűz Máriát ábrázolta. A nép ezt a követ Máriakőnek nevezte. Később a képet állagmegóvás céljából egy

vasráccsal elhelyezett ládába helyezték. A kegykép a Segítő Máriát ábrázolja, változata annak a képnek, amit a 16. sz. elején Lukas Cranach német festő festett Innsbrucki Madonna néven. Később a kegykép az idő közben felépült kápolnába került, s a „Máriakő”-re egy másolat került.

Magát a templomot 1865-ben építették közadakozásból, építőmestere az óbudai Ziepler Jakab volt.

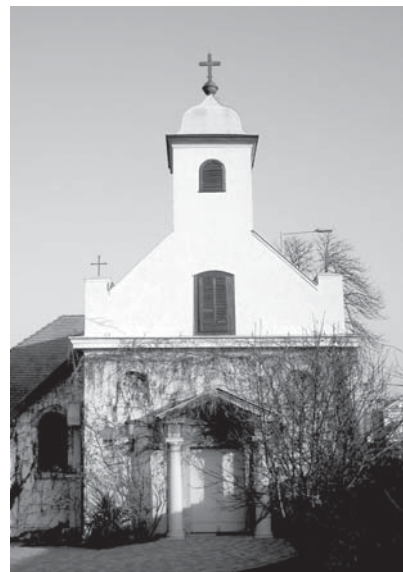
A templom neoromán stílusban épült, többször bővítették és restaurálták, többek között 1930-ban, 1947 és 48-ban, 1965-ben a 100 éves évfordulón. 1922-ben kapott a kápolna harangokat közadakozásból. Az egyik felirata: „Magyarnak Nagyasszonya kö-

nyörögj megcsönkített hazánkért”. Misét eleinte csak alkalmanként tartottak, 1921-től már rendszeresen mutattak be. Ezt követően kedvelt zárándokhely lett.

A templomot a színes üvegablakokon beáradó világosság bensőséges, misztikus fényhatással árasztja el.

A kórus alá helyezett faragott gyóntatószék és a piszkei vörös márványból készített keresztelőkút a bronztetővel és a mellette a falba süllyesztett kagyló alakú szenteltvíztartó ugyanannak a sajnos ismeretlen művésznek a keze munkáját dicséri.

A templom 1947 évi és későbbi belső restaurálásánál a stációk pasztell színezését a kegykép és egy festmény felújítását, a barokk keretek aranyozását, a díszítő festéseket a Papp Hadzy család, az apa és fiai végezték. 1932-ben a



Főváros tulajdonát képező Sívámházak (Szentendrei út 69-71) a plébánia használatába adta (épült 1900-ban). A paplakásokon kívül a közösség részére is alkalmas helyiségek voltak

Gálosfai Jenőné

**SOK AJÁNDÉKÖTLETÜNK VAN!**  
TEAKATLAN TEABOLT 1035 BP. VÖRÖSVÁRI ÚT 37.  
A RENDELŐINTÉZETTEL SZEMBEN.  
NYITVA TARTÁS:  
H-P 10.00-18.00, SZO. 9.00-13.00



## A kamat

Gyakran merül fel az életben, hogy valamilyen kölcsön tartozás után vagy okozott kár megtérítésekor a kötelezettől a jogosult kamatot igényel. A kamatfizetési kötelezettség ismert az állampolgárok körében, de a tapasztalat szerint elnagyoltan. Mik is a kamatfizetésre vonatkozó szabályok?

### Az ügyvéd válaszol:

A kamat egy mellékszolgáltatás ami általában a pénztartozás járuléka. A kamat tehát járulékos szolgáltatás, amely egy főtartozást tételez fel. A kamat lehet ügyleti kamat, amikor a kamatfizetési kötelezettség a felek által kötött szerződésben szerepel és lehet törvényes kamat amikor a kamatfizetési kötelezettséget a jogszabály állapítja meg. Ez utóbbinak a leggyakoribb fajtája a késedelmi kamat.

