

# Kerti Levél

*A rákoskertiek lapja*

VI. évfolyam 1. szám

1996. november

## BEKÖSZÖNTŐ

*Kedves Rákoskerti Polgárok !*

*Mikor kézbe veszik az újonnan megjelenő Kerti Levelet, kérem, gondoljanak arra, hogy ismét él az a lap, amely kifejezetten Önöknek szól. Számításaink szerint a Kerti Levél kéthavonta jelenik meg. Megpróbáltuk azokat a témákat, információkat összegyűjteni melyek érdekelhetik Rákoskert polgárait. Persze a legjobb az lenne, ha a lap szerkesztésében Önök is segítenének. Ezért javaslataikat, elvárásaikat, vagy akár cikkeiket is nagy örömmel fogadjuk a jövőben, minden olyan témában mely érinti az itt élők mindennapjait.*

## KERÉKPÁRRAL AZ ÁLLOMÁSÉRT

Október 13-án már másodszor rendezték meg a Rákoskert Vasúti Közlekedéséért Alapítvány és a Rákosmenti Környezetvédő Egyesület szervezésében a „Két keréken Rákosmentén” elnevezésű, XVII. kerületi kerékpártúrát és vetélkedőt. A szervezők célja a tavalyihoz hasonlóan az idén is az volt, hogy felhívják a figyelmet a környezetbarát közlekedés lehetőségeire, illetve a kerékpározás és a vasút összekapcsolásából származó előnyökre. Az eseményen megjelent dr. Hoffmann Attila országgyűlési képviselő és Bukta Mihály rákoskerti önkormányzati képviselő, kerületünk környezetvédelmi tanácsnoka, de képviseltette magát a Levegő Munkacsoport és a Városi Biciklizés Barátai Egyesület is.

A hatékony tájékoztatásnak köszönhetően a rendezvény iránti érdeklődés a tavalyinál sokkal nagyobb volt. A teljesítendő táv az idén is körülbelül 20 kilométeres, az egész kerületet felölelő kör volt, amelynek az ellenőrző pontjain a versenyzők a szellemi totó kérdéseire válaszoltak. Az idén az ellenőrző pontok mindegyike egy-egy kerületi sportpályán kapott helyet, amit a szervezők állásfoglalásnak szántak a nagy port kavaráó sportpálya-eladási ügyben.

A kerékpárversennyel egyidőben került sor Rákoskert állomás őszi nagytakarítására is.

A verseny eredményhirdetésével egybekötött sajtótá-

jékoztatón a Rákoskert Vasúti Közlekedéséért Alapítvány képviselőjében Árvay Ferencné elmondta: bár tavaly még úgy nézett ki, hogy tartani tudják az elképzeléseikben szereplő munkatempót, az időközben a tervrajzzal kapcsolatban felmerült nem várt nehézségek miatt a felújítást még nem kezdhették meg.

Az állomás és környéke egyre siralmasabb állapotáról szólva hozzátette: mindezért a vandalizmus a felelős. A világítás teljes hiánya és a bozótossá vadult növényzet ugyanis kiváló „fedezéket” nyújt a rongálókknak, akik nemcsak az utazóközönséget tartják rettegésben, hanem a környékbeli lakosokat is. Ezzel kapcsolatban Bukta Mihály ígéretet tett lapunknak arra, hogy önkormányzati befolyását latba vetve megpróbálja elérni a terület elvadult növényzetének rendbetételét. Az ugyanis nem állapot, hogy az állomás bekerítése végett leasott cölöpöket kiszedhessék és ellophassák, mint ahogy az a nyáron történt.

Mindezek ellenére Árvay Ferencné saját elmondása szerint a rákoskertiek felbuzdulását látva bizakodva tekint a jövőbe, és reméli, hogy a mostani romhalmaz helyére álmódott kerékpáros centrum hamarosan megvalósul...

**Pusztai Dávid**

(A „Rákosvidék” című lap nyomán)

# ÖNKORMÁNYZATI HIREK

● Lakossági kezdeményezésre elkészült a Zrínyi utca és a Rákoskert sugárút kereszteződésének átrendezése. Ezzel a balesetveszélyes kereszteződésben elkerülhető a „sarki buszvárásból” származó rohangálási kényszer, továbbá a kiépített gyalogátkelőhely biztonságossá teszi a nagy forgalmú Zrínyi utcán történő átkelést. Azonos okból elkészült a Sáránd utca—Rákoskert sugárúti kereszteződés átrendezésének tervezete. Itt a sugárúti megálló a Sáránd utcára kerül áthelyezésre, oda ahol régen is volt, a buszváró elé. E terv kivitelezésére kora tavasszal kerül sor.

● A Rákoskert sugárúti védett fasor az elmúlt évi felújítás, illetve a „fagyógyítás” munkálatai után szépen kizöldült mindannyiunk öröme. Az érintett lakók figyelmébe ajánlom, hogy amint az elmúlt évben, úgy most is a védett fasor lombhullatásából származó avar az Önkormányzatunk költségvetése terhére elszállításra kerül.

● A Pesti út rákoskerti szakaszára telepített összefüggő mályvasövény, ez évben már virágzott, szép látványt nyújtva a járda és a vizesárok mentén. Ahol a tulajdonosok ápolják — kapálják, locsolják — ott gyorsan erősödik, így a sövény magassága akár a méterest is eléri a kevésbé gondozott részekhez képest...

