

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 4. SZÁM • 2023. MÁJUS

ANYÁK NAPI KÖSZÖNTŐ

Wágner Judit

Mintha egy angyal lennél

Nincs erősebb kötelék az
Anyai szeretetnél.
Önzetlen vagy, áldozatos,
Mintha egy angyal lennél.

Gondoskodó, támogató,
Gyengéd, ahogy a szellő.
Kitartásod sosem hervad,
Az örökké zöldellő.

Szereteted nem múlik el.
Mint az idő, végtelen.
Gyerekei szolgálata
Egy anyának lételem.

Nem mérlegelsz. Tiszta lelked
Hisz mindig elfogadó.
Ölelése de őszinte!
Mint a fény, túlradó.



KÖZÖSSÉGI KÖLTSÉGVETÉS 2023

A mi otthonunk, a mi döntésünk

Óbuda-Békásmegyer

SZAVAZÁS: május 1. – június 1.

Programok

Óhegy Kortárs Klub	május 9. k.	18:00
Kiállítás – Corvin Kör	május 12. p.	17:30
Növényismereti séta	május 13. szo.	10:00
Filmklub – Família Kft.	május 13. szo.	17:00
Gyermeknap előzetes	május 21. v.	9:00
Állandó programok		9. oldalon

A következő lap megjelenése: 2023. május 25.



Gyereknapi előzetes

Családi túra Hegyvidékünk erdeiben.
Indulás kisebb csoportokban
az Óhegy Klubháztól,
május 21-én, vasárnap,
9:00 és 10:00 között
(Részletek a 3. oldalon)



Óhegy Kortárs Klub

A Velencei Biennálé, mint a kortárs világ mekkája

dr. Kacsuk Péter
műgyűjtő élménybeszámolója
május 9-én, kedden, 18.00-kor.
(Részletek az 2. oldalon.)



Van képünk hozzá!

Corvin Művész Kör kiállítása
május 12-én, pénteken 17:30-kor.
A kiállítást megnyitja:
Terdik Szilvia
a Művész Kör elnöke
(Részletek a 3. oldalon)



Volt egyszer egy Família Kft.

A kilencvenes évek népszerű
televíziósorozata.
Lakatos György
forgatókönyvíró, hangmérnök
nosztalgia műsora,
május 13-án, szombaton 17:00 órákor.
(Részletek a 3. oldalon)



Növényismereti séta

a Táborhegyi parkban.

Találkozó:

május 13. szombat 10:00 órákor
az Erdőalja út és Remetehegyi út sarkán.
Időtartam: 2 óra.
Szeretettel várunk minden érdeklődőt:
Piroch Rezső és Zsuzsa



Bejártuk a Táborhegyi parkot

„Láttuk a fától az erdőt”

A Föld napján a „Bánya-utó-táj olvasókönyve” kiránduláson térben és időben jártuk be a terepet. Dr. Csemez Attila, tájépítész a hajdan volt szőlőhegyet korabeli metszetekkel, a bánya feltöltését fényképekkel idézte fel. Felcsuti László az agyagbánya rekultivációját, és terület jelenleg hatályos szabályozási tervét mutatta be. A természet csodálatos megújuló képességéről pedig valamennyien meggyőződhattünk a Piroch család, Rezső, Zsuzsa és Márton segítségével.

A mi 26 hektáros rekultivált bányánk területe nagyobb, mint a Vérmező és a Városmajor együttvéve. Zavarásmentesen, spontán fejlődhetett az erdő, gyep élővilága, hiszen nem szabdalják utak, sosem permetezték, igazi méhlegelő lett. A fiatal erdők sajátossága, hogy a korosokhoz képest erőteljesebben veszik ki részüket a levegőtisztításban, hűtésében.



Klímavédelmi szempontból óriási egy város életében az ilyen zöld szigetek szerepe.

Volt alkalmunk felkeresni a rókavár 9 kijáratát, gyönyörködni a felettünk keringő egerészölyvpárban, a fejünk felett elhúzó vörös vércsében, hallgatni a zöld küllő klü-klü-klü-jét. Együtt örülhettünk, hogy az 53 kabrióba (B.L.) azaz felhajtható teltető odúba beköltöztek a cinkék. A növények közül ismerős lett sok

mással együtt a ragados galaj, héjakút mácsonya, a sárma vagy az erdei gyöngyköles. Ebben a vegyszermertes, tiszta környezetben bátran gyűjthető a hamarosan nyíló egybibés galagonya virágos hajtása, mely fontos gyógynövény, vagy a szeder levele teának.