A magánszemélyek egymás közötti kapcsolataiban, kölcsön-szerződéseiben ügyleti kamatot lehet, szoktak kikötni. Az eltúlzottan magas ügyleti kamatot a bíróság mérsékelheti. Az ügyleti kamat a szerződésben meghatározott időponttól kezdődően jár, ha a kezdő időpont nincs konkretizálva

a szerződésben, akkor a szerződés aláírásának időpontjától, illetve a kamatfizetés alapjául szolgáló főkövetelés kezdő időpontjától esedékes. Az ügyleti kamat a kölcsöntartozás esedékességének időpontjáig jár. Késedelmes visszafizetés esetén a kölcsön lejáratát követően késedelmi kamat jár.

Késedelmi kamatot akkor is kell fizetni ha ügyleti kamat nem volt kikötve. A késedelmi kamat a jegybanki alapkamat mértéke. Amennyiben ügyleti kamat is ki volt kötve úgy az ügyleti kamat fölött a késedelmi kamat a jegybanki alapkamat 1/3-ával egyenlő.

Kamatos kamatot az Alkotmánybíróság 1993-ban hozott határozatáig nem lehetett kikötni, ezt a rendelkezést azonban az Alkotmánybíróság eltörölte. Kamatos kamat számításnak azonban csak akkor van alapja ha a felek között létrejött szerződésben ezt kifejezetten kikötötték.

A kamat számításának a módja egy bonyolult folyamat, ebben a cikkben szükségtelen lenne leírni, mindig az adott ügyben kell a számítást elvégezni.

Dr. Krzyzewsky Miklós ügyvéd  
info@krzyzewsky.hu  
30/ 942-6535

**pH: 7.9**

**ATLANTIS**  
Aqua

**SZÉNNAVMENTES**  
**TERMÉSZETES**  
**LÚGOS**  
**ÁSVÁNYVÍZ**

A világon  
3 helyen  
található  
természetes  
lúgos  
ásványvíz.

Ahol az ÉLET VIZE  
folyamatosan kapható!

1. Testvérhegy:  
ABC és Presszó,  
Domszló útja 36.
2. Erdőalja ABC,  
Erdőalja út 79.
3. AGIP benzinkútnál,  
Gémeskút u. 12.
4. NON STOP ABC,  
Oázis Kifőzde  
és Pizzéria,  
Bécsi út 377.
5. Bécsi úti éjjel-nappali  
közért-zöldséges,  
Üröm határánál
6. Viktória Teniszkлуб,  
Testvérhegy
7. Testvérhegyi videotéka

Morway Pálma operaténészesnő  
az Atlantis Aqua  
főmunkatársának  
ajánlásával.

KELLEMEK KARÁCSONYI ÜNNEPEKET  
ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!

SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT 2011-BEN IS!

**ERDŐALJA ABC**

TELEFON: +36 (1) 388-6713

MINDENNAP EGYRE BŐVÜLŐ ÁRUKÉSZLETTEL ÉS TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSOKKAL :  
MOBILTELEFON-FELTÖLTÉS, BANKKÁRTYA ELFOGADÁS, VÁRJUK A KEDVES VÁSÁRLÓKAT.

NYITVATARTÁS: H-P: 6:30-19:30 SZ: 7:00-14:00 V: 7:30-13:00

## Iskolai hírek

Előző számunkban hírt adtunk a Bolyai Matematika Csapatversenyen elért nagyszerű szereplésünkről. Nem említettük azonban a hetedikesek IKREK csapatát, pedig a 48 csapatból elért 9. helyezéskre büszkék lehetünk. Külön öröm, hogy teljesítményük a III. kerületi általános iskolák hetedikesei közül a legjobb volt.

Csapattagok: Tótvölgyi Viktória, Tótvölgyi András, Tóth Sára, Tóth Máté. Felkészítő tanáruk: Márkusné Szanyi Rita. - Gratulálunk!

\*\*\*

### „Nyelvünk titkai” verseny

November 10-én rendezték meg a „Nyelvünk titkai” című nyelvi-irodalmi versenyt a kerület hatodikosai számára. A 22 induló közül első helyen végzett iskolánk tanulója Zabó Enikő, és az előkelő 8. helyezést érte el Kriston Lili 6. osztályos diákunk. Felkészítő tanáruk: Farkasvölgyi Judit. - Gratulálunk az eredményekhez!

\*\*\*

*Ha november, akkor múzeum...!*

Lassan hagyomány már iskolánkban, hogy novemberben a felsősök múzeumlátogatásokat tesznek. Az ötödik évfolyamosok

Bán Éva névvel és Szirtes Csaba bácsival a Szépművészeti Múzeum Egyiptom kiállítását nézte meg, a hatodikosok Beró bácsi és Csaba bácsi kíséretében a Nemzeti Múzeumban vettek részt egy foglalkozással egybekötött tárlatvezetésen. November 24-én pedig a hetedikesek keresték fel a Nemzeti Múzeumot.

