



Óhegy napok első estéje

Az idei téma: II. Rákóczi Ferenc és kora volt. Minden magyar ember szívét megdobogtatja ez a korszak, a hősies küzdelem a szabadságért a túlerővel szemben, az önfeláldozó hősökre való emlékezés, akik az ország felemelkedéséért küzdöttek, és nem a saját meggazdagodásukért. A jutalmuk száműzetés, vagyonelkobzás, börtön lett. Sokuknak a halál.

A szabadság utáni vágyakozást azonban nem lehet kiölni egy nép szívéből. Megemlékezéskor háromszáz év után is a hála és emelkedettség érzése vesz erőt rajtuk, és büszkeség tölt el szívüket. Gondoljuk csak el, milyen neveltetést kapott az a gyermek, akinek Zrínyi Ilona volt az édesanyja! Ő a hazaszeretetet nem könyvből tanulta, Munkács ostroma alatt egy életre beleívódott. Emlékeznek rájuk ma is, nem volt hiábavaló az áldozatuk.

Ilyen érzések töltötték be a szép számmal megjelent közönséget, amikor kezdetét vette a megnyitó. Tóth Emese csodálatos hangján énekelni kezdte a „Boldogasszony anyánk” kezdetű, egykori magyar himnuszt, amit meghallva mindenki önkéntelenül felállt, és együtt énekeltünk. Az alaphangulatot megadta a méltóságteljes kezdés.

Folytatás a 3. oldalon.

A vacsora és környéke

A szombati napon persze mindenki a vacsorát várta.

Mi is: A Rákóczi szabadságharc időszakáról készült történelmi tanulmány felolvasására készülők.

Mi is: Az Erkel Ferenc szerzette, Hunyadi László nevű opera egyik zenei betéjtéje, a Palotás eltáncolására felkészültek.

Mintegy kurta órával a megnyitó után elkezdtek a tanulmány felolvasását. Három felnőtt és öt, a felnőtteket meghazudtoló komolyságú gyerek és három kamaszfiú.

Sáringer Erzsike két, nádszállarcúsú, szép lány-unokája fényesen csengő énekükkel, a II. Rákóczi Ferenc (Erdőalja úti) iskola apraja, három kisfiú és két kislány, kicsit meghatódott hangú verselésével derűt varázsoltak a történelmünk ezen korszakát elregélő felnőttek keserűdes felmondásába. Ezzel sikerült némiképp elterelni a nagyérdemű figyelmét, a vacsoráról. Egy szusszanatnyi időre. Az elhalkuló taps után azonban még mindig nem jutottak a várva várt falatokhoz. Következett a Palotás.

Folytatás a 3. oldalon



Hárfakészítő a Toronya utcában

Papfalvy Ferenc

Talán sok hegyi társunk nem tudja, hogy közöttünk, pontosabban a Toronya utcában lakik Magyarország egyetlen hárfakészítője. Egyetlen, hiszen egy őrségi ember készít rajta kívül még hárfákat, de ő csak az egyik fajtát.

A hárfák régóta összekapcsolódnak a szeretetreméltóság fogal-

szép lassan összeillesztettem a darabokat, egy ismerősöm fölhúroztta, behangolta és kész lett életem első hárfája. Ő Kiss Tünde, hárfaművész nő volt. Két hónap múlva megkérdezte, csinálné-e egy hárfát.

Igent mondtam, és kezdtém „megtanulni” a hangszer. Külföldről vásároltam egy tervraj-

A tanulók száma talán eléri a kétszázat. Sok kiváló hárfaművész is él hazánkban.

Milyen fajtái vannak hazánkban a hárfának?

Három alapvető fajtája van:

A kampó nélküli, gótikus vagy kelta hárfá. Ezen nincs mód arra, hogy játék közben hangmagasságot változtassunk. Bár vannak olyan virtuóz népi hárfások, akik trükkökkel képesek erre is. A hangnemváltás igénye hozta létre a kampós, más néven ír vagy kelta hárfát, amelynek minden húrához tartozik egy kampó, amivel a hangmagasságot egyszer fél hanggal lehet emelni, így 3 b-től a 4 keresztig terjedő hangnemben lehet rajta játszani. Akik alapszíntelen tanulnak, azok a darab elején beállítják a mechanikákat, a profibbak viszont játék közben, a pillanatok tört része alatt állítják a kampókat. Multikoriban voltam egy koncerten, ahol egy télen belül vagy százszor módosított a növendék. Hatalmas tapssal díjazta a közönség.

A harmadik fajta a koncerthárfá vagy más néven pedálhárfá. Ez méretben a legnagyobb és legdrágább. A darab közben hét darab pedál segítségével bármilyen hangnem beállítható.

Mind a háromféléit készíti?

Igen, bár az utóbbiból eddig csak egyet készítettem. Megpróbáltam rajta újíítani, sikerült is, levédése még várat magára. Feltett kincsként tartom számon ezt a munkámat. Gondoljon bele, olyan szerkezetről van szó, amit körülbelül kétszáz éve találtak ki Sebastian és Pier Erard, francia zongorakészítő fivérek, és a működési elve azóta lényegében változatlan. Az általam készített

pedálhárfában egy teljesen más-fajta elven működő szerkezet van. Tulajdonképpen azért szeretem a munkámat, mert benne minden fogást magam gondolok ki, milyen legyen a forma, a technikai részletek, és maga a megvalósítás. Ha nem lenne ilyen komplex és érdekes feladat, valószínűleg nem is inspirálna ennyire.

Melyik volt a kedvenc hárfája?

Mind egyedi, és mind kedves darab, nem tudnék egyet sem külön kiemelni.

Milyen fával dolgozik?

A rezonáns lap, a hangszekrény, minden esetben fenyő: luc, borovi vagy vörösfenyő, de készítettem már tiszafából is. Az oszlop és a húrokat hordozó nyak, rétegelt falemez. Jobb, mintha tömörfából lenne, mivel a ragasztásokat nem terheli az egyenlőtlen zsugorodás.

Úgy tudom, hogy az óbudai zeneiskolák az Ön hangszereit használják a tanítás során, hazánkban minden hárfával foglalkozó szakember ismeri a nevét. Sikertült-e külföldre is eljutnia a hangszereivel?

Igen, hangszereimet külföldön is ismerik, voltam már Dublinban, Amszterdamban kiállításokon. Itthon a Mesterségek Ünnepén, a Gödöllői Hárfafesztiválon, és az Országos Táncbázis találkozón állítottak ki.

Két kislánya van. Ők is ezt a hangszert választották ki?

Igen, mondhatnám úgy is, hogy ebbe nőttek bele. Nekem ez a hangszer lett a foglalkozásom, a hobbi, és nagyon szeretem a megtervezését, elkészítését, nincs két ugyanolyan darab, ha belekezek egybe, nem foglalkoztat az idő.

Köszönöm a beszélgetést és kívánok még sok örömet és sikert a munkájához, a gyönyörű kislányokhoz pedig szívből gratulálok!

Mikes Kriszta



mával: az angyalokat is hagyományosan hárfával ábrázolják, és közhímsert Orfeusz évezredes legendája is, aki a hárfá ösével, a lírával bűvölt el mindenkit.

Papfalvy Ferencet arról kérdeztem hogyan lett ennek a hangszernek a szerelme.

Tulajdonképpen véletlenül alakult így a sorsom. Eredetileg gépészmérnök a szakmám, körülbelül hét évet dolgoztam is benne, aztán középiskolában tanítottam. Egy nap az egyik ismerősöm megjelent a műhelyem előtt és hozott egy készletet, ami darabjaiban egy hárfá volt, össze kellett szerelni. Nagyon néztem, azután

zot. Az összes részletet – a húrokon kívül, mert azokat azóta is Németországból hozatom – sikerült egyénileg elkészítenem.

A munkámmal alapvetően megvoltak elégedve, de természetesen voltak észrevételeik is. Azóta is a kritikákból valamint a saját kreativitásomból, ötleteimből építkezem.

Később egyre több hárfás keresett meg a javítanivalókkal, vagy bízott meg új hangszer készítésével. Mivel a hárfás világ viszonylag zárt kör, gyorsan terjedt a hír.

Mennyire népszerű a hárfá ma Magyarországon?

Nagy esemény történt az iskolával kapcsolatban. Ágoston Pista bácsi, egykori legendás iskolaigazgató, jubileumi emléklapot kapott.

Jubileumi emlékezés

Iskolánk egykori legendás igazgatója, Ágoston István 74 évvel ezelőtt kapta meg tanítói diplomáját. A következő évben valójában gránát diplomával kellene az ilyen régen végzeteket kitüntetni, de erre még nem volt gyakorlat. Ezért a 93 éves korában is szellemileg teljesen friss pedagógust Bús Balázs Polgármester úr személyesen köszöntötte és adta át részére a jubileumi emlékdíplomát.

A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola nevelőtestülete és egykori tanítványai nevében nagyon sok szeretettel gratulálok és egészségben és örömben gazdag hosszú életet kívánok Pista bácsinak.

Marótiné Horváth Gizella



Óhegy napok első estéje

Folytatás az első oldalról.

Pécsi L. Dániel címerkészítő kiállítását László Kata nyitotta meg. Kata hihetetlen tárgyi tudással és lelkesedéssel mutatta be a korszakot, és a művész életútját. Pécsi L. Dániel bejárta a Kárpát-medencét, minden kis falut, várost ismer, hiszen aki nem autóval, hanem kerékpárral vág neki az országhártnak, annak van ideje szóba elegyedni az ott élő emberekkel, megismerni szokásaikat, történetüket. Később, mikor megkeresték a falvak, kisvárosok lakói, hogy ké-

szítsen címert számukra, már szinte komoly előtanulmányokkal rendelkezett.