Közös célunk a természeti értékek védelme, az Önkormányzattal, Óbuda Hegyvidékiek Egyesületével, a 10 millió fa Ala-

pítvánnyal, az Erdőalja úti iskolával, a Táborhegyi kutyák FB csoporttal és lelkes civilekkel együttműködésben. Évtizedek során több beépítési, hasznosítási terv elvetélt, így a szabályozási tervből most is a park három beépíthető területének törlését javasoljuk. Amint látható a parkban, a természet tette a dolgát, mert aki időt nyer, életet nyer. Lássuk meg végre a fától az erdőt!

Piroch Zsuzsa

Óbudai diákleány rajza és verse:



Indra Flávia

Szép a tavasz, de szebb a nyár

Licskes-lucskos tél után
Búcsúzik a február
Összegyűlik sok kis madár
Nem kell nekik énektanár.

Ciripelnek, súgnak-búgnak
Dalolászva összebújnak
Rigó, sordély, cinege
Mind a tavasz hírnöke.

Betoppan a március
Minden olyan misztikus
Varázslatos ágak, bokrok
Kinyílnak a szép virágok.

Április még bolondos
De elhozza a Húsvétot
Tojásfestés, locsolás
Nem sok itt a locsogás?

Illatos a májusi orgona
Hol lesz az új otthona?
Lila-fehér bokréta
Minden szívnek doktora.

Szép a tavasz, de szebb a nyár
Épülhet a homokvár
Pizza, fagyi, hamburger
Irány a magyar tenger!

ÓHEGY Kortárs Klub

A Velencei Biennálé, mint a kortárs világ mekkája

Dr. Kacsuk Péter műgyűjtő vetítéses élménybeszámolója május 9-én, kedden, 18.00-kor.

A májusi klubesten megismerhetjük az art world, a kortárs művészeti világ legnagyobb nonprofit eseményét, a Velencei Biennálét, mégpedig dr. Kacsuk Péter kortárs műgyűjtő jóvoltából, aki testközelbe hozza számunkra ezt a kivételesen izgalmas és színes rendezvényt.

„A Velencei Biennálé (La Biennale di Venezia) az olaszországi Velence városában rendezett sokoldalú művészeti fesztivál, a világ egyik legelismertebb, legrangosabb kulturális eseménye. Hetven ország alkotói vesznek részt kétévenként a művészeti, politikai és társadalmi seregszemlén, amelyet 1895-ben az akkori modern képzőművészet elismertetésének céljával rendeztek meg első alkalommal.” (Wikipédia)

Érdekes adalék, hogy amikor Velence területén a világ nemzetei önálló, állandó pa-

vilonokat kezdtek építeni, Magyarország (az olasz és belga pavilon után) harmadikként (!) létesített saját, nemzeti pavilont, a millenniumi impozáns, máig meghatározó kulturális beruházások hevében.

A biennálét az olaszországi Velence városában minden évben megrendezik. Tavaly képzőművészeti, idén pedig építészeti biennálé lesz, így váltogatják egymást ezek a tematikus rendezvények. Ezeken az alkalmon mindenki, aki számít (szinte kötelező jelleggel) kiállít, jelen van intézményként, alkotóként, művészeti szakemberként vagy elhivatott látogatóként.

A biennálé klasszikus helyszínei mellett elmondható az is, hogy a rendezvény viszonylag hosszú nyitva tartási időszaka alatt a város és környéke a világ ide irányuló figyelmén „szörföz”, azaz minden elérhető ki-

állítótér megtelik, és bármilyen más, művészetre fogható tér „popup”, vagyis ideiglenes kiállítási helyszínként funkcionál.

Ha nem voltál jelen a korábbi alkalmon, semmi gond! Az este úgy lesz felépítve, hogy akár egy teljesen laikus is új felismerésekkel és a megértés élményével térhessen haza. Tarts velünk! Ha eljössz, a beszélgetés végére minden biztonnal jobban fogod érteni az art world, a kortárs világ rejtett mintázatokkal és protokollokkal működő ökoszisztémáját.

Jelentkezés: a rendezvény előtt, időben küldött ÓHEGY hírlevél linkjén vagy az Egyesület Facebook-oldalának rendezvényünkhöz kapcsolódó posztján keresztül.