Évek óta nagyon beváltak, s népszerűek az interaktív történelem órák múzeumi pedagógusok segítségével. A két 5. osztállyal a Szépművészeti Múzeum megújult Egyiptológiai kiállításán voltunk, s nagy sikert aratott az azt követő múzeumi foglalkozás. Megismerkedtek a gyerekek a hieroglif írással, majd mindenki elkészítette képírással a saját nevének pecsétjét. Az elkészített pecsétnyomokat mindenki hazavihette.

A 6. osztállyal a Nemzeti Múzeumban voltunk, ahol a Középkori lovagi élet múzeumi órában vettünk részt. A foglalkozás végén Sárkányölő Szent György szobrát domborították a gyerekek. A szép munkákat kiállítottuk az iskolánkban.

\*\*\*

November 9-én egész napos

kirándulásra mentek Széphalomra hetedikeseink és az ötödik bések.

A BROKERNET Jövő Alapítvány által „egy nap az Anyanyelvünkért” mottóval meghirdetett pályázat keretében megtekinthettük a Magyar Nyelv Múzeumát, megkösöröztük Kazinczy Ferenc sírját. Az utazás előtt egy rendhagyó irodalom órát tartottunk, melyen szó esett a nyelvújításról, nyelv-művelésről. Reméljük, hogy kirándulásunk elérte célját: sikerült felhívni diákjaink figyelmét anyanyelvi lehetőségeink sokszínűségére, a szép magyar beszédre.

\*\*\*

A 7. osztállyal a héten a Török-kor – végvári élet múzeumi órára készülünk, amely végén török tányért fognak készíteni a tanulók.

\*\*\*

### ECDL vizsga

Iskolánkban 4. osztálytól tanítunk informatikát. Cél, hogy 8. osztály végéig az ECDL vizsga moduljaiból négyet letygenek. A 7. osztály novemberben jelentkezett be a helyi vizsgaközpontba próbavizsgára. Miután sikeresnek bizonyultak, két hét múlva ment a kis csapat az igazi megmérettetésre. Szirtes Csaba, a felkészítő tanáruk a különteremben izgult kedves diákjaiért. Két tanuló a bárányműködés miatt nem tudott

eljönni. Egy tanuló nem felelt meg a vizsgán. A maradék 25 tanulóból 4-en maximális pontszámmal teljesítettek. A többiek az elérhető 32 pontból 28 és 31 között teljesítettek. Így az operációsrendszer ismeretéből a többség rendkívül sikeres volt. Felkészítő tanáruk: Szirtes Csaba. - Gratulálunk a vizsgázóknak!

Mára következő órától gőzerővel készülődik az osztály az Internet és kommunikáció modul áprilisi vizsgájára. A felkészülést nagyban segíti, hogy októberben elkészült iskolánk 2. informatikai terme is, így párhuzamosan két helyen lehet a diákokat tanítani.

Az Erdőalja Alapítvány köszönetet mond mindazoknak, akik 2010-ben személyi jövedelemadójuk 1 százalékával, 1 millió 453 ezer 855 forinttal támogatták az alapítványt. Az így kapott összegből jutalmazták a tanulókat, kulturális programokat finanszíroztak és jelentős összeggel járultak hozzá számítógépek, taneszközök beszerzéséhez, a kulturált környezet kialakításához.

Kérjük, segítse adója 1%-val alapítványunkat.

ERDŐALJA ALAPÍTVÁNY

Adószám: 19020305 - 1 - 41

## Széphalmi kirándulás

Hosszú utat tettünk meg, de a táj megfigyelése és egy kis beszélgetés mellett hamar elröp-pent az idő.

Végre megérkeztünk a Magyar Nyelv Múzeumba. Egy interaktív kiállítás keretében meghallgattuk a különböző tájegységek nyelveit és hallhattunk nyelvünk eredetéről is. Izgalmas volt, hogy a program közben elég nagy és vicces papucskban járkáltunk. Ez rögtön összerázta a csapatot. A következő kiállítás során a Pásztor Emil nevű viselő galériát tekinthettük meg, ahol egy térképen a híresebb nyelvújítóink, költőink, íróink nevét, születési dátumát és aláírásukat láthattuk, majd idézeteket olvashattunk műveikből.