A méltatás után Dániel elmesélte, hogy miként talált rá Vak Bottyán címeres adománylevelére Esztergomban. Az eredeti okirat feltérképezéséről fényképeket mutatott be.

Az érdeklődést tovább fokozta Nagy Csaba tárogatóművész előadása. Csaba igazi történelem órát tartott, mesélt történeteket a fejedelemlről és udvaráról, dalaikat tárogatón mutatta be.

Megszóltatta a tárogató őst, a töröksípót, melynek erős hangja alkalmas volt a seregnek messzire is jeleket adni. Azt is el tudtuk könnyedén képzelni, hogy amikor a megfáradt csapat megvacsorázott és letelepedett a tábortűz köré, milyen volt ennek a hangszernek a kíséretével elénekelni a Csínom Palkót és más kuruc énekeket. Csaba igazi pedagógusként az előadásába bevonta a hallgatóságot is, kottákat osztott ki és megénekeltetett bennünket. Többször gyönyörködhattunk Tóth Emese énekhangjában, aki zoltárokat, korabeli énekeket énekelt. Nagy Csaba nemcsak zenélt, hanem tablókat mutatott be a kuruc várakról, amelyek egyáltalán megmaradtak - mivel kastélynak minősítették őket. Ezek túlnyomó része a jelenlegi országhatáron kívül helyezkedik el. Itt a nyár, érdemes felkeresni őket, páratlan szépségű fekvésük, vadregényes környezetük feledhetetlen élménnyé teszik a kirándulást. Ha pedig felkeressük ezeket a mára emlékhellyé nemsült várakat, ne feledjünk vinni egy koszorút vagy egy szál virágot a hősök emlékére.

A kiállítás megnyitó után az Egyesület egy pohár pezsgővel, Sáringer Erzsike és Mónus Ibolya sós süteményeivel kedveskedett a jelenlévőknek. Jó hangulatban, vidáman beszélgetve töltöttünk el még vagy két órát a Népházban.

Mikes Kriszta Tóth Emese



László Kata megnyitja a kiállítást



Nagy Csaba Rákóczi képével

A vacsora és környéke

Folytatás az első oldalról.

Ekkormi, táncosok, négy párba rendeződtünk, úgymint: Dóri és Marcell, Ági és Csaba, Vera és Béla, Ildikó és Kálmán. Aztán méltóságteljesen bevonultunk a terem közepére, és annak rendje-módja szerint eltáncoltuk a Palotást. A nagyszámú közönség, a vacsorát feledve, tombolva követelte a táncot (és minket) „vissza, vissza!” És mi újból, annak rendje-módja szerint...

Ezután, ízibe a tányérokhoz engedték a nagyérdeműt. A pompás töltött káposzta (hmmm, de ízletes volt) és a friss fánk (mindkettő zamatos borocskával sűrűn öntögetve) végül meghozta a gyomrok, a kedélyek nyugodalmát. Most Kecskés Andrisék ideje jött el. A szépen zengő hangszereiken tutult, füttyült, vijjogott a sok, pergő, kesergő kuruc nóta és vidám táncmuzsika. A legvégén a zenészek

különös, ismeretlen dallamokat csaltak elő a hangszereikből. Mi, sokan csak ámulva hallgattuk, közülünk kevesen (Tauner Tibor és Pécsi L. Dániel barátunk) viszont egyet-egyet a régmúlt idők dalaiból, a zenészekkel együtt énekelt. Így ismerhettük meg többek között a „Boldogasszony anyánk...” kezdetű, régi himnuszunk eredeti, székely dallamát. Hihetetlen, ősi, szívet simogató hangzásban gyönyörködöttünk.

Köszönjük mindnyájuknak.

Szász Kálmán



Palotás táncosai



Kecskés együttes



Vacsora

Nevezetes utca

A Remetehegyí út átkötő szakasza

Majdnem minden utcának megvan a maga nevezetessége. Bármerre is vetődünk, egy-egy utcát neve, épülete, lakója, vagy építéssel ott történő eseménye teszi hírnevessé. Nincs ez másként Óbudán sem. Hosszan lehetne sorolni, hogy melyik utca miről nevezetes. Még olyanokat is lajstromba vehetünk, ahol, alig néhány ház van, de az ott lakók gondoskodnak róla, hogy utcácskájuk ne vesszen el az anonimitásban. Ide sorolhatjuk a Remetehegyí út új szakaszát is, a Máramarosi úti buszvégállomás alatt.

Az utcácska „nevezetessége” pedig abból adódik, hogy az ott lakók, néhányan buzditására, kényük kedvére a köz területét úgy mond kisajátították. Tették ezt azért, mert Óbuda Önkormányzata a hepehupás dűlőút helyett aszfaltos utat építtetett, mert úgy gondolta, a vidék útfelújítási programjához hozzátartozik, hogy ezen a szakaszon is legyen a XXI. századhoz méltó út.

A környéken élők többsége ezzel a fejlesztési programmal egyetértett, kivéve a most már aszfaltozott kis utcában lakók némelyikét. Az aszfaltos út elkészülte után „gyerekes csínytevésnek” nagyobb köveket dobáltak az útra, hogy másnak autótól véletlenül se jusson eszébe arra menni. Közben a használatbavételi eljárás procedúrájának önkéntes résztvevői lettek. Nyilván az Önkormányzat, amíg nincs használatbavételi engedély, lezáratta az utat a forgalom előtt.

Az ügy már hónapok óta húzódik, a környéken élők meg egyre türelmetlenebbek. Érthető, hogy a többség levelet írt a polgármesternek, amelyben egyebek mellett felháborodásuknak adnak hangot, hogy néhány ember önszereke megakadályozza az adófizetők pénzéből épült útszakasz használatát.

Tény: az út régen készen áll, de használni nem lehet. Hogy kinek a vélt, vagy valós kapcsolatrendszere

miatt, nem tudjuk. A jog és alkotóik viszont olyan csapdákat rejtettek el a paragrafusokban, amely lehetővé teszi azt, hogy az egyéni érdek fölé kerekedhessen a községi érdeknek. Elég egy levél, arra idővel válasz, majd arra fellebbezés és újabb jogorvoslat és ez így megy hosszú ideje. A Polgármesteri Hivatal pedig tehetetlen, hiába minden érv, hogy csak néhány ember akadékoskodásáról van szó. Persze arról nincs szó, hogy az útszakasz ne nyíljon meg, de hogy mikor, azt csak a „Fentiek” tudnák megmondani.

Sajnos manapság szokás, hogy a közösség érdekeivel néhányan szembemennek. Nem véletlen, hiszen tapasztaljuk, hogy divat öntörvényűnek lenni. Bár tudják, a végén úgy sem lesz igazuk, de hiúságuk nem engedi a józan belátást. A hiúságról egyébként már Mikszáth is írt anno emígy:

„A hiúság pedig a legéhesebb fenevad. Annak minden napra kell táplálék, s az a természete, hogy nem igen válogatós az eledelében.”

(Sz. T. ph.)

Útépítés a hegyen

Vegyes érzelmekkel zárult a hegyi autóbusz utak felújítása, amely a Fővárosi Önkormányzat beruházásában valósult meg.

A Farkastorki út, Viharhegyi út felújítása szinte ámulatba ejtette a hegyi lakosságot. Mindenki a kivitelező gyorsaságát, pontosságát, segítőkészségét dicsérte. Végezte a munkáját úgy, hogy a forgalmat még csak nem is akadályozta.

Ami a kivitelt illeti hasonlóképpen történt ez a Jablonka úton is, azonban az egyes műszaki megol-

dások enyhén szólva kívánnivalót hagynak maguk után. Össze-vissza folyókák vannak az út mentén, néhol a mély betonárok mellett még a biztonsági sáv is elmaradt, ezért balesetveszélyesek. Az útszegély néhol ki van emelve (kapuknál), néhol nem.

Erről persze a kivitelező nem tehet. A bajok már a tervezési programban jelentkeztek, sőt a költségkeretre hivatkozva abban a beruházói szándékban, hogy ami van, azt felújítja, ami nincs azt nem. De még ez sem volna hiba, hisz ha

keves a pénz, akkor csak annyi épüljön, amennyire van fedezet. Különben is a járda a kerületi Önkormányzat feladata. Ha járdára nincs fedezet, hát majd lesz később, és akkor majd megépül. De itt most nem ez történt.

A baj abban van, hogy elépült a járdáépítés lehetősége. Az útszegély módosítása ugyanis engedélyköteles. A kiemelt szegélyhez pedig újra terv és építési engedély kell, és ha megvan, bontani kell a jelenlegi süllyesztett útszegélyt, és kiemeltet építeni helyette.

Ki lesz az, aki ezt kifizeti? ...és mikor?

fl

Óbuda Élménypark

A területet bérlő Óbuda Adventure Park Kft. elvi építési engedélyezési kérelmet nyújtott be az Önkormányzathoz. Az eredeti tervekhez képest a program közel kétharmadára csökkent, amely két ütemben valósulna meg. Első ütemben épülne ki a gyermekjátéktér, völgyületben a bobszán pálya, mellette a tornapálya (kalandpark), valamint azok kiszolgáló létesítményei. A szabadtéri létesítmények telepítése lehetővé teszi, hogy a második ütemben egy olyan tornaterem méretű, un. játszócarnok is megépülhessen, amelyben a legked-

veltebb gyermekjátékok, és a kalandparknál alkalmazott legfontosabb gyakorló pályák, mászófalak elhelyezhetők.

Elmarad a korábban tervezett bobszán pálya felső állomása és a vendéglő, valamint alul a többszintes játszóház. A parkba érkező látogatók számára kiépített szemelegépkocsi parkolót az Eurocenter felől, a Nagybáttonyi útról lehet megközelíteni.