● Örömmel nyugtázható az a folyamat, amely Rákoskerten szinte általánosan megfigyelhető, és már-már példaadó a kerületünk más családi házas részei számára. Arról van szó, hogy a Településtudományi Törvény szerint köteles mindenki a saját, vagy használatában lévő ingatlan előtti területet gondozni az úttest széléig, beleértve a járdát és a vizesárkot is. Ez legalább havonkénti fűnyírást, a járda rendszeres takarítását, illetve az eldobott szemét gyakori összeszedését jelenti. Sokaknak ezen túlmenően van igényük pompás kis előkertek kialakítására és/vagy sövények telepítésére azok gondozására is. Köszönet érte...

● Elkészült a Sáránd utca csapadék-

víz elvezetéséhez az Önkormányzatunk által vállalt munkálatainak ez évre ütemezett része. Most a „fóváros” van a sor, melynek a Pesti útról a Sáránd utcába beömlő csapadékvíz „megfogása”, illetve annak a Pesti úton történő elvezetése, helyi szikkasztása a feladata. E munkálatok elvégzése után már nem kell számolni — még nagyobb esőzések idején sem — a kapcsolódó utcák telkeinek szokásos kiöntésével.

● Az idén is sikerült néhány földutat rendbetenni. Sajnos, mint azt már említettem, amíg a csatornázás nem történik meg Rákoskert területén, addig kénytelenek vagyunk elviselni a földutak rossz minőségéből származó kellemetlenségeket. A térség csatornázása reményeink szerint 1998-ban megkezdődik.

● Sajnálatos, illetve felháborító eseményekről kell beszámolnom, hiszen a rákoskerti vonatállomás szétverése és a művelődési klub előtti buszmegálló megrongálása után lefűrészték és ellopták a Sáránd utca és Rákoskert sugárút gondozott kiteresedésén felállított bronzszobrot. (Oláh Szilveszter szobrászművész „Kőfaragó” című szobrát.) A többszám helyénvaló, hiszen egy embernek nehéz lett volna a szobrot leemelni talapzatáról. A rendőrségen megígérték, hogy mindent megtesznek a szobortolvajok kézrekerítéséért. Valószínű, hogy nem maga a szobor nyerte el a tolvajok tetszését, inkább a szobor anyaga, a bronz az, ami mostanság „vonzóvá” teszi mindazon tárgyakat, amelyekből ki nyerhető a jól értékesíthető szinesfém. Hát itt tartunk...

Az eseményeket követő október 24-i testületi ülésen felkértem a polgármestert és a jegyzőt, hogy a közrend, illetve a közbiztonság javítása okán kezdeményezzenek találkozót a kerületi rendőrkapitánnyal, amelyen meg kell határozni azokat a szükséges teendőket, melyek megállíthatják a vandál pusztítást mind Rákoskerten, mind a kerület egyéb területein. A tárgyalás eredményére a következő Kerti Levélben visszatérek.

● Választási programom egyik jelentős ígérete, a rákoskerti orvosi rendelő, illetve a helyi patika megvalósult. Rákoskert centrumában, a Zrínyi utcai piactéren — egy fedél alatt a patikával — szépen berendezett, jól felszerelt rendelőben fogadja betegeit dr. Mándli József és új háziorvosunk dr. Kajetán Miklós. Az épület környezetének rendbetételére valószínűleg csak tavasszal kerül sor. Keresem annak a lehetőségét, hogy a patika és az orvosi rendelő mellé — vállalkozási alapon — fogászat is kerüljön.

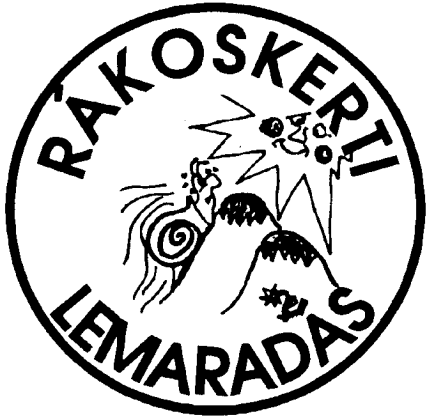
● Levegőnk tisztasága és egészségünk védelme érdekében megszületett az avarégetést, illetve a nyíltszíni égetést tiltó helyi rendelet. Ennek értelmében tilos az avar és minden hulladék nyíltszíni égetése kerületünk teljes területén. Kivételt képez az október 15. és november 15. közötti időszak, amikor — lehetőleg mások zavarása nélkül — van mód kizárólag az avar égetésére. Ezen időn belül szombat és vasárnap, vagyis amikor legtöbben otthon tartózkodnak, szintén tilos az égetés. A lehullot avart, valamint a 3 centiméternél nem vastagabb 50 centiméternél nem hosszabb nyesedéket — kukába rakva — az FKFV köteles elszállítani. Ez lehet az egyik módja az avar „eltüntetésének”, egy másik ajánlott módja a házi komposztálás. Erre a módszerre különösen felhívnam a figyelmet, hiszen kis helyen — körülbelül 1 négyzetméter —, kevés munkával, rövid idő alatt kiváló virágföldhöz juthatunk rendszeresen. Végül a jól bevált módszerrel, amikor a falevelet beássuk kertünk talajába — ezzel tápanyagot visszajuttatva — járunk el helyesen és környezetkímélően, ráadásul nem veszélyeztetjük mások és a magunk egészségét.