Kazinczy Ferenc nevével a nyelvújítás jut eszünkbe, de ő a Magyar Tudományos Akadémia munkájában is részt vett. Egy feliskicelt rajzából a múzeum rekonstruálni tudta az ülésrendet, valamint a szoba kinézetét, bútorait. Az asztalon obeliszkeken a résztvevők neveit tüntették fel. Nagyon tetszett, hogy nyelvünk érdekességeit, különlegességeit a szoba falára írták fel. Többek között a különböző években megválasztott legszebbnek ítélt szavakat, régi kifejezéseket, de szinonimákat, átvett szavakat, nyelvtörőket, és a leghosszabb, visszafelé is olvasható mondatot is megismerhettük.

A szabadban folytatva utunkat elindultunk a Kazinczy emlékházhoz, ahol néhány fotó készí-

tése után bementünk az épületbe. Itt a kiállítás Kazinczy Ferenc életét dolgozta fel. Az érdekes olvasmányok mellett festményeket, szobrokat is láthattunk. A vitrinekben Kazinczy életének fontos tárgyait helyezték el. Pl. jegyzeteit, egy hajtincsét és az arcáról készült maszkot.

Az emlékház megtekintése után tovább sétálva elérkeztünk híres nyelvújítónk és felesége sírhelyéhez. Mindkét osztály megemlékezett munkásságáról, életéről egy rövid műsorral. A

síroknál elhelyeztük iskolánk koszorúját. A friss levegő és a séta meghozta az étvágyunkat. A jóízű ebéd után hazaindultunk. Hazafelé az út egy részét már sötétben tettük meg. Ennek ellenére a hangulat nem romlott, sőt, továbbra is nagyon jól éreztük magunkat! Érdekes volt az aznapi eseményekről beszélgetni, feleleveníteni azokat.

Nagy élmény volt nekünk a széphalmi út, köszönjük a szervezőknek, hogy lehetővé tették!

*Írták: a 7. osztály tanulói.*

*Osztályfőnök: Farkasvölgyi Judit*



# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Bridzs klub hírei

November 3-án többszöri sikertelen nekifutás után, végre sikerült megtartani a Hanák Sándor egyéni Emlékversenyt. Estébe, éjszakába nyúló, állandó figyelmet igénylő és meglehetősen fárasztó verseny volt. Szerencsére oldottuk a feszültséget némi pezsgővel és sok-sok finom süttivel, amivel Hanák Maya kényeztetett bennünket. A verseny győztese Lovász Ágnes lett, a második Susán Erzsébet, míg a harmadik helyen Bánlaki Csaba végzett. Mind a hárman emlék serleget kaptak a jó eredményükért. Gratulálunk!

Két csapattal benevezünk az Országos Csapatbajnokság, Nagykanizsán tartott dél-dunántúli selejtezőjébe. Az egyik csapatunk Lovász Ágnes és Lovász László, valamint Lovász Marietta és Raksányi György harmadik helyen végzett. Ezzel az eredménnyel megnyílt az út előtünk a jövő év januárjában, Veszprémben tartandó Dunántúli döntőbe.

Bridzs feladványunkra csak egy megfejtés érkezett, ebből nekem úgy tűnik, hogy többnyire csak a játékkal már amúgy is megfertőzötteket érdekli a bridzs. Mások és saját tapasztalatom alapján mondhatom, hogy aki egyébként szereti a kártyajátékokat, az, ezt a játékot megkedvelné. A magányosoknak külön lehetőség az emberek közé járásra, ismerkedésre. A lelki tényezők mellett, az agyunkat is karbantarthatjuk, mozgathatjuk minden fajta kártyajátékkal, de legjobban a briddzsel. Bármely korban elkezdhető és bizonyos színvonalon elsajátítható. Amennyiben sikerült valakit meggyőzőm és szívesen tanulna, jelentkezzen a honlapunkon található telefonszámok egyikén, vagy email címünkön. Kellő számú jelentkező esetén tanfolyamot indítunk a tanulni vágyóknak.

Megünnepeltük a Mariann, Károly, Erzsébet és Katalin nevű társainkat.