Minden alkalommal beszélgetés, piknik-büfé és könyvsorsolás – szeretettel várunk! Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György, art@artcenter.hu

Van képünk hozzá!

*A Corvin Művészkör bemutatkozó kiállítása
az Óhegy Klubházban, május 12-én, pénteken 17:30-kor.
A kiállítást megnyitja: Terdik Szilvia*

A Mátyásföldön működő Corvin Művészkör - amely alapvetően a XVI. kerületben élő alkotókat, művészeket fogja össze-, immár több, mint 58 éves hagyománnyal rendelkezik. Tagjaink sorában neves kerületi és nemzetközi művészek egyaránt megtalálhatók. Tevékenységünk alapvetően egy olyan alkotói közösség létrehozására irányul, amely ösztönzően hat a különböző művészeti ágazatokhoz tartozó képzőművészeti alkotások készítésére. Művészkörünk tagsága leginkább festőkből és grafikusokból áll, de vannak közöttünk fotósok, fafaragó, intarzia-készítő, textil-, tűzzománc- és üvegművész, keramikus és magas színvonalú gyöngy-fűző is.

Tagjaink számos önálló és csoportos kiállításon mutatták már be az alkotásaikat, nemcsak a fővárosban, hanem az ország több településén is. A Művészkör életében egyre nagyobb szerepet kap a különböző eseményeken, kiállításokon való közös részvétel és a folyamatos önképzés is. Következésként keressük a kapcsolódási lehetőségeket más kulturális szervezetekkel, mint például a Krúdy Gyula Irodalmi Kör – amely már névválasztásából adódóan is erősen kötődik Óbudához és a terület irodalmi múltjához.

Az Óhegy Klubházban tagjaink válogatott munkáiból láthatnak majd egy összeál-



lítást, amelyben tizenöt művésznk fog bemutatkozni. Színes és változatos anyaggal készülünk, amely jól reprezentálja majd az alkotóink széles skáláját, stílusban és technikában egyaránt.

A kiállítás megtekinthető június 6-ig. Szeretettel várjuk a művészetek iránt érdeklődőket:

*Terdik Szilvia
Corvin Művészkör elnöke*

Családi túra Hegyvidékünk erdeiben.

Gyereknapi előzetes

*Indulás kisebb csoportokban az Óhegy Klubháztól,
május 21-én, vasárnap, 9:00 és 10:00 között.*

Erdei túrára és színes programra hívjuk meg a családokat gyereknapi alkalmából. A résztvevők Túralapot kapnak, amin a túra útvonala be van jelölve, így mindenki egyénileg is indulhat, saját tempóban. A túra hossza kb. 5 km, ez kisebb gyerekekkel is könnyen teljesíthető.

Az útvonalat szakaszokra bontottuk, az állomáshelyeken meglepetések várják a résztvevőket. Lesznek különféle játékok, ügyességi feladatok, állat- és növényismereti kvíz, valamint frissítő ital és gyümölcs. A túra időtartama így kb. 3 óra.

A célállomás a Hármashatár-hegyi Erdei Iskola játszótér. Ott kiértékeljük a Túralapokat, lufit fújunk, folytatjuk a játékokat, majd sós és édes finomságokat kóstoltgatunk. Legkésőbb 15:00 órakor zárjuk rendezvényt.

A visszaérkezés egyénileg történik, a hegyen-völgyön át gyalogosan. Akiknek kedve van, még a Hangár Bistro teraszán ebédelhet is. Közel van a Guckler Károly-kilátó, oda is érdemes elszélni. Onnan 1,6 km a Fenyőgyöngye, ahonnan busszal haza lehet utazni.

Örömlénk a részvételi visszajelzésnek az alábbi e-mail címen, a várható létszámot és a gyerekek életkorát is megjelölve. Ez megkönnyítené az előkészítést, de nem feltétele a részvételnek. Ha az időjárás nem lesz kegyes hozzánk, eső esetén a szokott módon, e-mailben is és a facebookon is értesítést küldünk, valamint a túra napján hívható a 20-590 2975 telefonszám is.

Várunk minden kedves érdeklődőt:

*Halmágyi Edit és Sáringer Ágnes
egyesulet@ohegy.hu*

Volt egyszer egy Família Kft.