A terv nem érinti a park területének felső, közel kétharmadát. Ezeket a területeket a terv szerint gyalogösvény vezet majd keresztül, az érdekesebb területek és

a korábban már kialakult eseményterek (kutyasétáltató, szánkópálya, esetleg sárkányeregető hely, piknik terület, stb.) megközelítésére.

A terv hamarosan a www.ohegy.hu weblapunkon is látható.

fl

Apróhirdetések

Reuma és lézerterápiás rendelését megnyitotta Dr. Szabó Katalin: DUNA MEDICAL 1036 Bp., Kiskorona u. 20. Bejelentkezés: 387 1508

Bútorclinika a hegyen! Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 20 378 8017

Korunk pestise, a depresszió II.

Előző cikkemben említettem, hogy néhány szót ejtenék a depresszió fiziko-kémiai hatásairól. Azért fontos foglalkozni velük, mert bizonyos tekintetben ezek a hatások az emberi életminőség alakulása szempontjából legalább annyira fontosak és veszélyesek, mint maga a depresszió. Miről is van szó? Az idegrendszer kutatása során, az utóbbi évtizedekben, egyre több, lelkinke hitt betegségről derítették ki, hogy idegsejt-hálózat, fiziko-kémiai elváltozásokkal magyarázható. Mit kell értenünk ezen?

Köztudott, hogy a pszichés zavarok (szorongás, krónikus stressz, pánikbetegség stb.) egy idő után más szerveinkre is káros hatást gyakorolnak, szív és érrendszeri problémákat, gyomorfekélyt okozhatnak. Ugyanígy okozhatnak ezek a zavarok (melyek kóros idegsejt-hálózati működést mutatnak) magában az agyban is tartós fiziko-kémiai elváltozásokat. Úgy tűnik tehát, hogy az idegsejtek és rendszerük károsodása visszahat az idegközpont, az agyra, és tartósan meg is betegítheti azt. Ezen elváltozások hatására tartósan csökkenhet, vagy növekedhet az enzimek és különböző fehérjefajták termelődése, az agy „rossz” irányítása következtében, ami maguknak az idegsejt-hálózatoknak a pusztulásával társulhat. Mit jelent ez? Az idegsejtek nem osztódnak, születésük után csak egyre fogynak. Ha tehát, a fent említett pszichés zavarok megszűnté után (amennyiben azok egyáltalán megszűnnek) nem zajlik le agyunkban a spontán regeneráció, azaz az idegsejtek elvesztése mellett, a fehérjetermelődés sem áll helyre, akkor egyedül a gyógyszeres beavatkozás állíthat elő működési egyensúlyt. Ez pedig azt jelenti, hogy hosszú ideig tartó gyógyszerfogyasztásra kell berendezkedni, ha nem akarjuk megrövidíteni a saját életünket.

(Részemről ezután is figyelemmel kísérem Dr. Freund Tamás professzor úr kutatói munkásságát, s amint közérdekklődésre számot tartó publikációja napvilágot lát, annak summázatát újabb cikkben közlöm kedves olvasóimmal.)

Szász Kálmán

www.ohegy.hu

„Óhegy legjobb szakácsa”
leírta receptjét:

Kakaspörkölt cigányosan, kapos nokedlival

Hozzávalók 20 adag kakaspörkölt-höz: 4 kakas földarabolva, 5 fej hagyma, 5 nagy paradicsom, 4 paprika, 4 evőkanál piros paprika, só, bors, mangalicaszőr.

Elkészítése: mangalicaszőron kakashőrből töpörtyűt sütők, lecsó-alapot készítek, hozzáadom a húst, a vizet és bográcsban főzöm elkészülésig. Házitefölt adok hozzá.

Hozzávalók a kapos nokedlihez: 1,5-2 kg liszt, 6 tojás, só, víz, házitefől.

Elkészítése: az eredeti receptben a kakaspörkölt cigányosan körete a túrós csusza, de barátom a versenyen harcsapaprikához csuszát főzött, ezért választottam köretnak a kapos nokedlit. Nagyon keservesen hosszú ideig szagattam, de megérté! Elkészítésének ideje kb. 1,5 óra.

Ács Péter

Óhegy legjobb szakácsa – 2009

Nyolcan indultak a versenyen. Többségük bográcsban készítette versenyművét, de volt, aki nyárson vagy rostélyon. Versenyre kelt **Ács Péter**, főztje kakaspörkölt cigányosan, kapos nokedlival, tejföllel. Részt vett a tavalyi „Óhegy legjobb szakácsa” **Etelközi Péter**, aki az idén káposztás krumpis pörköltet főzött Mikes módra, aztán **Kántor Béla**, aki arató pörköltet főzött hagymás krumplival. Indult **Kovalovszky László - Varga Béla** páros, akik barbecue csirkét sütöttek rostoson, steak krumplival. Idén eljött a toros káposztájáról híres **Szécsi Antal**, műve a tiszai harcsapaprikás túrós csuszával. **Tóth Gábor** csülökpörköltet főzött rákóczián vadítva. Messzi földről, Hortobágyról érkezett **Tóth Imre Gyula – Varga Sándor** páros, akik társaikkal Bagy-hegyi finomságokat sütöttek nyárson (malacka, nyulacskák, fácán, gyöngytyúk, csirke, vadkacsa). „(Horto)Bagy-hegyi” nevet kapott az étel „Tábor-hegyi” mintájára. Aztán eljött **Tóth Lajos**, alias Lali, az egykori gondnokunk férje,



Ács Péter, az „Óhegy Legjobb szakácsa – 2009” cím birtokosa

ő lencsefőzeléket készített bográcsban tarpai csülökkel, tejföllel.

A zsűri elnöki tisztét az ínyenc Vay Péter látta el, tagjai voltak Pirchala István, Kiss Kati, és hivatalból Benyó Dóri és Felcsuti László. A kuruc kori ételek jellegzetességei jobbra a fűszerezésben jelentek meg, olykor az elnevezésben. Mindegyik versenymű kiváló volt, ezért minden résztvevő elismerő

oklevelet kapott. Az első helyet, vagyis az „Óhegy Szakácsa - 2009” feliratú serleget idén **Ács Péter** nyerte el, kakaspörköltjével. Második helyezet **Tóth Lali** a lencsefőzelékkel, a harmadik **Tóth Gábor** lett a csülökpörkölttel.

Ács Péter nevét belefűzük annak a nagyméretű serlegnek a talpazatára, amelyen az összes eddigi nyertes neve rajt van. Ez a serleg megtekinthető a Népház vitrinjében. Ha valaki harmadszor is elnyeri az Óhegy Legjobb Szakácsa címet, úgy az akkorra már igen értékes serleget magával viheti. A győztes pedig egy másik serleget visz haza emlékkül.

A versenyzőknek köszönjük a részvételt, gratulálunk munkájukhoz, reméljük jövőre is találkozunk velük!

Emlékeztetül az Óhegy Legjobb Szakácsai: Raffinger Éva (2003), Farkas János (2004), Rácz András (2005), Krzyzewsky Miklós (2006), Kőfaragó József (2007), Etelközi Péter (2008), és idén Ács Péter.

(az Elnökég)



Tóth Lajos



Kántor Béla



Tóth Béla



Szécsi Antal



Etelközi Péter



Varga Sándor



Kovalovszky-Varga

Az ebéd

Az idei Óhegy Napok zárónapján, vasárnap főzőversenyt tartottunk. Bográcsoltunk, nyíltlángon sütögettünk. Gyönyörű időnk volt. A program ebben az évben extra jól sikeredett. Akár az áldozati tüzekről, itt is felfelé bodorodott a füst. Vele szállt a sámándob szépen bongó hangja. A frissen vásárolt cserépsípokon, a kortemuzsikán elcsicsgergett dallamokat repítettünk az ég felé. Magyaros lejtésű szinkópákat küldöztünk szerteszét.

Az étkeket illetően különleges volt, amennyiben még sosem kóstolhattunk itt a Házban fácánt, galambot, és egészben sült malacot. Az ízletesen fűszerezett húsokat a távoli Hajdúságból ide látogató kedves vendégeinknek köszönhetjük. Barátaink barátai alapon érkeztek hozzánk. Dicsérték az összetartozást, a jó szomszédi kapcsolatokat, a jó hangulatot, a szervezetséget, amit nálunk tapasztaltak. Meg hogy de jó nekünk! Úgy látszik, klubfoglalkozásainknak



messze földön is jó híre kelt. Jókat tudunk beszélgetni egymással. Ízelítőt kaptunk, hogyan élnek, mint boldogulnak, mik a szokások hazánk távoli tájain. Bőségesen kínálgatták a finom sülteket, profi volt a párolt káposztájuk is. Mindegyikhez volt valami kedves kis történetük is. Ételeik mellé jóféle itókákat vonultattak fel. Mesés az almapálínkájuk. Aki kóstolta, inna belőle százszor is! Példát adtak az igazi szívélves vendéglátásból.

A többi bográcsban is igen finom falatokat találhattunk. A káposztás-boros marhahús, a harcsapörkölt, a különlegesen pácolt csirkék halma, és garmada kínálta az ebédnek valót. Elvileg kóstolójegy vásárlása ellenében fogaszthattunk. Azonban ettől függetlenül ehett mindenképpen, amennyit csak bírt. Jutott bőségesen mindenkinek. Henchidától Bonchidáig folyt a lé..., ha a mese szerint dicsekednénk. Még a környék kutya is kaphattak „doggy-bag”-et, ha valakinek kedve szottyant ilyet hazavinni. Aztán – végezetül – kiosztottuk a díjakat is. A „Hegy legjobb szakácsa”, a „Hegy legjobb sütese” is megkezdte.