*Lovász Marietta*



## ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja:

Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,

1037 Bp., Toronya u. 33.

Telefon: 430-1326

E-mail: egyesulet@ohegy.hu,

web: www.ohegy.hu

Felelős kiadó:

Felcsuti László elnök.

Szerkesztők:

Mikes Kriszta, Szász Kálmán.

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.

Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

- **Kerti kisgéppel kertrendezést**, építést, termőföldszállítást, elterítést, gyökértelenítést vállal hegyi vállalkozó. Tel.: 20-338 1966
- **Fodrász hajvágást vállal!** Férfi-női, a klasszikustól a divathajig. Szükség esetén házhoz megyek. Vinciczai Sára, tel.: 30-457 1021
- **Közel lakó házvezetőnőt (pótnagyit) keresek az Erdőalja úton. Bérezés és munkakör megbeszélése személyesen. Tel.: 20 584 44 88**
- **Bútorclinika a hegyen!** Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 20-378 8017

## Utasváró a Farkastorkin

Nagyon sokan jelezték, hogy a Farkastorki úti buszmegállóban (felfele az Eurocenternél) nagyon hiányzik egy utasváró. Valóban. Idén nyáron egy idősebb hölgy elájult a mindenholn sugárzó forróságban, egy jóakaró kocsival vitte haza. Ha pedig esik az eső az ember bőrig ázik a hosszas várakozásban. Nincs lombos fa, nincs kapualj, ahová a várakozás közben menekülni lehetne.

Korábban a Farkastorki út Viharhegyi út sarkánál lefele meglévő buszmegállóban, és az Erdőalja úton szerettünk volna utasvárót építtetni, de a Fővárosi Önkormányzat Közlekedési

Főosztály Forgalomtechnikai Alosztályával, a BKV-val, és a kivitelező Intermédia Kft.-vel közösen megtartott helyszíni bejárás során keletkezett reményeink ellenére nem jött össze semmi. Belefáradtunk.

Most kérésükre újra kezdjük a munkát, a lobbyt. S ha valaki ebben segíteni tud, kérjük, jelentkezzen az Egyesületnél a 430 1326 telefonszámon (vagy Felcsuti László 30-230 6994, illetve Várkonyi Bea 20-994 1431). Talán egyszer majd sikerül a XXI. század színvonalának megfelelően „tömegközlekedni”.

*FL.*

## X. Dezső halála

*Disznótort a Táborhegyi Népházban, 2011. január 22-én, szombaton*

Mivel januárban nem jelenik meg az újság, ezért már most hirdetjük, hogy 2011. január 22-én, szombaton, tizedik alkalommal tartunk disznótort a Népházban. Az ingyenecnek szóló egész napos program 7 órakor kezdődik fogadópálinkával, a disznó darabolásával, majd következik a feldolgozás. Aki részt kíván venni a benne, az kötenyt, és éles kést hozzon magával!

A menü a nap folyamán, a feldolgozás sorrendjében: orjaleves, to-

roskáposzta, pecsenye. Részvételi jegyek kaphatók január elejétől Mikes Krisztánál (tel.: 20-886 4045) a Népházban, valamint az Erdőalja úti és a Domoszló útjai ABC áruházakban. Ára (az érkezés időpontjától és fogasztástól függetlenül) felnőtteknek 2500 Ft, gyerekeknek 10 éves korig: 500 Ft. A résztvevők - ha marad - hurkát, kolbászt vihetnek önköltségi áron.

*Mindenkit szeretettel vár az Egyesület Vezetősége!*

## Állandó programok a Táborhegyi Népházban

*1037 Budapest, Toronya u. 33.*

Jóga mindenkinek	hétfő	17.00-18.30 h
Társastánc felnőtt kezdő	hétfő	19.00-20.00 h
Társastánc felnőtt középhaladó	hétfő	20.00-21.30 h
Társastánc felnőtt haladó	hétfő	20.00-21.30 h
Társastánc ifi haladó	szerda	17.30-19.00 h
Zenebölcsi	második kedd	10.00-11.00 h
Gyermek torna	kedd, csütörtök	17.00-18.00 h
Női torna	kedd, csütörtök	18.00-19.00 h
Férfi torna	kedd, csütörtök	19.30-20.30 h
Pilates torna	szerda, péntek	8.00- 9.30 h
Bridzs klub	szerda	18.00-22.00 h

Egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h-ig, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban: Mikes Kriszta, tel.: 20-886 4045. Gondnok: Kiss Gabi, tel.: 20-886 2636. Bejárat a Népház udvaráról.