*A kilencvenes évek népszerű
televíziósorozata.*

*Lakatos György forgatókönyv író,
hangmérnök nosztalgiaműsora.*

*Érdekességek, kulisszatitkok,
epizódészletek május 13-án,
szombaton 17:00 órakor.*

A műsorra „meglepetésvendég” érkezik.

A Família Kft. az egyik népszerű magyar televíziós filmsorozat volt az 1990-es években. A sorozat Gát György és Szurdi Miklós nevéhez fűződik. Magyarországon ez volt az első



sztuációs komédia. A pilot epizódokat 1991. októberében sugározta a Magyar Televízió, akkor még Szép apukát Szombathy Gyula, Kövér apukát pedig Balázs Péter alakította, őket váltotta föl később Ádám Tamás (Szép Károly), és Nagy Zoltán (Kövér Lajos). A Família Kft. nyolc éven át volt műsor, ám időközben megjelentek a kereskedelmi televíziók (TV2 és az RTL Klub), és ezeknek a csatornáknak a kínálatdömpingjével a sorozat már nem tudott versenyezni. 1999-es megszűnéséig összesen 385 rész készült belőle. Eddig a száraz adatok.

A történet számomra is 1991 nyarán kezdődött. Akkor már 20 éve dolgoztam a Magyar Televízióban, mint hangmérnök. Közvetítő kocsink egy fura TV-játék forgatását kezdte el a MAFILM, egyik műtermében. Ki gondolta volna akkor, hogy a sorozat kilenc évig szombatoként a TV elé ülteti a magyar tv nézőket. Pedig így volt. És mennyi minden történt még velünk. Forgattunk Görögországban, Tunéziában, Spanyolországban, Olaszországban, Törökországban. Magyarországon, Szegeden és Egerben is. A Família Kft. az ország családja lett, és a stáb is egy családdá forrt össze. Számtalan szép emléket, megható pillanatot éltünk meg. És közben rengeteget nevettünk. Én pedig a hangmérnökség mellett író is lettem.

A találkozón ezt a kilenc évet próbáljuk felidézni. Jeleneteket, soha nem látott, érdekes pillanatok, a Família musical zenéjét, és sok-sok kulisszatitkot. A műsorra „Meglepetésvendég” is érkezik.

Mindenkit szeretettel várok!

Lakatos György



Húsvéti Kincskereső alkalmával tíz család járta be, és kereste fel Hegyvidékünk kincseit. Nem volt egyszerű. Néhányuknak kevés volt hozzá az egy napi túra, többeknek 2-3 délután kellett hozzá. A húsvéti csokitozásban mindannyian részesültek, de az igazi örömet az okozta, hogy olyan emlékhelyekre, természeti értékekre bukkantak, amiről eddig még ne is tudtak.

A Tavaszi Bormustrán a négy borbíra (a képen: Séra Mihály, Viniczai Sándor, Dr. Pink Marianna és Ember Sándor) 25 beérkezett bormintát vizsgált meg, és mondta el szakszerű gondolatait, a borkészítéstől, a bor minőségének megállapításán keresztül az ízlelőbimbók. Mindezt félszázán, borászok és vendégek kísérték figyelemmel, együtt kóstolgatva a borfajtákat.



Hét éve alakult a Hegyvidéki Séta-Kör, és még tart a lendület! Ez alkalommal – április a csapat egy része a Hárs-hegyen ünnepelte az évfordulót. Most nyílik az odvas keltike, letelepedtek a virágszőnyeg közepébe. Felmásztak a Kaán Károly kilátó és a Makovecz kilátó tetejére és Szépjúháznő Büfé teraszán elfogyasztották az otthonunkról hozott sütitket.

Jubileumot ünnepelt az Óhegy Klubházban működő Bridzsklub. Csige Sanyi barátunk 25 éve, 1998. március 25-én indította be első tanfolyamát, és alakította meg a Klubot. Az évforduló alkalmából a régi társak meghívásával jó hangulatú versenyt rendeztünk, majd a találkozót követően, pezsgővel koccintottunk. Raksányi György