A Hajdúságiak oklevelet kaptak a finom malacsültjükre. Kedvesen örültek az elismerésnek. Jönnek máskor is. Legyen szerencsénk! Nekünk többieknek is váljon egészségünkre a lakoma, a kellemes nap emléke. Isten éltesen Bennünket! Koccintsunk erre is! Őszinte szeretettel köszönjük a szervezőknek a ránk áldozott szabadidejüket, fáradozásukat.

W. Grass

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket

Elnézést kell kérnem a júniusi számban a kerti zsályá többi magyar neve között szereplő muskotály zsályáért. Ugyanis tudományos magyar névként is szerepel a **muskotály zsályá** (*Salvia sclarea* L.) Ez szintén mediterrán eredetű növény. Laza virágzatú kétéves, kék virágú, illatos dísznövény. Az első évben csak törzsszája fejlődik, és csak a második évben virágzik. Illóolaja miatt termesztik (pl. Tihany, Pécs), amit az illatszer ipar használ fel. Ezért újra kell vetni. Köszönöm kedves barátnőmnek, hogy erre felhívta figyelmemet.

Részletesebben egy mindenki által ismert *ajakos* növény hasznáról írnék.

Levendula (*Lavandula angustifolia* Mill.) mediterrán eredetű dísz, gyógy és ipari növény. *Dísznövényként* is ültethetjük kertünk napsütötte részére ezt a dúsan ágas, illatos félcserjét. Szálas levelei szürkén molyhosak. Érdekes alakú, idősebb korában – mint egy zsemle. Virágai kékek (*levendulakék*) szagotartó álfűzért alkotnak és felmagasodnak a dúsan ágas hajtások fölé. Június közepén kezd virágozni, és egész júliusban élvezhetjük illatát és szépségét.



Ipari növényként fontos, hogy melyik kultúrváltozatát termesztik. A francia kultúrváltozat virágzata ritkább, de a belőle nyert párlat – levendulaolaj – értékesebb összetevőket tartalmaz. Az angol levendula néven ismert kultúrváltozat virágfüzére tömöttebb. Illóolaja kisebb értékű. Hazánkban Pannonhalmán, Tihanyban (és más helyeken is) nagy területen termesztik és fel is dolgozzák. Ha Pannonhalmára látogatunk, a bejárat előtt kis üvegekben árulják az értékes illóolajat és szárított virágait, érdemes vásárolni belőlük.

Fontos gyógynövény is. Külsőleg az olaja hatásos bedörzsölőszert, izomgörcsoldó és fertőtlenítő hatású. Virágának forrázata teaként – óvatosan használva – szív-, máj-, idegbetegségek, vizenyő, vérnyomás zavarai, bélgyulladás, légcsőhurut gyógyítására alkalmas. Nátha esetén – forró vízbe cseppentve olaját – oldja a légzési nehézségeket (inhalálás). Ezeket túl mindenki ismeri a *csokorba kötött, száraz virágzatok nélkülözhetetlen hatását*. Szekrénybe téve illatosá teszi a ruhát, és környezetkímélő módon elriassa a molyokat. Gyerekkoromban falusi asszonyok hordták a városokba a kis csokrocskákat. Ma egyes gyógynövény üzletekben árulják, esetleg piacokon őstermelőknél láthatjuk a nyár végén. De saját kertünkben is egy-két bokor levendula – ha teljes virágzásban vágjuk le a virágokat és szellős helyen megszáritjuk – biztosítja a molyűzést és az illatot a szekrényünkben.

Jó nyaralást kívánok és szép kirándulást a levendulákhoz!

Stollmayer Ákosné

Kerti dolgaink

Mivel két hónapra szól a júliusi lapszám, megpróbálom rövid mondatokban utalni a tenivalókra.

Gyümölcsfák:

Jégverés utáni permetezéssel csökkenthetjük a sérülések fertőződését.

A sövényfákon végezzünk hajtásválogatást.

Száraz időben segít az öntözés a fiatal fákknak, de nem a tövén, hanem a „csurgási” koronánál. Ez a korona földre vetített külső köre.

A vegyszeres védelemmel figyeljünk az éresi időre, és a vegyszer hatóidejére. A túlterhelt ágakat támasszuk alá. A csonthéjas fákknál a kérget is kezeljük a kéregmoly miatt.

Dísznövények:

Fejezzük be a rózsá, és fás dísznövények tápozását, hogy vesszőik beérjenek. Az elnyílt virágokat távolítsuk el.

Nézzük át kertben lévő szobanövényeinket, levéltetű, takácsatka, és más fertőzések miatt. Augusztus az örökzöldek, a túllevelűek alakításának, és metszésének ideje. Ilyenkor lehet a legjobb muskátli tövekről dugványt szedni, de a leanderról is.

Gyeppek:

Szükséges a gondozás, a nyírás, az öntözés, és a tápanyag utánpótlás. Már írtam, de fontos ne vágjuk rövidre, hogy árnyékolni tudja tövét.

Remélem szeptemberben, a gyümölcsszüret előtt újra találkozunk! Szép nyarat, jó munkát kíván:

Ort János
kertész

www.ohegy.hu

Kertmisztikák

A ház a kertben

Miből építkezzünk, hogy házuk még sokszáz évig álljon? Hát kőből – válaszolhatjuk szinte azonnal. Esetleg téglából, betonból, acélból. Ezek építészetünk hagyományosan legértékesebb építőanyagai. Szilárd, hallgatólag és holt matériák, melyek kitartóan ellenállnak az idő múlásának, amíg körülöttük az élővilág folytonosan változik, növekszik és pusztul. Bizonyos értelemben pedig örökké tartanak, hiszen nem bomlanak el, csak egyre apróbb darabokra töredeznek szét. Egy kő, legyen bár szikla vagy kavics, lényegében mindig kő marad. Ráadásul könnyebben is engedelmeskedik akaratumknak. Talán ezért is tartják magasabb rendűnek az építészetet a kertésznél, legalábbis nyugaton.

Japánban az örökkévalóság, és ezzel összefüggésben a kertészet



A Daisen-in szentély kertje

gyökeresen eltérő felfogásával találkozunk. A szentélyek faépületeit öt-hat évente teljesen újjáépítik, mégis több ezer éves szent helyként tartják őket számon. Úgy tűnik, öregségüket nem az épület tényleges kora határozza meg, hanem valami egészen más. „Mindig zavarba jönnek, ha határozott különbséget kell tenniök építészet, kertészet és természet

között. Számukra a természet egy elkerített darabja máris kert, ahogy egy faág kész ikebana” írja Terebess Gábor, a magyar zen szerzetes.

Az emberi konstrukciók valóban szorosan kapcsolódnak természeti környezetükhöz. A hagyományos japán épület is könnyűszerkezetes, falai eltolható, bútorai könnyűek, anyagai

fa, bambusz, különféle növényi fonatok. A ház maga is olyan változó és öregedő, a múlandóság áldozata. A természet a japán ember számára tehát ugyanolyan rangú lélettér, mint saját hajléka – nem uralkodik felette, hanem vele együtt él.

A kő, az örökkévalóság szimbóluma azonban itt is jelen van, csak máshol: a kertben. Ezek a gondos odafigyeléssel, külön művész közreműködésével kiválasztott, különleges alakú kövek a kert ékességei, annak talán legfontosabb tartozékai. A legnagyobb szikla általában a japánok ősi, szent hegyének, a Fújinak a szimbóluma, de a kő a szentélyekben, mint ezt már az előző számokban láthattuk, ennél sokkal teljesebb jelentést is nyer. A kő az egész világon az állandóságot és időtlenséget jelenti, még ha a különböző kultúrák más-más módon is viszonyulnak hozzá.

Fray Anna

Miből lesz a cserebogár?

Családunk szeme fénye, aprócska dedunokánk nap, mint nap új meglepetéssel szolgál számunkra. Örömmel figyeljük értelme nyiladozását.

A minap apró baleset történt vele az óvodában, minek következtében kissé nedves állapotban szállította haza a nagypapa. Tisztába rakás után nem maradt el az azt hiszem ilyenkor minden szülő szájából elhangzó „Egy nagylány már nem csinál ilyet, figyel...” kezdetű prédikáció, amelyet kissé unottan hallgatva ezzel a magyarázattal zárt le a csöpp-ség:

Első variáció: „Két csoportot összevontak, és nem tudtam, náluk hol a WC.”

Második variáció: „Kimentem, de mire kiértem, megtörtént a baj.”

Végül a legjobb: „Én nem is pisiltem be!”

Néhány nap múlva nyolcvan év fölötti jámbor dédanyja vigyázott rá este. A kicsi elmesélte (bemesélte) neki, hogy a nagypapát előző nap a Lánchíd alatt (!!!) igazoltatta két rendőr, s mert lejárt a zöldkártyája, harmincezer forintba büntette. Szegény nagypapánál nem volt annyi pénz, ezért a rendőrök bekísérték, és egy napra ételenszomszóján dutyiba zárták. Szegény „mindent elhisz dédmama” ritkán jár a Lánchíd környékén, nem egészen tudja, hogy milyen út vezet alatta, s a zöldkártyáról is csak az utolsó és a zöld ász rémlett neki, így kellően sopánkodott a kis orvos legnagyobb örömére.

Te szent égi! Lehet, hogy nálunk nevelkedik II. Andersen, a nagy mesemondó utóda?

Gálosfai Jenőné

Óhegy legjobb sütise - 2009

Idén három sütivel keltek versenyre a „cukrászok”. Bogácsiné Ilona a „Magyar föld” című kompozícióval indult, Bojcsuk Anna és Felbermann Judit páros a „Duna forrás” nevű költeménye kelt versenyre, míg Hafner Kinga „Csalán” című sütiével.

A Novathné Kiss Ildikó vezette háromtagú zsűri egyértelmű és megmászhatatlan döntésével „Csalán” nevű sütit hozta ki győztesnek, így az „Óhegy legjobb



sütise 2009” címet Hafner Kinga érdemelte ki. Ne higgyék, hogy a süti csalánból készült, mint megtudtuk, a szakácsnő beceneve Csalánka.