Fogadóóráimat továbbra is minden hónap első csütörtöki napján 17-től 19 óráig tartom a Rákoskerti Művelődési Klubban. (Rákoskert sgt. 66., tel.: 257-4498).

Javasataikat, észrevételeiket személyesen és/vagy levélben várja

**Bukta Mihály**  
Rákoskert képviselője

# ÁRPÁD VEZÉR (200)



E cím elolvasásakor szinte minden magyar ember képzelete évszázadokat suhan vissza történelmünk útján, és megállva a nagy vezérnél, gondolataiban egy kicsit némán adózva a nagy honfoglaló emlékeknek.

Millecentenáriumunk évünkben országszerte állami szintű megemlékezésekkel a sokrétű és különböző társadalmi szervezetek, iskolák, egyesületek, a klubok pedig rendezvényekkel, és színes programokkal tisztelegnek honfoglalónk, vezértársai és népe emlékének.

Ez adott ihletet, és ebbe az ünnepségsorozatba kívánt bekapcsolódni a Rákoskerti Lemaradás társszervezetével a Szigethalmi Teljesítménytúrázók Egyesületével karöltve. Oly módon, hogy a lassan hagyományossá váló — március végén rendezendő 100, 75, 50 és 25 kilométeres — teljesítménytúráján kívül 1996. augusztus 18-ára meghirdette a honfoglalónk nevével fémjelzett, ÁRPÁD VEZÉR 200 kilométeres teljesítménytúráját.

Annak ellenére, hogy a tizenöt éve fennálló magyar sportturisztika történetében ilyen szokatlanul nagy hosszúságú gyalogos teljesítménytúra még nem került megrendezésre, a diósjenői kempingnél felállított rajthelynél mégis 173, az ország minden részéből érkező sporttárs várta a startot, hogy azután 52 óra elteltével a 200 kilométeres út végén átvegye jutalmát: a teljesítményt igazoló oklevelet, és a névre szóló emlékrémet, amellyel teljesítménytúrá-

zó eddig a napig hazánkban még nem büszkélkedhetett.

A túra útvonala az ország három — eltérő jellegű — tájegységét foglalta magába. Az első szakasz a Börzsöny-hegység 700-900 méteres hegyei igen kemény próbatétel elé állította a résztvevőket. Az 50 kilométer hosszú, nehéz hegyi terep után valamelyest könnyebb szakasz következett, a lényegesen kisebb emelkedőkkel és kellemes lejtőkkel tarkított Gödöllői-dombság. Az a túrázó, aki ezen próbatételeket sikeresen leküzdötte, még szembe találta magát egy 70 kilométeres távolsággal, amely a Pesti-síkság Rákoskertet és Szigethalom közti részét jelentette.

Mindez igen kemény megpróbáltatás volt, hiszen éjt nappallá téve maximum 52 óra alatt kellett teljesíteni a távot, meghatározott időben érintve a rendezőség által kijelölt 30 (!) ellenőrzőpontot.

Mint sokan bizonyára tudják, a teljesítménytúrákon részt vevők — a próbatétel megkönnyítése érdekében — különféle ellátásban is részesülnek: üdítőital, szendvics, csokoládé stb.

Ezen a maximumtúrán a rendezőség e téren is igyekezett a maximumot nyújtani. Minden második ellenőrzőponton üdítőital, pogácsa, szendvics, csokoládé és nápolyi, alma, dinnye valamint sült hús csillapította a megfáradt túrázó éhét, szomját.

Az RKL Vácrátóton felállított sátoránál pedig sivatagi oázishoz hasonló felüdülést talált a résztvevő. Itt kedve és étvágya szerint mindenki

bőséges mennyiséget fogyaszthatott az előző túrákon is oly közkedvelt RKL-gulyásból. A sikeresen célba érő túrázó pedig szigethalmi pörköltspecialitással a gyomrában nyugtázhatta e kemény megpróbáltatás végét.

A három napon át tartó rendezvény összegzéseként megállapíthatjuk, hogy a kiválóan felkészült sporttársaknak köszönhetően nagyszerű eredmények születtek.

A túra céljában 56 sikeres teljesítőnek (köztük két hölgynek is) gratulálhattunk. A túra egyedülálló nehézségeit is figyelembe véve, minket, rendezőket is örömmel töltött el az a tény, hogy az összes induló több mint kétharmad része 100 kilométer feletti teljesítményt ért el.

A távot sikeresen teljesítők elismerése mellett egyesületünk nevében ezúton szeretnénk kifejezni köszönetünket mindazon barátainknak, akik a túra előkészítésében és lebonyolításában közreműködtek, valamint az alábbi cégeknek és magánszemélyeknek, akik hathatós támogatása nélkül „üttörő” rendezvény nem jöhetett volna létre:

*Budapest XVII. ker. Önkormányzat egészségügyi és sportbizottsága, Budapest XVII. ker. Önkormányzat művelődési és tájékoztatási bizottsága, Bukta Mihály Rákoskerti önkormányzati képviselője, Darabos Cukrászat, Éden ABC, Hereycsek Béla mérlegjavító, Kucorgó Cukrászda, Rákoskerti Művelődési Klub, Szécsi Gyula magángazdálkodó, TÓNÓ gazdabolt.*

F. J.—M. A.

A Turisztikai  
Sport és Szabadidő Egyesület  
minden érdeklődőt  
továbbra is szeretettel vár  
péntekenként 17-19 óráig  
a Rákoskerti Művelődési Klubban.