BUDAVÁRI BARANGOLÁS. A Döbrentei utca épületeit megszemlélve mentünk a Várkert Bazár épületébe és neoreneszánsz parkjába, ahol sokakban találkoztak a múlt és jelen élményei. Onnan mozgólépcsőn mentünk a palotanegyedbe, ahol megismerhettük a ma látható épületegyüttes viharos történetét, az Anjou királyok erődítményétől Ferenc József és Erzsébet fényűző palotáján át egészen a második világháborút követő eseményekig. Sétánkat a Dísz tér, Mátyás kút, Oroszlánosudvar, irányába vettük, majd megcsodáltuk a Nemzeti Hauszmann Program keretében, korhű módon újjászületett Szent István termet is, amely egy valódi ékszerdoboz. Megtekintettük a palota alsó szintjén a Szent Erzsébet kiállítást is. De áprilisi barangolásunk nagy élménye volt a Tóth Árpád sétány japán díszcserezsnye fasora alatti séta is, ahol minden fa csodálatos, rózsaszín virágaival díszlegett. F.L.

A Tavaszi Bormustrán, a rozé borok kóstolgatása közben kérdeztük Dr. Pink Marianna borbírárt, hogy mit illik tudni a rozé eredetéről, készítéséről, még annak kóstolgatása előtt. Íme a válasza:

ROZÉ - a pink színű bor

Itt a tavasz és közeledik a nagy nyári meleg. Kinek ne esne jól egy hűsítő rozé fröccs ilyenkor a teraszon? Mikor borászkodásra adtuk a fejünket a párommal, nem volt kérdés – vezetéknevemből adódóan – hogy rozé borunk is lesz, és annak mi lesz a neve: „Dr. Pink”. Na de mi is az a rozé?

Először is az elnevezést tisztázzuk: a „rosé” (rose) francia helyesírás szerint jelöli az ebből készült bort, mivel ennek a bortípusnak Dél-Franciaország, azon belül is Provence az őshazája. Itt elsősorban Mourvèdre szőlőfajtát használnak és esküsznek rá, hogy ebből készül a legjobb rozé. A „rozé” a francia szó magyar helyesírás szerinti írásmódja. Így mindkettő megjelölés helyes.

A rozékészítés régen csak egy melléktermék volt a vörösborkészítés során. Az 1980-

as években azonban elterjedtek a nagyon friss, gyümölcsös, üdítően savas, néha habzó rozék is. Ezt úgy érik el a borászatok, hogy „rozéra szüretelnek” azaz az adott szőlőfajta érési idejénél egy kicsit korábban szedik le a szőlőt, így a bogyóban több sav marad. A rozét kékszőlőből állítják elő fehérbor készítési technológiával, és még csak véletlenül sem úgy, hogy összeöntik a fehér és vörös bort (kivételt jelentenek a pezsgők, gyöngyözőborok, ahol vörös- és fehérborok házasításával is készülhet rozé), ami bár nem tiltott FN (földrajzi jelzés nélküli borászati termékek esetében), de a címkén ekkor nem szerepelhet a rozé megnevezés. Magyarországon ez a kékszőlő elsősorban a kékfrankos – nekem is személyes kedvencem –, de számos más fajtából is készítik (merlot, cabernet sau-

vignon, cabernet franc, pinot noir, zweigelt stb.). De mit is jelent a fehérbor készítési technológia?

A fehérszőlőt kiperéselik, és a kinyert mustot borrá erjesztik. A kékszőlő húsa a fehérszőlőhöz hasonlóan fehér (persze itt is akadnak kivételek), a vörösbőr színét a kékszőlő héjában lévő színyanyagok és taninok adják. Minél tovább áznak ki ezek az anyagok a héjból, annál sötétebb színű lesz a bor. A rozé borok között vannak egészen világos pink színűek, amelyek csak pár órát és mélyebb pinkes is, amelyek akár 1 napot is héjon ázhatnak. Szemben a vörösborkészítési technikával, ahol több hétig is rajta hagyják a héjon a szőlőt és ott erjesztik ki, majd csak a már kierjedt cefrét préselik le és palackozzák.

A hazai rozék fogyasztását 1 éves korukig és leginkább 12-15 fokon ajánlom. Nagyon jól párosítható salátákhoz, halakhoz, tenger gyümölcseihez, friss sajtokhoz és tésztaételekhez. Egészségünkre!