Ami a „Magyar föld” kompozíciót illeti, nemcsak ízében volt költemény, esztétikailag is egy csoda volt. Élettartama: 1 perc.

A „Duna forrás” cím mögött pedig egy igen finom fekete erdő torta rejtett. Tökéletes volt. Többen csupán az elnevezést kifogásolták, a „Duna-delta” jobban tetszett volna. A forrásból ugyanis csak egy van, a delta viszont közel száz ágacsából áll, közel száz tortácska is elfogyott volna.

(Szerkesztők)

A győztes torta receptje

„Csalán” torta

Hozzávalók, kb. 8-10 adagra: 1 kg friss gyümölcs (eper, málna, ribizli, magozott cseresznye, magozott meggy, barackok, stb. stb.), 30-35 db babapiskóta, 1 lit. tejföl, 4 dl tejszín, 2-5 kanál kristálycukor, ízlés szerint, 2 cs. vanilincukor, 1 vaníliarúd.

Elkészítés: A gyümölcsöt megmosom, ha kell, kimagozom, azaz előkészítem, ha szükséges, falatnyi darabokra vágom Lecsöpögtetem.

A masszát bekeverem, tejföl, tejszín, cukor, vanilincukor, vaníliarúd kikaparva, mind bele a keverőtálba.

Egy jó nagy tálat veszek és földhöz vágom, ...vagy inkább az alját kikenem vékonyan a masszával, erre jön egy sorban babapiskóta (úgy mint a tiramisunál), majd megint egy réteg massa, most már vastagabban, majd gyümölcs, massa, piskóta.

Tehát: massa, piskóta, massa, gyümölcs, massa, piskóta, massa. A lényeg, hogy a teteje piskóta, massa legyen. Hehehe :)

Menjen be a hűtőbe, ha lehet egy éjszakára, bár annyi ideig nem bírja ki, mert annnyira finom, hogy elfogy nagyon hamar, így megteszi pár óra is.

Lehet diétásabbra is venni a figurát, és akkor mehet kefirrel vagy joghurttal édesítőszerrel, de az igazi így, ahogy leírtam.

Jó étvágyat!

Hafner Kinga
Csalánka

További csemegék a blogom-ból: www.kengareceptek.blogspot.com

Kutyaposta 2.

Féltékeny spániel



A következő problémában szeretném tanácsát kérni. Kilencéves spánielünk nagyon féltékeny minden kisgyerekre. De olyannyira az, hogy ha egy vendéggyerek jön hozzánk, egész idő alatt ugatja, s ha netán felveszem a kicsit, vagy lebajolok hozzá, hogy megsimogassam, szabályosan félretaszítja, dühödten morogva. Ugyan soha nem harapja meg őket, de a kicsik nagyon megijednek. Ennek nyilvánvalóan az az oka, hogy a kutya nálunk „gyereksorban” van, velünk él, nagyon szeretjük. Most azért írok, mert a lányom kisbáját vár. Bár nem velünk laknak, természetesen sokat lesz együtt a család. Már előre rettegek a jelenetektől, s persze a baba biztonságát is féltöm. Mit tehetnék, hogy próbáljuk uralni a helyzetet?

Barát Kálmánné

A féltékenység – mint minden más emberi tulajdonság –, ugyanúgy jelen van a kutyákban is, mint bennünk. Hajlamosak vagyunk ugyan ezt nem észrevenni, vagy nem komolyan venni; de a labdájára, a játékaikra, a Saját Helyére a

kutya pontosan annyira féltékeny, mint mi, a nekünk legkedvesebb tárgyakra, társakra. Különösen, akár a támadástól sem visszariadva, féltékeny lehet a szeretett gazda miatt; nemcsak azt nézi rossz szemmel, ha gazdája másik kutyát simogat meg, de azt is, ha valaki túl bizalmasan közelít hozzá. Ilyenkor a féltékenység mellett a féltés is megjelenik, s tette sarkallja.

Egy további momentum: a kutya féltékenyen őrzi a falkájában kialakult sorrendet is: pontosan tudja, hogy hol a helye a családban, s ezt a pozícióját nem adja fel. Néha ez okozza éppen a legkomolyabb gondokat: az ember ezt sem veszi komolyan – az mégiscsak az új feleségem, gondolja, vagy az mégiscsak a most született gyermekünk –, miközben a kutya, egy újonnan a családba kerülő valakit, automatikusan a legutolsó helyre, tehát maga mögé is sorol.

A harmadik probléma, amit jelzett, hogy spánieljük – aki fiatalnak már nem mondható –, nem szereti a gyerekeket. Hogy mi történt ez ügyben, nem részletezi, az is lehet, hogy semmi, csak a kutyájuk bizal-

matlan, vagy fél a gyerekek túlzott reakcióitól, a gyors és kiszámíthatatlan mozdulataitól, de az is lehet, hogy vannak bizonyos rossz tapasztalatai. (A legtöbb harapás gyereket ér.)

Vagyis, erre a szituációra nyugodtan mondhatjuk, hogy halmozottan hátrányos... Féltékeny, gyerekeket nem szerető, öregedő, de egészen eddig stabil pozícióval rendelkező kutya kap majd egy újabb „falkatársat”. Ezzel együtt, két okom is van, amiért mégis megnyugtathatnám. Az egyik, hogy Ön máris felismerte a lehetséges bajt, tehát odafigyel majd az unoka és a spániel jövőendő közös életére. Ez már önmagában is fél siker. A másik, hogy azért még hosszú ideig nem eszik olyan forrón ezt a kását sem: a kisbaba egy darabig még nem egy „üldözendő” gyereket, hanem egy síró-gőgicsélő pólyát jelent majd. Abban kellene segíteni kutyájuknak, hogy ezt a pólyát – és persze a tartalmát – átvizsgálva, megvizsgálva szokjon hozzá az új jövevényhez, talán úgy, hogy ezeket a találkozásokat kössük össze valami számára kedves falattal.

Mert a féltékenység mellett a megvesztegethetőség is bizony emberi/kutya tulajdonság.

Szűcs Gábor

Csókavár

Ingatlanközvetítő Bt.
keres és kínál házakat,
telkeket, lakásokat
a hegyen és a síkságon.

Keressék Seres Erikát!

Telefon: 30-442 1199,
e-mail:

laborc2000@t-online.hu

www.ingatlan.com/csokavar

Pokoli hangzavar

Amikor a székely ember megérkezett a háborúból, megkérdezték tőle: hányszor kaptak enni a fronton napjában? A felelet így hangzott: „egyszer-egyszer egyszer, egyszer-egyszer egyszer se...” Nos, ilyen mosolyfakasztó szókapcsolással csak egy valódi góbé tud előállni; nem véletlenül kering róluk a mende-monda, hogy nem lehet oly baja széles e világnak, amelyre facsarintos észjárással valami féle gyógyírt, vagy csattanós választ ne találának. Persze, csak akadnak azért kemény dolgok, amelybe még az öreg bicsak is beletörne, és az elvárt megoldás sem érkezne oly könnyedén. Merthogy bizony kaotikus ez a világ, miként azt Hieronimus Bosch kiváló németalföldi festő már a középkorban megfestette, (mert mi az a néhány száz év, ami azóta elröppent!), így aztán még ma is át- meg átélhetjük különös látomásainak fantáziadús, egyszerűsége a „miért?” után kiáltó, nyomasztó képi világát.

És íme: máris ott találom magam egy csúcstechnikával felruházott moziterem szenvedő nézői között, amint füldugókat és papírgalacsinokat fabrikálunk, ráágumit gyömszőlünk füljárainkba, ekképpen védekezve a berobbanó gyilkos decibelek ártalmaitól, amelyek üzenete egyértelmű: "Néző: szakadjon meg a dobhártyád!". Közben, a vásznon éktelen robajjal omlik össze egy építmény, de ezt is túlharogja a pergő üzenet: Lám, ha lett volna mobiltelefonod - jóllehet csupán 0-perced volt már hátra -, azért még küldhetél volna egy utolsó SMS-t a haverodnak! Ne késlekedj hát király, telefonálj lenyűgöző ZUTY-014-BCD-065-ösöddel, ami csak most, csak neked, csak néhány piculáért megkapható!

Majd kimerült idegszáladat hazavonszold. Ámde ravaszkodó TV

képernyő otthon sem adja alább! A könnyáztatta romantikus filmjelenet sejtelmes végpillanataiba beledörren egy felturbózott férfi gégehangja, jól megpakolt információs puttontól reád borítja hideg zuhanyként, kíméletlenül. A háttér eközben egyre hullámszik; vég nélkül verik a dobokat; zeneileg alá- és föléstelenek; a bemondó ide-oda forgolódik a felvételkamerát keresve. Jelek tűnnek el és elő; piktogramok szökdécselnek; megrémült számok futkorásznak a túlsúfolt képernyő vizsgálóját keresve. A jelenet felgyorsul, leáll, elhomályosul, kimerevedik. (Óh, megviselt szemeim, ne hagyjatok el!). Alant, végtelen szalagok érkeznek a friss hulláhhírekkel, repülő, hajó és vonat szerencsétlenség-gel, járványokkal, áremelésekkel, adóhatáridővel, forgószelekkel. Végül feltűnik a szűzies záró-mosoly: További kellemes estét, jó szórakozást kívánunk! Ilyenkor úgy vélem, e momentum, a pattanásig feszített „média-reccs” végső pillanata.