# ÖREG SAM — ÖREGSZEM

Én vagyok az Öregszem. Hallhatuk a Vida dombon a Happy Gang slágerét. Három-három és fél ezren lehettünk augusztus 18-án az RMK szervezésében zajlott családi hétvégén. Volt sör, virsli, sergő, színpad, hangerő. Ebéd után a Staféta együttes, Eszményi Viktória és Heilig Gábor szórakoztatta a gyerekeket. Délután és este, akik szeretik a technozénét, élőben találkozhattak magyar kedvenceikkel: Happy Gang, Alvajárók, UFO, Message, Girls end Guys. A nagyszámú közönség azon része, mely nem a fentebb említett két korcsoporthoz tartozik Kovács Katinak tapsolhatott. Talán többet tehetek volna kedvükre a szervezők. Másik kifogásom, hogy semmi nem utalt arra, miszerint „tulajdonképpen, azért mégiscsak” a Honfoglalást és Szent Istvánt ünnepeltük.

Természetesen az est fénypontjai — a sok sztár után — a tűzijáték csillagocskái voltak. A tavalyihoz hasonlóan nagy sikerű összejövétel volt. Reméljük jövőre is lesz.

Hasonlóan jó lehetett volna a Szent Iván Éji Folkfesztivál is, ha el nem mossa az eső. Több célra is nagyszerűen alkalmas ez a domb. Szánkó- és focipálya, természetes kilátó, lelátó és színpad. Lehetne park is, ha nem tördelnék ki a facsemetéket. A focipálya talajának jó szándékú egyengetői sajnos nem gondoltak a szánkózó kiskgyerekekre, a gyengébb vádlikra amikor kialakították a meredek rézsút.

Részemről is jó ötletnek látszott annak idején, hogy tegyünk padokat a megtisztított domb tetejére, ahol leülhetnek kicsit a csendben az ide felsétálók, gyönyörködve Pest leg-

szebb panorámájában. Most nem szívesen találkoznék a szomszédos (talán lakatlan?) ház tulajdonosával, akinek az ablakait betörték, a melléképület cseréptetejét kövekkel összezúzták. A kereszt alatt esténként gyakran a Sötétség az Úr. Pár éve meggyalázták a talapzatot, most betördelték a párkányt, a kereszt tövét elkezdték baltával kivágni. (Valaki kijavította, köszönet érte!) Öt padból és három asztalból már csak egy pad árválkodik. (Azok közül akikkel állítottuk, nem tudom hányan áldoznák erre újra a szabadidejüket.) A lebetonozott szeméttartókat kidöntötték. Több kiló üvegtörmelék emlékeztet még egyesek jól sikerült bulijára.

Mi másként buliztunk. Úgy látszik öregszem.

Orosz Károly

## A BKV LESÚJT RÁKOSKERTEN

Bizonyára többen tapasztalták, hogy az eddigi időszakban sem volt könnyű a közlekedés Rákoskeresztúr városközpont és Rákoskert között. „Kedvenc” közlekedési vállalatunk gondolt egy merészet és november 1-jei időponttal módosította a 97-es és a 297-es buszjárat menetrendjét. „Természetesen” a módosítás nem a közlekedő emberek javát szolgálja, hanem ellenkezőleg: még nehezebbé teszi a közlekedést Rákoskerten. Nem tudni, mi indokolja valójában ezt a döntést, hiszen látható, hogy megvolt, illetve megvolna a megfelelő számú utazóközönség. Vajon miért kell ritkítani azokat a járatokat, melyek már eddig is telt kocsival közlekedtek. Segítségképpen álljon itt a módosított menetrend:

97-es	
Munkanapokon	Munkaszüneti napokon
4.15, 4.40, 4.56	4.15
11-14 percenként 7.44-ig	5.00, 5.30
8.02, 8.23, 8.45	6.00, 6.30
9.15, 9.45,	7.00, 7.30, 7.58
10.15, 10.45	8.22, 8.46
11.15, 11.45	9.10, 9.32, 9.52
12.09, 12.30, 12.50,	10.12, 10.32, 10.52
13.10, 13.30, 13.48	11.12, 11.32, 11.52
14.03, 14.18, 14.34	12.12, 12.40
11-14 percenként 17.16-ig	13.10, 13.40
17.31, 17.46	14.10, 14.40
18.01, 18.17, 18.32, 18.49	15.07, 15.27, 15.47
19.07, 19.26, 19.44	16.10, 16.40
20.07, 20.37	17.02, 17.22, 17.42
21.10, 21.50	18.02, 18.26, 18.55
22.30	19.25, 19.55
23.10	20.30
	21.10, 21.50
	22.30
	23.10

297-es	
Munkanapokon	Munkaszüneti napokon
4.30, 4.48	4.45, 5.15, 5.45
11-12 percenként 5.03-7.52-ig	6.15, 6.45
8.13, 8.34	7.15, 7.45
9.00, 9.30	8.10, 8.34, 8.58
10.00, 10.30	9.22, 9.42
11.00, 11.30, 11.56	10.12, 10.22, 10.42
12.20, 12.40	11.12, 11.22, 11.42
13.00, 13.20, 13.39, 13.56	12.02, 12.25, 12.55
14.11, 14.26	13.25, 13.55
11-14 percenként 14.40-17.09-ig	14.25, 14.55
17.24, 17.39, 17.54	15.17, 15.37, 15.57
18.09, 18.24, 18.41, 18.58	16.25, 16.52
19.16, 19.35, 19.54	17.12, 17.32, 17.52
20.22, 20.52	18.12, 18.40
21.30	19.10, 19.40
22.10, 22.50	20.10, 20.30
23.30	21.30
	22.10, 22.50
	23.30