Dr. Pink Marianna

Rendkívüli kincs, az ALOE

Az Aloe vera a liliomfélék családjába tartozó, virágos zárvatermő növény. Tápértéke és kiváló gyógyhatása miatt a „gyógynövények királynőjének” nevezik. Botanikusok majd 200-300-féle aloé növényt azonosítottak be. Az orvosi aloé gyógyító hatását már az ókorban felismerték. Az Aloe Barbadensis Miller 240 féle, orvosilag igazolt hatóanyagot tartalmaz. A tápanyagok összessége tud ilyen különleges képességgel hatni a szervezetre.

Összetétele fantasztikus, és szinte misztikus módon megegyezik az emberi szervezet teljes megújulásához és öngyógyításához szükséges tápanyagigénnyel és -aránnyal. A szervezet máig sem egészen feltárt önjavító mechanizmusa a bőséges kínálatból, mint valamiféle „svédasztalról”, kiválasztja, és a megfelelő helyre juttatja el a tápanyagokat az aktuálisan szükséges mennyiségben (nem lehet túladagolni). Az emberi szervezet felismeri az azonosítást, és fenntartások nélkül befogadja az aloé hatóanyagait, amelyek azután mellékhatások nélkül fejthetik ki kedvező hatásukat. Az emberek a minőségi éhezés, a hiánybetegségek állapotában vannak. Nem véletlen, hogy a csodálatos Aloe Barbadensis Miller gyógynövényt éppen most, az emberiség drámai helyzetében fedezte fel a „mérsékelt övi civilizáció”.

HATÓANYAGOK FŐ CSOPORTJAI

Vitaminok - például: A, B1, B2, B3, B6, B9 (folsav), B12, C és E vitamin...

Ásványi anyagok, nyomelemek - például: kalcium, foszfor, kálium, vas...

Mono- és poliszacharidok: azaz egyszerű és összetett cukrok.

Aminosavak: Esszenciális aminosavak és 11 szekunder aminosav.

Enzimek: biokatalizátorok, melyek gyorsítják a szervezetben lejátszódó kémiai reakciók sebességét.

Lignin, többek között antiszeptikus hatású szaponinok és hashajtó hatású antrakinonok.

Szterolok- aszterolok: gyulladás gátlók, melyek fertőtlenítő és érzéstelenítő tulajdonságokkal rendelkeznek. Fájdalomcsillapító tulajdonságuk hasonló az aszpirinéhoz.



A NÖVÉNY FŐBB TULAJDONSÁGAI

Gyomor-bélrendszeri megbetegedéseknél: Tisztító és hámosító hatásának köszönhetően, a sérült nyálkahártya (száj, nyelőcső, emésztőrendszer és bélbolyhok) regenerálásában rendkívül fontos szerepe van; Gyulladáscsökkentő, baktérium-, vírus-, gombaölő hatású; Magas rosttartalmú, lúgosító gyógynövényekkel kombinálva, jó savkötő; Csökkenti a fokozott savképzést, így javítja a reflux és a gastritisz tüneteit; Prebiotikus hatású, így probiotikumokkal együtt helyreállítja a bélflórát, így stabilizálja az immunrendszer megfelelő működését.

Szív- és érrendszeri megbetegedéseknél: Csökkenti a koleszterinszintet és csökkenti a gyulladásos faktorok jelenlétét; Jó keringésvajító, csökkenti az infarktus kialakulá-

sának lehetőségét, a görcsös szívkoszorúér-fájdalmak gyakoriságát.

Daganatos megbetegedéseknél: Antioxidáns hatású.

Mozgásszervi megbetegedéseknél: Kiváló fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású.

Anyagcsere-betegségeknél: Csökkenti a vércukorszintet, azáltal, hogy normalizálja a felszívódást; Rendezi a sejtek áteresztőképességét; Csökkenti a cukorbetegség érzésvédményeit.

Az immunrendszer védelmében: A szervezet azokat az anyagokat veszi ki belőle, amire éppen szüksége van; Baktérium-, vírus-, gombaölő hatású (élesztőgombát is!), de a normál bélflórát nem bántja; Jó immunmodulátor, normalizálja az allergiás reakciókat; Javítja az immunfelismerő funkciókat, ezért hatékony az autoimmun kórképekben is.

Bőrproblémáknál: Fertőtlenítő (baktérium-, vírus-, gombaölő hatású); Hidratáló, vérzéscsillapító, javítja a keringést; Segíti a folyadék és a tápanyag bejutását a bőrbe, feszesíti a bőrt; Fokozza a sebgyógyulást, csökkenti a keloidképződést; Hámosító, viszketést csillapító, helyi érzéstelenítő, gyulladáscsökkentő.