Aztán, behunyam a szemem. Régi filmkockák vonulnak át képzeletem lelki képtára előtt: ifjúkorom tévéműsorainak szüntegő szünetképei: a Mátra fénycsíkaktól pásztázott gomba-országának mohás zöld birodalmával, a Zempléni csendes magánnyal, vagy Gyergyóország suhogó fenyveseinek áfonyaillatú zuzmóvilágával. Netán a sziklák hűvösében csörgedező hegyi patak fehérjártékos kőöntvény-diszeivel, amint Schubert gyönyörű Pisztráng ötösének dallamaival keringőznek.

Ja, kérem, - mondhatná valaki - az, már régen volt... Akkor még gyakorta mesélt a táj, gyakorta mesélt az erdő. Sajnos, egyre ritkábban történik ez ma már. Csak: egyszer-egyszer egyszer, aztán: egyszer-egyszer, egyszer se...

Árkossy István

II. Rákóczi Ferenc nagyságos fejedelem kései kuruc krónikásának karcolatos emlékei a korábbi Óhegy Napokról

Óhegy napi emlékek

Hármashatárhegy lejtőjén szól a tárogató.

Emlékidező hangja lágy, szívet tárogató.

De nemcsak a szívet nyitja, kinyitja az elmét, eszünkbe jut mindenféle óhegnapi emlék:

Kettőezerhárom. Elsült Dóránknak az agya: legyenek Óhegnapok itt a hegyen, mondta! Gondolatát tett követte, sorozattá tette és mi – immár – hetedszerre vágtunk ismét bele.

A legelső összefogott apraja és nagyja, az itt lakó művészekből jutott egy csokorra, kötetlenül gyűltünk sokan, lazán, csak úgy, össze Óbudát és önmagunkat forrón ünnepeve.

Majd a középkor lett téma. Három évig tartott. A hegylakó nők tömege buzgón varrogatott. Csábos ruhákat kreáltak, nagy menetbe álltak, a Táborhegyre hágtak, iskolánknak udvarában bajvívást csináltak. A vitézek a hölgyeknek hódolva verseltek majd a Népházba betérve sültcsirkéket ettek, mindeközben a lakomán Kecskések zenéltek (és ettől a formulától eddig el nem tértek).

A kétezerhetes évben jócskán visszaneztünk a Honfoglalást – mint témát – bőven kiveséztük a cupákos csülöksültet pusztá kézzel ettük s lábunkat e kies helyen erőst megvetettük.

Kétezerharmincban jött az Igazságos Mátyás, vele jött az udvara is, volt nagy zsongás - bongás. Hegyi népek, ifjak – vének szép verseket mondtak, vitézek és úri hölgyek szép táncokat roptak. A lakoma sem maradt el s mint mindig vidám volt csak a tányéron az adag volt kicsit elspórolt!

Most itt vagyunk kuruc korban aki labanc vesszen! Jó Kecskések zenéjére nem maradunk veszten. Iskolánknak névadója szép Rákóczi Ferkó hidd el nekünk, hogy e helyen éledgelni oly jó.

Amíg lesznek Óhegy Napok forr bennünk a vérünk, segíts minket onnan fentről nagyságos vezérünk, hogy e válságos zord időkben mindig együtt legyen e Napokhoz szükséges pénz, paripa, fegyver.

Ámen

E sorokat, kopott pennájával lejegyezte az Úrnak 2009-dik esztendejében, a kies Óbuda varázslatos hegyaljában, a nagyságos fejedelem máig büszkeséges híve:

Mákos Kelemen asszonya
Cinkelt Panna

Útípatika összeállítása

Eljött a táborozások, kirándulások ideje, ezért szeretnénk segíteni egy „útípatika” összeállításában.

Sebkezelés: gyorstapaszkok (légáteresztő és vízálló sebtapaszkok) • kötszerek (steril gézlapok és mull-pólyák) • vérzéscsillapító spray • sebgyógyulást elősegítő készítmények

Fényvédelem, napégés: általános szabály, hogy a túlzott napfény vagy mesterséges fényterhelés nem egészséges, a bőr korai öregedéséhez, és ennek káros következményeihez vezet. A 10-15 óra közötti napozás, és a szoláriumok túlzott használata kerülendő. Az életet át kapott fényterhelés összeadódik! • mechanikai fényvédők: megfelelő öltözet (kalap, napszemüveg), napernyő • fényvédő kozmetikumok: Jó minőségű,

bőrtípusnak megfelelő fényvédőket használnak, ezen nem szabad spórolni. • Ha napszúrások tünetek lépnek fel (hányinger, hányás, láz, fejfájás) hányás- és fájdalomcsillapítókkal csökkenthetők. Ha nem javul, orvoshoz kell fordulni! • mindig ügyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre!

Ízeltlábiák okozta csípések: megelőzés: fontos a rovarriasztók alkalmazása. A leghatásosabb anyag az N,N- dietil toluamid. • kezelés: a csípés helyének jégelése vagy ecetes borogatás;

Láz- és fájdalomcsillapítás: csecsemőknek és kisgyermeknek szuszpenziót vagy kúpot, a nagyobb gyermekeknek és felnőtteknek a tablettát ajánljuk • várandósnak, szoptató anyának, asthmában szenvedőnek paracetamol hatóanyagú készítményt adjunk.

Hányás, hasmenés: utazás közbeni hányinger

ellen B6-vitamin és más készítmények ajánlatosak. • hasmenés esetén fel kell táni az okot. Nem mindegy, hogy milyen típusú hasfogót alkalmazunk. Trópusi országokban, inkább belfertőtlenítő hatását vigyünk (pl. Bolus adstringens vagy Carbo activatus).

Herpesz: a napsugárzás a herpeszre hajlamos egyéneknek előhozhatja a tüneteket, ezért legyen náluk herpesz elleni készítmény (Zovirax, Fenivir stb.).

Az állandó gyógyszeresedésre szorulóknak, gondoskodjanak a megfelelő mennyiségű gyógyszer felírásáról, mert szedésük felfüggesztése állapotromlással járhat.

Dr. Vági András gyógyszertervezető gyógyszerész, Testvérhegyi Gyógyszertár (Eurocenter)
info@testverhegyi-gyogyszerar.hu

Brezovits László:

Átvágok a városon

(1989)

Átvágok a városon

A hajnali ködben sziréna sikít
Cipeli álmos gyermekét a munkás
Kerítés mögül borzas eb vicsořit

Lassan bezár a lokál

A derengés kioltja csalfa fényeit
Pezsgőjét kábán okádja a seftes
Megfáradt nyugdíjas éhbérért takarít

Átvágok a városon

Kanális rácsain szürke gőz tör elő
Körben a szenny, mi tegnapra összegyűlt
Tétován söpröget néhány utcseprő

Véget ért az álom

Szalmán, baldachinban nehéz az ébredés
Gyomrunkon súlyos kő: vég, s a kezdet kínja
Szánkban keserű csalódás, tévedés

Átvágok a városon

Nem tudom hol vagyok, vajon merre járok
Lábam nyomán a porréteg felszakad
Nyílik a föld színe, mint fertelmes tályog

És bugyogni kezd a múlt

Az alatta heverő fényes csontokra
Mit gögösen-lustán épphogy csak elkapart
A taps mögé bújtatott véres camorra

Átvágok a városon

Felocsúdva végre a lidércnyomásból
Hátamon hideg kígyóként tekereg:
Valaki figyel egy sötét szobából

De omlik, dől már a fal!

Mely hazug némaságba zárta be önmagát
Világra kerül titkos zugok mélye
Kiderül ki van itt, és ki van odaát

Átvágok a városon

Arcomat legyezi a friss tavaszi szél
S feledve elmúlt forró téli napokat
A fecskehad lassan otthonába tér

Bűnösök már nincsenek

Mind fehér galambként száll a tiszta égen
Röptét, fészket óvja féltő gonddal egyre
Fenn a reggeli bágyadt napsütésben

www.ohegy.hu

Olvashatja híreinket,
rendezvényeinket, böngészhet
archív cikkeink és fotóink közt.

FÓRUM:

írja meg véleményét,
szóljon hozzá, kérdezzen!
Utánanézzünk, válaszolunk!

www.ohegy.hu

Dávid elballagott

Legkisebb gyermekem felett is „elszálltak” az évek: Dávid elballagott a hegyi iskolából. Két bátyja, Gergő és Marci is itt koptatta régebben az iskolapadokat (és a tanárok idegeit!). Furcsa kis szomorúsággal hallgattam a tanévzáró ünnepi beszédeit, a ballagókat útra bocsátó „szép üzeneteket”. Arra gondoltam: őstől már egy gyermekem sem jár ebbe az igazán családinak mondható iskolába. Eszembe jutottak az óvoda védőszárnyai alól éppen kikerült, ifjú kiselsős fiaim, akik a kezdeti ijedség után szinte észre sem vették az iskolai váltást, olyan barátságos, védő-óvó környezetbe kerültek. Az első büszke betű-kanyarítások, ismerkedés a számokkal, majd a kínlódás: hogyan is állnak össze a betűk szavakká, mondatokká. És azután össze is tudtuk olvasni őket! Anyák napj, karácsonyi ünnepségek meghitt pillanatai, kirándulások, majd az izgalom: már ott is alszunk az erdei iskolában! A büszkeség, hogy megkapták a Rákóczi-jelvényt, s a jutalomkönyveket. Aztán jöttek az új tantárgyak /fizika, kémia/ első nehézségei, s a kicsit rosszabb magatartás-jegyek. Suli-bulik, már több napos kirándulások, barátságok és összeveszések, kisebb-nagyobb titkok, nagy focizások. Gergő 6. után, Marci 4. után ment gimnáziumba. Marcival kapcsolatban utólag revidiáltuk döntésünket: 1 hét után visszahoztuk az Erdőaljára; nem volt még felkészülve igazán a középiskola fészek-melegét nélkülöző légkörére. /6.-ra azután már ő is kellően megedződött ahhoz, hogy megtegye első lépéseit a „nagyvilágba”./

Svégül Dávid. Megbeszéltük, hogy ő itt marad 8.-ig. A kialakult barátságok is idekötötték. Voltak jó, s kevésbé jó félévi eredmények. S valahogy 7. osztály után a már kialakuló felelősségérzet: gondolni kell a továbbtanulásra. Kevesebb játék, több tanulás. Azért a sportban továbbra is helytállt: ahogyan azt a begyűjtött érmek és oklevelek is igazolják. „Az ifjú versenyző” /hogyan egy „hegyi klasszikust”, Szász Kálmánt idézzem! /összekapta magát, s meglepően jó bizonyítvánnyal startolhatott a középiskolai



felvételikre. Újabb izgalmak, s azután a megnyugvás: felvették!