## TAKARÍTÁST VÁLLALOK

Telefon: 06(29)327-264, este 8-tól hívható

## TELEVÍZIÓJAVÍTÁS

Nagy Miklós

**258-0557**

1171 Budapest-Rákoskert,  
Zrínyi u. 171.

# MIELŐTT ÚTNAK INDULNA...

Reméljük sokak segítségére lehet ez a lista, melynek felhasználásával sok utánajárást spórolhatnak meg. Akik pedig szeretnék egy hasonló listára felkerülni, jelezzék igényüket a Kerti Klubban. Ez a szolgáltatásunk 200 Ft, de ha bővebb információt szeretnének megjelteni tevékenységükről, akkor fizetett hirdetés formájában azt is megtehetik.

## INTÉZMÉNY

Kossuth Lajos Általános Iskola (Erzsébet krt.)  
256-3981

Százszorszép Óvoda (Rezgő u.)  
257-8817

Csongrád utcai orvosi rendelő  
felnőtt: 258-5914  
gyermek: 258-2147

Rákoskerti Művelődési Klub  
257-4498

## SZOLGÁLTATÁS

Videofilm-felvétel készítés családi eseményekről kedvező áron, profi képminőségben  
06(30)424-331

Juhász Lajos szücs,  
szőrmeikészítő kisiparos  
258-3755

Haszonits Károlyné  
férfi-, női és gyermekfodrász, szolárium  
256-6362

Dósa Györgyné műhímző és kötöttáru-összeállító kisiparos  
257-1570

## SZAKIPARI MUNKÁK

Hegedűs József kőműves  
257-6679

Szabó Attila bádógosmester  
258-0331

Sramkó Ferenc villanszerelő, általános szakipari vállalkozó  
258-3188

M-OTTÓ BT. Víz-, gáz-, fűtésszerelés  
256-4453

Molnár Mihály  
víz-, gáz-, fűtésszerelő-mester  
256-5518

Megellai Ferenc  
vízvezeték- és villanszerelő  
257-9512

Nagy Pál iivegesmester  
258-2177

Batár István  
festő, mázoló, tapétázó vállalkozó  
06(60)413-108

Babanics Zoltán villanszerelő  
257-9259

Szvetlik Mihály  
szobafestő, mázoló, tapétázó  
257-5349

Sóvágó Pál asztalosmester  
256-4892, 06-30-414-575

Dudás László villanszerelő és egyéb építőipari szolgáltatások, tetőszigetelés  
257-7289

Kalocsai István lakatos  
257-9259

Hús és Társa BT  
távírányítású garázs- és tolókapuk készítése, szerelése  
257-9323

## FUVAR

Ifj. Horváth Endre teherfuvarozó  
(5 t, hátfalas)  
256-0569, 06(30)523-389

Prelec András teherfuvarozó, földmunka  
06-30-447-820, 257-4732

Gyarmati József fuvarozó kisiparos  
258-5832

Földesi Zsigmond  
konténeres törmelékiszállítás  
257-8537

## ELEKTRONIKA, SZÁMÍTÁSTECHNIKA

Nagy Miklós tévéműszerész  
258-0557

Gazdag János  
G-Trade Sony, Epson, Hewlett Packard márkabolt, Pásztorének u. 3.  
256-3070

## ÉLELMISZER, ITAL

Takács Sándor, zöldségüzlet  
258-1401

E & B BT. Újlak Csemege  
257-8616

Filléres söröző-borozó  
257-1622

Epres István hentes  
257-5872

## ÁLLAT, ÁLLATTARTÁS

Dr. Benedek András állatorvos  
258-3948

Püspök Mártonné, táp- és terménybolt  
256-1738

Rákoskerti Állatklinika, dr. Róth Katalin  
256-2242

## HÁZTÁJ

Müller Ferenc  
Rákoskerti Faiskolai Lerakat  
Uniwork Kft., Csepp u. 17.

TONÓ gazdabolt  
Pétervári Antal boltvezető  
258-0539

## AUTÓ

Ohtsu, Falken japán gumiköpeny márkakereskedés, gumiszerviz.  
258-0951

Szilágyi Sándor  
autó-karosszérialakatos, karambolos autók szakszerű javítása, fénnyezés.  
256-8529

Karosszériajavítás és -fénnyezés  
06-30-427-855

Bagdi és Társa Kft.  
Autó-, motorfelújító műhely  
256-8721

Duráci Attila autószerelő  
258-0391

Haszonits Károly  
autókarosszéria-lakatos mester  
Fényezés, vizsgáztatás  
256-6362

Kardán Kft.  
Autóbontó — Fiat, VW  
06-20-344182

H. S. M. Steelball BT  
nyugati és japán autók féltengely-felújítása, kerékcseréje, új féltengelycsuklók forgalmazása  
258-3718, 06-30-443-726

## EGYÉB

FIGURA  
Faipari és Ruháipari Kft.  
asztalosipari műhely, farmergyártás és nagykereskedelmi értékesítés  
258-5894

Rákoskerti Lemaradás  
Turisztikai, Sport és Szabadidő Egyesület  
Túrák szervezése és lebonyolítása.  
Személyesen:  
Rákoskerti Művelődési Klub,  
péntek 17-19-ig.  
257-1075

▽

*Ne ragasszon, rajzszögessen,  
a Kerti Levélben hirdessen!*

<b>45x55 mm</b>	<b>500 Ft</b>
<b>70x55 mm</b>	<b>900 Ft</b>
<b>110x110 mm</b>	<b>1500 Ft</b>

**apróhirdetés**  
(családi esemény, ingatlan,  
albérlet, elvesztett kutya,  
választási malac,  
használt rekamié stb.)  
**ingyenes**

**A hirdetés leadható  
a Kerti Klubban**  
(1171 Budapest,  
Rákoskert sugárút 66.)

▽

**Kerti Levél**

Megjelenik kéthavonta  
3200 példányban.?