Képviselőin fogadóórái:

Menczer Erzsébet a hónap első csütörtökén 16.00-18.00 h - Fidesz Iroda, Kaszásdűlő utca 7. (t: 367-8791)

Sáringér Kálmán a hónap első keddjén, 17.00-18.00 h - Táborhegyi Népházban. Szepessy Tamás a hónap harmadik szerdáján 16.00-18.00 h - Fidesz Iroda, Kaszásdűlő utca 7.

# ÓBUDAI HEGYVIDÉK INGATLANIRODÁI

Ingatlanirodáink tevékenysége változatlanul az Óbudai hegyvidék ingatlanjainak (építési telkek, családi házak, újjépítésű és használt lakások) értékesítése és bérbeadása.

## ÓBUDALUX INGATLANIRODA Testvérhegy, Táborhegy

E-mail: [obudalux@oi.hu](mailto:obudalux@oi.hu)  
Web: [www.obudalux.hu](http://www.obudalux.hu)  
[www.remetehegyi.hu](http://www.remetehegyi.hu)  
[www.taborhegyi.hu](http://www.taborhegyi.hu)



Forster Judit

## REMETEHEGYI INGATLANIRODA Remetehegy, Mátyáshegy

Cím: 1037 Budapest, Erdőalja út 46.  
Telefon: +36 30 696-696-9  
+36 30 696-696-5  
+36 30 242-1096

Összesített ingatlankínálatunkat itt találja: [www.obudaihegyvidek.hu](http://www.obudaihegyvidek.hu) • [www.oi.hu](http://www.oi.hu)

### Kínálatunkból:



#### ÓRIÁSI ÁRESÉS!

Jablonka út mellékutcájában ELADÓ egy 1997-ben épült, panorámás, belső medencés, 5 szobás családi ház, SOLAR rendszerrel és sok egyéb extrával. Ár: 99 M Ft.

#### Amit sürgősen keresünk:

- Lakásokat 150 E Ft/hó bérleti díjig
- Ikerház építéséhez társat, 1050 m<sup>2</sup>-es telek beépítésére. Ár 35 M Ft.
- Építési telkeket 60 M Ft-ig
- 1 nappali + 3 hálószobás, újszerű lakást



Remek közlekedésnél ELADÓ, vagy KIADÓ egy 6 szobás, mediterrán jellegű, külső medencés LUXUS öko-ház, csodálatos panorámával, hatalmas teraszokkal. Ár: 137 M Ft. Bérleti díj: 2500 EUR/hó

**Nettó jutalékunk: 2,5%**

**Hívjon bizalommal: 30/696-696-9**

## ÓBUDA HEGYVIDÉK INGATLANIRODA



Remetehegyi úti ingatlanirodám tevékenysége változatlanul Óbuda hegyvidéki ingatlanok értékesítése és bérbeadása.



Sági Magdolna  
irodavezető



Iroda: Remetehegyi út 52.  
Telefon: 06 30 378-5113

*Kellemes Karácsonyi  
Ünnepet és  
BOLDOG Békés  
Új Esztendőt kívánok!*



**Kedves Hegylakók!**

16 éve nemzetközi és belföldi közúti áruszállítással foglalkozunk.

**Fő profilunk:  
nemzetközi import-export  
áruforgalom szervezése  
és lebonyolítása**

Gyűjtőkamionjaink egész Európa területén szállítják ügyfeleink áruit. Budapestről heti és napi rendszerességgel indítunk 2 furgont Bécsbe. Németországból illetve Olaszországból 4 alkalommal indul kamion. Vállalunk rész illetve komplett tételek szállítását is.

Megbízhatóságunknak és rugalmasságunknak köszönhetően széles ügyfélkörrel rendelkezünk.

Ezzel kapcsolatban szívesen állunk az Önök rendelkezésére.

**Elérhetőségeink:**

Telefon: 06-1/250-41-07, 06-30/962-24-93

E-mail: [sildiko49@gmail.com](mailto:sildiko49@gmail.com)

Web: [www.bodnartrans.hu](http://www.bodnartrans.hu)