S most itt állunk az utolsó „erdőaljás” évzárón s hallgatom, ahogyan nemrégem még babakocsiban tologatott csemetém társai nevében is búcsúzik az iskolától, tanáraitól. Látom, hogy azért egy kicsit ő is meghatódott. „Ballag már a vén diák”... . Szinte egy-két pillanat az időben, s már késülhetünk a nagybetűs, gimnáziumi „Ballagás”-ra is. Azért

nem engedem el a kezdetet továbbra sem, Dávid, hiába vagy már „nagyfiú”, remélem tudod, hogy mindig számíthatok rád /ahogy a bátyáid is, ha úgy gondolják! /

Biztos, hogy mindig szép emlékek maradnak benned első iskoládról, hiszen te mondtad a felvételik előtt: „Anyu, olyan nagy kár, hogy nincs a hegyen egy gimnázium is, mert én oda szeretnék járni!”

Benyó Dóri

AKTUÁLIS AKCIÓINK

TESTVÉRHEGYI GYÓGYSZERTÁR

EuroCenter 1037 Budapest, Bécsi út 154.

Telefon: 06/1-437-4618

www.testverhegyi-gyogyszertar.hu



régi ár: 840.- Ft
új ár: 724.- Ft

- Bármely két Bioderma termék vásárlása esetén napozás utáni testápolót adunk ajándékba
- Bármely Vichy napvédőhöz egy napozás utáni S.O.S balzsamot, illetve két termék vásárlása esetén strandtáskát adunk ajándékba
- Bármely RoC termék vásárlása esetén egy 15ml- es Retin- Ox ráncaltalanító nappali arckrémot adunk ajándékba
- Ingyenes La Roche- Posay katalógusok termékmintákkal és vásárlás esetén szemfesték lemosót adunk ajándékba

Nyitva tartás:

Hétfő-Péntek: 8-20 óráig
Szombat: 8-14 óráig

Szeretettel várunk minden hegyvidéki vásárlót!

AZ AKCIÓK A KÉSZLET EREJÉIG TARTANAK!

Iskolai hírek

A 2008/2009-es tanév befejezésekor kiemelkedő eredményekről számolhatok be és elmondhatom, hogy eredményes tanévet zártunk, hiszen feladatainkat sikeresen megoldottuk.

A legkisebbek a szokásostól könnyebben és hamarabb váltak igazi iskolásokká. Köszönhető ez a nagyon odafigyelő, gondoskodó biztos családi háttérnek, az együttműködésnek a szülők és a pedagógusok között, a rendszeres sportolásnak és nem utolsósorban a nagyon tehetséges, igyekvő, érdeklődő gyerekeknek. Elsőseink nagyon jól használták ki az elmúlt 181 tanítási napot. Gratulálok kiemelkedő tanulmányi teljesítményükhöz, gratulálok, hogy ilyen ügyesen tudták az idejüket beosztani, a betűk és számok megismerése mellett jutott idő a rendszeres sportolásra, az angolnyelv tanulására és az elengedhetetlen játékra is.

De nemcsak őket illeti meg az elismerés! Mind a 11 osztályunk amellet, hogy nagyon szép tanulmányi eredményt ért el valamely más területen is jeleskedett. Nézzünk egy-egy példát, természetesen a teljesség igénye nélkül.

- Az 1. a osztályosok minden lámpaláz nélkül mutatták meg a kerületi nyílt testnevelés óra keretében az érdeklődőknek, hogy nagyszerű kezdeményezés volt a judo alapú testnevelés bevezetése. Nagy öröm látni fegyvelmezett és összerendezett mozgásukat.

- Az 1. b-sek az Óbudai Pedagógiai Napok bemutató matematika órájának voltak aktív, sikeres szereplői.

- 2. osztályosaink színvonalas Márton napi műsorral lepték meg az érdeklődőket.

- Már 3. éve, hogy a musical is megjelenik az iskolában. Az idén a 3. a osztály aratott óriási sikert és elismerést a Macskák bemutatásával.

- A 3. b osztály legnagyobb érdeme, hogy 3 év alatt 5 pedagógushoz tudott úgy alkalmazkodni, hogy teljesítményük folyamatosan javult, személyiségük töretlenül fejlődik, miközben összetartó közösséggé alakultak.

- A 4. a és 4. b osztályosok karácsonyi műsora igazi ajándék volt az iskolai karácsonya alatt.

- 5. osztályosaink zökkenőmentesen lettek felső tagozatosok. Példás fegyvelmeztségüknek, kötelességtudatuknak köszönhetően megőrizték korábbi kiemelkedő tanulmányi eredményüket. Remélem, még 3 évig együtt marad ez a NAGYCSAPAT!

- 6. osztályosaink tettei közül számomra a legértékesebb, hogy két nem éppen együttműködéséről híres osztály összevonásából alakult nagyszerű közösséggé. Fényes bizonyítéka ennek az a biztos háttér, amit Stollmayer Róbert diákigazgatónak nyújtottak az emlékezetes nagyon jól megszervezett és lebonyolított ápr. 1-i FORDÍTOTT NAPON.

- A 7. osztályosaink az első olyan osztály, akik 5. évfolyamtól kezdve heti 2 órában foglalkoztak az informatikával abból a célból, hogy legkésőbb 8. év végére letagadják az ECDL START vizsgát. Az idei próbavizsga eredménye nagyon biztató, hiszen 13 vizsgázóból kilencen sikeresen teljesítettek. Jövőre biztosan mindenkinek sikerül majd levizsgázni!

- Végzőseink túl vannak életük első fontos

döntésén. Választottak maguknak középiskolát és valamennyien felvételt is nyertek többnyire az első helyen megjelölt iskolákba. Közben volt idejük sportolni, sokféle versenyen eredményesen szerepelni, és nagyszerű műsort előadni 1956. okt. 23. tiszteletére.

Köszönöm a szép eredményeket gyerekeknek és köszönöm a szülőknek és pedagógusoknak is. És természetesen köszönöm mindenkinek. És így az Óhegy hírek újságnak és az Egyesületnek is – aki segítette munkánkat az év folyamán.

A különböző tanulmányi versenyeken elért eredmények magukért beszélnek. Kerületi tantervi versenyen 84 fő indult, 32 alsó tagozatos és 52 felső tagozatos, közülük nagyon sokan, 82-en az első tíz helyezett között végeztek.

Szívesen kapcsolódtak be tanulóink levelezős versenyekbe is. Kiemelkedő eredményt a TITOK történelmi versenyen érték el Bán Éva tanárnő irányításával csapataink.

A 2008. évi országos kompetenciamérés eredménye bizonyítja tanulóink alapos tudását, és azt is, hogy a korszerű ismereteket megfelelően alkalmazni is tudják.

	6. osztály Szövegértés	6. osztály Matematika	8. osztály Szövegértés	8. osztály Matematika
Országos átlag	519	499	506	497
Iskolánk átlaga	586	553	546	480
Tanár	Szánáné Misuth Zsuzsa	Gindilla Orsolya	Hercegfalvi Attiláné	Kasovitz Artúrné



Az angol szalon 3. osztályos szereplői

Sportolóink, versenyzőink is sikeres évet zártak.

Iskolánk összesen 109 tanulót indított a kerületi versenyeken 5 sportágban. Csapatunk 80 %-a az 1-6. helyen végzett. Összesen 38 érmet akasztottak a nyakukba. II. korcsoportos lány-csapatunk kerületi bajnok lett, és szerepelhetett a budapesti döntőn. III. korcsoportos atléta lányaink a IX. helyen, II. korcsoportos úszófiaink az V. helyen végeztek. A 4 x 50 méteres váltóban első helyezést szereztünk. Egyéni kerületi bajnok lett Szomolányi Dorottya atlétikában, és 50 méteres mellúszásban Vadovics Viktor.

A tanulmányi eredmények is nagyon szépek. Ma 40 fő, tanulóink 19,5 %-a jeles, 55 fő, a tanulólétszám 27 %-a pedig kitűnő bizonyítványt vihet haza.

Rendezvényeink, ünnepélyeink, évközi szabadidős programjaink is mind-mind élményt nyújtottak a résztvevőknek.

Most a gondtalan pihenés ideje következik. Nagyon jó pihenést kívánok az „erdőaljas” családoknak és valamennyi segítőnknek. Szükség is lesz a feltöltődésre, hiszen szeptember 1-én a 60. tanév kezdődik a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában sokféle hagyományos, néhány új és néhány ünnepi programmal.

Marótiné Horváth Gizella

www.szinekvilaga.hu

Színek Világa Alapítvány

ÓVODA

Preschool & Kindergarten
a Testvérhegyen erdei környezetben

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

1% adósz.: 18085208-1-41

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

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Köszönet

Köszönettel tartozunk az Óhegy Napok szponzorainak:

- a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola vezetőségének, a dekorációs anyagokért,

- Balogh Lászlónak, a Zászló-múzeum tulajdonosnak, a tablókért, zászlókért, képekért

- a III. ker. Fő téri Családi Könyvtárnak és dolgozóinak, akik fáradságot nem kímélve megszerezték nekünk a Tenkes kapitánya és Rákóczi hadnagya című filmeket, valamint kuruc kori zenei anyagot adtak,

- Köszönet a Pacsirta Jelmezkölcsönzőnek a kedvezményes ruhakölcsönzési lehetőségért.