Felelős szerkesztő:

Kladja a Rákoskerti Klub  
Felelős kiadó: Puskás Tibor

Engedély szám: B/PHF/650/91.

Címünk: Rákoskerti Klub  
1171 Rákoskert sugárút 66.

# VAN VÁLASZTÁS — KINEZIOLÓGIA

A legtöbb ember csak akkor értékeli az egészséget, amikor már nincs egészsége. Túlhajsolt az életünk. Félelemmel, szorongással, bizonytalansággal teli. Betegségeink is ezekből alakulnak ki.

Az iskolaév kezdetén időszerű a tanulásról néhány szót ejteni. Azok az emberek, akik iskoláskorukban tanulási problémával küszködtek, valamit megőriztek abból későbbre is. Általános vélemény, hogy az iskolaév befejeztével a tanév is véget ér, s persze ennek az ellenkezője is igaz. Az iskola befejezésével kezdődik az igazi tanulás, az úgynevezett „nagybetűs Élet”. Sajnos, a legtöbb iskolában analitikusan tanítanak, nem a telességre törekvően. Nem minden tanuló képes stresszmentesen tanulni ebben a rendszerben.

Ha életünkben a tanulás stresszel, szorongással jár együtt, az azt jelenti, hogy nem vagyunk képesek új dolgokat befogadni, járatlan utat választani. A megszokotthoz, az ismerethez ragaszkodunk, s ezzel teljes energiánkat elhasználjuk. Ha kelletlenül tanulunk, s nem kötelességtudatból, a test különböző energiái kikapcsolnak. Ha ez krónikussá válik, akkor betegségben nyilvánul meg. Ha világhosszá válik számunkra, hogy az élet minden helyzetéből ta-

nulhatunk, akkor rendszerint megtagaríthatjuk magunknak életünk nagyobb katasztrófáit, betegségeit. Az iskolastresszből származik a tanulási stressz!

Meg kell találnunk saját tanulási struktúránkat, ki kell fejlesztenünk tanulási tudatunkat. Ha hibát követünk el, nem butaság. De ugyanazt a hibát másodszor is elkövetni butaság. Ha nem vonjuk le a tapasztalatokból a megfelelő következtetést, mindig ugyanazt a hibát vétjük. Folyamatosan fejlődjünk a falnak, s közben nem realizáljuk, hogy a falat magunk építettük. Idővel elvesztjük önértékelésünket. Ezért persze a világot tesszük felelőssé, s nem kérdezzük, hogy a különféle helyzetekből milyen tapasztalatokra tehetünk szert további életünk szempontjából. A tanulás élet, az élet tanulás! Ha rendszeresen alkalmazzuk a kineziológiai gyakorlatokat, tanulási készségünk lényegesen javul. Láthatóan s élvezhetően könnyebbé válik eltérnünk a megszokott stresszviselkedéstől. Az egészségért dolgozunk! Testi és lelki egészséget kívánok mindenkinek!

**Kosztáné Marity Irma**

Kineziológus facilitátor, az amerikai „Three In One Concepts” hivatalos oktatója

(Folytatjuk!)

Kineziológiai tanfolyamokra, magánoldásokra jelentkezés a 06(29)340-397 telefonszámon.

— A kineziológia eszközei, története, kialakulása, kineziológiai irányzatok.

— Az izomtesztelés módszere, elmélete, megalapozása, az izomtónus vizsgálata.

— A viselkedési barométer. Korregresszió a jelentől a fogantatásig. A korprogresszió, a kineziológiai kezelés technikai felépítése, egyszerű stresszoldási technikák.

— Magánoldások: fájdalmas, szorongások, allergia, stresszinkontinencia, tanulási (írás, olvasás, számolás), önértékelési problémák, fóbiák, függőségek (alkohol, nikotin, drog stb.) szenvedélybetegségek, beszédhibák (dadogás) megszüntetése. Depresszió, látás, hallás korrekciók.

— Szexuális zavarok, és számtalan testi és lelki betegség oldása.

Szeretettel várok minden érdeklődőt!

## Ó V O D A I H Í R E K

Szeretettel köszöntöm a Kerti Levél kedves olvasóit!

Tájékoztatatom Önöket, hogy az 1996/97-es tanévet teljes létszámmal szeptember 2-án megkezdjük. 11 óvodónő és 9 technikai dolgozó várta a 100 régi és 50 új kisgyermeket.

A nyár folyamán nagytakarítást, udvart rendeztünk. Szeptemberben a két földszinti csoportszoba teraszát újítottuk fel az önkormányzat segítségével.

Világos foglalkoztatóinkat minden óvodónő és dajka igyekezett barátságossá, otthonossá varázsolni a tanévkezdésre. Régi gyermekeink szívesen jöttek vissza, az új kicsik pe-

dig viszonylag hamar illeszkedtek be csoportjukba.

A szülők igénybevehették az „anyás beszoktatást”. Ezzel az volt a szándékunk, hogy megkönnyítsük a gyermekek számára a meleg családi fészket és az óvoda közötti átmenetet. Arra törekszünk, hogy minden gyermek jól érezze magát nálunk, szívesen járjon óvodába, és a számára megfelelő fejlesztésben részesüljön. A szülők igényeinek és elvárásainak is próbálunk eleget tenni (ez többé-kevésbé sikerül is), mert a gyermeknevelés közös feladatunk.

Az új szülők tájékoztatására első ízben adtunk ki ismertetőlapot, mely

átfogóan, lerövidítve számol be óvodánk életéről, mindennapjairól.

A kedves szülőknek és gyerekeknek kívánom, hogy nap mint nap elégedetten távozzanak tőlünk, s másnap újra szívesen jöjjenek.

Munkatársaimnak sok erőt, egészséget és egész éven át tartó pedagógiai optimizmust kívánok az új tanév alkalmából.

A Kerti Levél olvasóinak megköszönöm figyelmét, bízva abban, hogy legközelebb is érdeklődnek óvodánk iránt.

**Béres Károlyné**  
óvodavezető  
„Százszorszép” Óvoda

# A KOSSUTH LAJOS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉLETÉNEK RÖVID BEMUTATÁSA

A tavalyi tanévben — sok más pedagóguskollégámhoz hasonlóan — új munkahely után kellett nézmem. Véletlenül bukkantam rá a lakóhelyemtől igen távoli Kossuth Lajos Általános Iskolára. Bár napi 2,5-3 órát utazom, mégsem merül fel bennem, hogy közelebbi iskolát keressek.

Mi ragadott meg itt? Először is, maga a hely: a főútvonalaktól távol, a lakóházak között megbújva, zöld fák között, az Erzsébet körút és a Nyomdász utca sarkán áll az épület. A gyerekek védett, nyugodt utakon közelíthetik meg, nincs szédítő forgalom, se benzingóz. Családiasan kis iskola a mienk, ahol mindenki mindenkit ismer — és mindenkit segít! 20 éves pályámon kevés ilyen gyermekcentrikus, barátságos intézményt láttam.

Az elsősök elfogódottan, de nem idegenként lépik át a küszöböt, hiszen legtöbbszörnek testvérei, szülei, sőt olykor nagyszülei is itt kezdtek ismerkedni a „tudományokkal”. Rengeteg lehetőséget kapnak az ismeretszerzésre, fejlődésre és a szórakozásra, sportolásra is.

A negyedik osztálytól tervezett kötelező idegen nyelv az angol — de már az elsősök is angol tanfolyamon vehetnek részt, mindössze havi 450 forintért (ami kevesebb, mint egyetlen nyelvéra díja!). Ez a heti egy óra játékosan, de alaposan felkészíti az elsős és másodikos csöppségeket arra, hogy akár a harmadik osztálytól tagozaton, emelt óraszámúban tanulhassák az angol nyelvet.

Az alsó tagozatosok „Ezermester”, a felsősök „Buhera” szakkörben ügyeskedhetnek, színjátszó szakkörben, kreatív játékcsoportban játszhatnak, matematika- és anyanyelvi korrepetálás segíti a felzárkózást, szakkör a tehetségek kibontakozását. A 7.-8. osztályosoknak felvételi előkészítőt szerveznek, „Mikroszkóp” szakkör várja a biológia iránt érdeklődő tanulókat.

Második éve rendeznek testnevelőink országos tornaversenyt, ahol saját csapataink is eredményesen szerepelnek. A képzőművész-palánták a rajz és festés mellett agyagózással, batikképek készítésével, rézdomborítással is foglalkoznak — ne-

kik és a „Buherásoknak” köszönhető, hogy mindig aktuális és izléses dekoráció díszíti a folyosók falait, de még a bejárati ajtót is. A napköziseknek péntekenként négyféle klub kínálja választékát. Hagyományos a Kossuth-napi kirándulás Isaszegre minden év szeptember 19-én, Kossuth Lajos születésének évfordulóján, a Mikulás-váltó, karácsonyi ünnepek, farsangi bál stb.

A szülők óriási segítséget nyújtanak munkánkhoz; segítenek a termeket szebbé, otthonosabbá tenni a gyermekek számára, színházba, kirándulásra kísérnek, segítenek a programok megszervezésében és lebonyolításában.

Ez a csendes, nyugodt, családias légkör és a rengeteg változatos lehetőség, programkínálat évről évre sok gyereket vonz hozzánk — és valószínűleg ennek a kiegyensúlyozott iskolai életnek köszönhető, hogy a tantestület is stabil, állandó.

Nos, ezt a „hagyományt” én sem szándékozem megtörni — ugye, érthető?

*Egy pedagógus a tantestületből*

## VIDA-DOMBI CSALÁDI VASÁRNAP

Aki augusztus 18-án kinn volt a Vida-dombon, felejthetetlen, csodálatos élményekkel lett gazdagabb. Köszönhető ez a Rákoskerti Művelődési Klub vezetőjének és dolgozóinak, Bukta Mihály képviselő úrnak, valamint a Stílus 18 Táncstúdióknak.