- Köszönjük Pankának és Szilárdnak, botladozásainkat elnéző táncanárainknak,

- az Óbudai Piac Kifőzdéjének a fantasztikus töltött káposztát és fánkot,

- Ritának pedig a csodás virágkölteményeket.

- Köszönet Novath Ildinek az anyagbeszerzésekért, a rendezvény pénzügyi lebonyolításáért,

- Mikes Krisztának, titkárunknak a rengeteg segítségért, szállításért, férjének, Balázsnak a plakátokért és szórólapokért, - új gondnokainknak, Gabinak és Bogdánknak; akikre az előkészítés és lebonyolítás munkájában is mindig számíthatunk,

- Mónus Ibolyának a dekorálásban való segítségéért, és fantasztikus sós sütiéért,

- s végül, de nem utolsósorban megköszönöm a műsorban való közreműködést kedves szereplőtársaimnak: Benyó Dávidnak, Marcellnak és Tibornak, Cseresznyák Veronikának, Ferenczi Anikónak, Harkay Áginak és Csabának, Holup Marcellnak, Juhász Lillának és Rékának, Kádár Barnabásnak, Gellértnek és Lőrincnek, Kántorné Ildikónak, Marján Györgyinek, Szász Kálmánnak és Varga Bélának.

Mojzsisné Benyó Dóra
szervező, ügyvezető elnök

Készülődés az Óhegy Napokra

Egy botcsinálta szereplő visszaemlékezései

Mindig nagy élmény egy közös produkcióra készülni! Sokszor megfigyeltem már, hogy a közös munka nagyobb közösségteremtő erő, mint a közös szórakozás. A cél összekovácsol. Persze, ez csak utólag, a „produkció” után néhány nappal tisztul le.

Hogy is van ez folyamatában:

Első szakasz – a felkérés után: persze szívesen, ha nincs más, biztos, hogy nincs alkalmasabb, fürgébb, szebb, jobb, fiatalabb, kevésbé elfoglalt erre a célra?

Második szakasz – az első próbák: lehetetlen, hogy összeálljon, túl nehéz, hol ez nem ér rá, hol az, miért nem figyelsz? Most ez fáj, most az, de azért haladunk...

Harmadik szakasz – a kezdődő pánik: már alig van próba, és sehol sem tartunk, ha még egyszer vállalnék valamit, lőjtek le! Ezen a helyen nem férünk el, ne taposs a lábamra! Figyelj jobban, itt más a lépés, a

kéztartást is rá kell tenni, vagy nem, itt nem így kell hangsúlyozni, ennek a névnek más a kiejtése, ha nem jön az a kislány, ki olvassa a verset?

Negyedik szakasz – az előadás: halált megvető bátorság, már nincs mit tenni, kellett volna még egy-két hónap, hogy minden a helyére kerüljön, de ki kell állni, meg kell csinálni. Utolsó kapkodó instrukciók, még egy gyors megbeszélés: ne felejtsetd, itt vigyázz, emlékszel?...

Vége, túl vagyunk rajta: öröm, eufória, kis szégyen, lehetett volna jobb is, ha...

Aztán a kiüresedés, valahogy hiányzik a feszültség, a cél, az ürgy, hogy együtt lehessünk, még a viták, idegeskedések, túlhajszoltság érzése is hiányzik. Lehet, hogy jövőre mégis újra kéne csinálni valamit?

Cseresznyák Veronika

Egy cégnek is van lelke

Takarító ingatlanosok a begyen

Múlt héten Szabó Magda alpolgármester asszony közvetítésével szokatlan kérés érkezett Egyesületünkhöz. Az Otthon Centrum munkatársa afelől érdeklődött, hogy akad-e olyan tennivaló az egyesületnél, amit egy cégnyi ember egy nap alatt elvégezhet? Persze akadt, úgyhogy hétfőn reggel tízenyolc ember indult útnak egy nyári nagytakarításra. Kérdéseimre az ügyvezető igazgató válaszolt, miközben azon morfondíroztam, vajon miért nem ajánl föl több cég - munkaeót.

Miért végeznek társadalmi munkát vállalati keretek között?

A franchise-hálózat részeként már az előző négy évben is támogattunk különböző alapítványokat

és rendezvényeket, de az idén arra gondoltunk, hogy a saját munkánkat fogjuk fölajánlani. Ebből az ötletből lett az „Otthon Centrum a Jövőért” programja. Körülbelül nyolcszázan vagyunk a rendszerben országszerte, és ebből mintegy hatszázan veszünk ebben részt. Úgyhogy nem pénzt adunk, hanem ahányan vagyunk, annyi féleképpen ajánljuk fel a munkánkat, segítségünket. Így nem csak Budapesten, de a vidéki nagyvárosokban is vért adtunk, óvodát festettünk, szemetet gyűjtöttünk, gazoltunk vagy kerteszkedtünk... Amit lehet, most megteszünk.

Mit gondol, a dolgozók szeretik ezt csinálni?

Én úgy vettem észre, hogy igen.

Az ember egy kicsit többnek érzi magát, kicsit másnak mint a többiek, hiszen a munkáért pénzt nem kapunk, csak hogy jól érezzük magunkat. Meg hogy amikor újra a környéken járunk, érezzük, hogy valamit mi is tettünk ezért a helyért. Azt hiszem, a mai világban belülről kell figyelni, ezért felértékelődik a társadalmi munka, vagyis az a kicsi, amit én is hozzátehetek a világhoz...

Hogyan kerültek a begyvidékre?

Óbudán dolgozunk már régóta, és itt néztünk körül, hogy milyen lehetőségek vannak. Szabó Magdolna alpolgármester asszony javaslatára vettük fel a kapcsolatot az Óhegy Egyesülettel. Úgyhogy nagyon örülünk, hogy egy ilyen szép helyet tehetünk még szebbé!

Mi pedig köszönjük a munkát, a ránk fordított időt, az odafigyelmet!

F. Anna



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: Cseresznyák Veronika,
Jármayné Tatár Judit, Mikes Kriszta,
Szász Kálmán.

Hirdetéseivel: Óhegy Egyesület.
Telefon: 430-1326

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



Dél fele az Otthon Centrum dolgozóit bekergette az eső, de azért vidámak voltak.

ÓBUDA HEGYVIDÉK INGATLANIRODA



Bízzon meg több, mint 6 éves szakmai

tapasztalatunkban,

amit KIZÁRÓLAG

ÓBUDA HEGYVIDÉKI

ingatlanok

forgalmazásával

szereztünk meg!



Sági Magdolna
Tel: 06 30 40 21 444



Pálkás Gergő
Tel: 06 30 40 22 800



MÁTYÁSHEGYEN
eladó egy felújítandó CSALÁDI
HÁZ, PANORÁMÁS,
DÉLI FEKVÉSSEL.
Ár: 73 Milliő Ft
Tel: 06 30 40 21 444



KIRÁLYLAKAI ÚTON, eladó egy
160 nm-es, 4 szobás LAKÁS,
200 nm-es privát kertkapcsolattal,
garázzsal, + 1 gk beállítással
Ár: 63 Milliő Ft
Tel: 06 30 40 22 800

ELKÖLTÖZTÜNK!

Új címünk: REMETEHEGYI ÚT 52.

www.ÓBUDALUX.hu
INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

MŰKÖDÉSI TERÜLETÜNK:

Testvérhegy, Táborhegy, Mátyáshegy,
Remetehegy, Csúcshegy

JUTALÉKUNK:

Eladásnál: 2,5 % + Áfa (Vevőknek díjmentes)
Bérbeadóknak: 1 havi bérleti díj (Bérlőknek ingyenes)

"Mindnyájan tudunk valamit,
amit senki sem képes utánunk csinálni..."
Mi hegyvidéki ingatlanokat közvetítünk,
a hegyvidék ingatlanirodáját működtetjük.

30/696-696-9

PACSIRTA

Táncruha- és jelmezkölcsönző

**a legújabb, egyedi tervezésű táncruha
kollekcióval várja érdeklődésüket.**

Alapítványi bálokon, jótékonyági rendezvényeken,
iskola napokon, tanévbúcsúztatón a programot
színesíthetik nyitótáncokkal, táncbemutatókkal,
melyekhez jelmezkölcsönző szalonunk különleges
táncruhákat tud biztosítani.

1053 Budapest V. Kecskeméti utca 8.

tel: 317 5685; 30-963 4666; 30-205 9066

Ruháinkat megtekinthetik honlapunkon:

www.pacsirtajelmez.hu



RIMOVSKY SZALON
Professional

Mesterfodrász:

Rimovszky Nóra Diána • 06 20 328 9524

Cellulit kezelések,

fogyókúrás testkezelések, kozmetika:

Molnár Dóra • 06 20 935 8446

Manikűr, pedikűr, műkörömépítés:

Bóvíz Annamária • 06 20 355 2003

www.rimovszkyszalon.hu • 1037 Budapest, Királylakai út 78.

Jól látok?
Kontaktlencséhez
mobiltelefont?
IGEN!

OPTICNET - A LÁTÁS GARANCIÁJA

1 FORINT

Motorola W388

2 db DAILIES AquaComfort Plus kontaktlencse vásárlásakor
1 db Motorola W388-as mobiltelefont adunk, VitaMAX Instant csomagban,
500 Ft lebeszélhetőséggel, 1 Ft-ért! Az akció 2009. július 31-ig tart!

Lens Optika Euro Center Óbuda, Lemelet
Budapest, III. ker. Bécsi út 154. Tel.: 1 / 437-4629