Jól szervezett, színvonalas programokon vehettünk részt a nap folyamán. 16 óra után egyre több és több ember foglalta el helyét a domboldalon, a színpaddal szemben. Mindenki megtalálhatta a számára legmegfelelőbb elfoglaltságot: voltak, akik célba lőttek, hintáztak, zsákmacskáztak, horgásztak, ettek, ittak, fagyiztak, másort néztek stb.

Még az eső sem tudott elzavarni bennünket, helyette inkább együtt énekeltünk Kovács Katalin, és jókat neveltünk a Tekk-nő együttesel.

A nézők között láttam, hogy sok ember jött el Keresztúrról, Csabáról és Ligetről is a „mi kis Vida-dombunkra”.

Este 10 órára teljesen megtelt a domboldal, s mindenki a tüzijátékot várta. Az örömteli, bizakodó várakozás mindannyiunk arcára kiült. Megkezdődött a tüzijáték. A csodálatos fényeffektusokat a háttérből kellemes zene kísérte. A látvány, a hangzás maga volt a gyönyörűség, s kimondhatatlan boldogságot érez-

tem a szívemben. Büszke voltam, hogy rákoskerti vagyok, s ott állhatok a sok helybéli társam között. Együtt lehettünk részesei e csodálatos élménynek. Öröm töltött el, mert tudtam, hogy az a sok vendég, aki ma eljött hozzánk, viszi városzerte emlékeit, híreit, és Rákoskert ismét a pozitívumok között szerepel.

Remélem, örökre megmaradhat ez az augusztus 20-val összefüggő, szép hagyomány nálunk.

Köszönet érte valamennyi szervezőnek.

*Egy a résztvevők közül*

# JUBILEUMI ASCHER-FESZTIVÁL

Az Ascher Oszkár Színpad Budapest egyik legrégebbi folyamatosan, azonos irányítás alatt működő amatőr együttese. Eleinte gimnáziumi csoportként működött, majd 1977-ben otthont talált a Rákoskerti Művelődési Klubban, s azóta önálló kis kamaraszínházuk nagyon sok jó hangulatú, kellemes estét ért már meg, örömet szerezve ezzel az odalátogatóknak.

Az idén a színpad fennállásának negyedszázados évfordulóját ünnepli, s ebből az alkalomból november 23. és december 15. között jubileumi fesztivált rendez, melyen a más ismert repertoár mellett új darab is bemutatásra kerül a Rákoskerti Művelődési Klubban.

November 23-án láthatják Ronald Millar „Abelard és Heloise” című darabjának premierjét, s ugyancsak ez a 24-i kínálat is. A költői szépségű dráma a legenda szerelmespár történetén keresztül mutatja be a XII. század eleje egyházfilozófiájának valóságos viszonyait. Más kor és más világ zúzza szét ugyan szerelmüket, mint Rómeóét és Júliáét, de sorsukban közös a külvilág könnyörtelensége a lángoló szenvedé-

déllyel szemben. Az előadás rendezője Timár Tibor.

Örkény István „Tóték” című drámáját remekül vitte színre a társulat Csetényi Anikó néni rendezésében, s ezt még egyszer megtapasztalhatjuk november 30-án. December 1-jén ismét az Abelard és Heloise-t adják elő, 7-én és 8-án pedig Ken Kesey „Kakukkfészek” című darabjának Timár Tibor rendezte előadását élvezhetjük. December 15-én a Dózsa Művelődési Házban kerül sor a záróelőadásra. Friedrich Dürrenmatt „A fizikusok” című művét a Rigel Színpaddal közös produkcióban láthatják az érdeklődők, a rendező Szeifner Katalin. (Az előadások minden esetben este 6 órakor kezdődnek.)

A kínálat láttán biztosan sokan hátradőlnek a székükben, s elégedetten gondolják: lám-lám, mégiscsak van színháza a kerületnek. Van bizony! S ha picit is, de lelkes — és a mienk! 25 év nem kis idő, s az Ascher Színpad eredményei között ez alatt nem csak a sikeres bemutatókat említhetjük. Indultak el innen színészi pályára olyanok, akik azóta országos kedvencé lettek, mint például Pápai Erika, Mertz Tibor

vagy Újváry Zoltán, mindhárman Jászai-díjjal kitüntetett művészek.

Még 1993-ban volt egy „ascheros” találkozó Rákoskerten, ahol szinte mindenki jelen volt, aki részt vett valaha is a színpad életében. Az eseményről akkor a Rákosvidék is beszámolt, s mivel még ma is aktuálisak, hadd idézzem a krónikás akkori sorait:

„Vajon, mi lehet a titkuk? — gondolkodhat el bárki. Talán a soha nem lankadó lelkesedés, amelyet az örökvidám Csetényi Anikó néni — ki a társulat szíve — humorérzékével, szeretetével életben tart bennük? Talán egy kis infantilizmus, amellyel mindenkinek rendelkeznie kellene a nagyobb toleranciához, a szellemi életbenmaradáshoz? Talán a vágy, amelyet a Régi idők focijának híres mosodása úgy fogalmazott meg: kell egy csapat!? Talán mindez együtt? Nem tudni. Az biztos, hogy aki ott volt, annak számára bizonyossá vált, hogy tényleg kell! Mert ők igazán olyanok, mint egy nagy csapat. Vagy inkább, mint egy nagy család.”

**Faragó Krisztina**

(A „Rákosvidék”  
című lap nyomán)

*Kellemes karácsonyi ünnepeket és*

*boldog új évet kívánunk*

*minden kedves olvasónknak!*