Gondolom, Ön is szeretné családjá és saját maga egészségét megőrizni. Ebben segítenek a minőségi táplálék-kiegészítők. Hogyan juthat hozzá? Hogyan tudja költséghatékonyan beszerezni? Mivel érdemes kezdeni? Ezekre a kérdésekre tudom a válaszokat, úgyhogy hívjon / írjon bátran!

Molnár Tibor

+36 20 406 3616

flp@molnartibor.eu

https://molnartibor.eu

Hegyvidéki egészségkalauz

Ásványi sók és nyomelemek

Szervezetünk számára számos ásványi só és nyomelem szükséges. Most néhány gondolat és javaslat az adagolásukhoz, egészségünk óvása érdekében.

ÁSVÁNYI SÓK: Az ásványi anyagok részt vesznek az anyagcsere-folyamatokban, a sejtek, szövetek és szervek funkcióiban, segítik a vitaminok felszívódását. Az enzimek és a hormonok működéséhez is szükségesek. Szervezetünk ásványi anyagokat nem tud előállítani, táplálékkal tudjuk szervezetünkbe juttatni.

Nátrium. Normál labor érték: 135-150 mmol/l. Max. napi 5g (ételek megfelelő sózásával elegendő mennyiség jut a szervezetbe), viszont szív- és érrendszeri betegségekben, magas vérnyomásban a túlzott mennyiség bevitele okozhat problémát.

Kalcium. Normál labor érték: 2.15-2.57 mmol/l. Fontos a csontok felépítésében, izom, idegrendszer működésében. Túl nagy dózis bevitele a hyperkalcaemia, epekő, vesekő képződését, illetve az erek falában fokozott lerakódást okozhat. Kivéve csonttritkulásban (osteoporózis), amikor a szakorvos által javasolt mennyiséget kell a szervezetbe bevinni. Tejtermékek, olajos magvak kellő mennyiségben tartalmazzák.

Kálium. Normál érték: 3.5-5.5 mmol/l. Szív működés szabályozása, só, víz háztartás egyensúlya szempontjából fontos ásványi

nyeli anyag. Normális mennyiség táplálékkal együtt bekerül a szervezetbe. Amennyiben vízhajtó mellé gyógyszerként kapjuk, óvakodjunk az előírtnál nagyobb mennyiség bevitelétől (a hyperkalaemia súlyos ritmuszavart provokálhat!).

Magnézium. Normál érték: 0.6-1.1 mmol/l. Szükséges a vérnyomás szabályozásához, izmok, idegek működéséhez, immunrendszerünk működéséhez. Hiánya esetén a következő tünetekkel találkozunk: emésztőrendszeri panaszok, inzulin rezisztencia, időskori cukorbetegség, fejfájás, szédülés, hangulatingadozás, alvászavar, izomgörcsök. A magnézium hiánya oka: bizonyos gyógyszerek, hashajtók, vízhajtók, túlzott alkoholfogyasztás, stressz.

NYOMELEMEK: Szervezetünkben rendkívül kis mennyiségben fordulnak elő, számos biokémiai folyamatban szerepük nagy jelentőségű. Közülük a legfontosabbak:

Vas. Normál érték: 4.1-29.5 mmol/l. Vashiány legfeltűnőbb tünete a sápadtság, hajhullás, fáradtság. A vörösvérsejt képzésében, az oxygen transzportban fontos szerepet tölt be. Forrásai: húсок, vörös húсок, zöldségek, gabonafélék. Túlzott bevitel esetén a májban lerakódhat (hemosiderózis!)

Cink. Számos enzim és hormonalkotó része. Szükséges az immunrendszer aktivá-



lásához, jótékony hatása van a memóriára, a sebgyógyulásra. Hiányában haj- és bőrbő-problémák, hajhullás, hajtöredezés alakulhatnak ki. Forrásai: halak, tojás, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek.

Szelén. Hiánytünetei: izmok, ízületek fájdalmassá válnak, meggyengülnek, kimerültség, súlynövekedés, pajzsmirigy alulműködés is kialakulhat. Forrásai: brokkoli, káposzta, hüvelyesek, banán, grapefruit, diófélék, tengeri halak, húsfélék.

Jód. Hiány tünetei: golyva (struma), a szellemi és testi teljesítő képesség csökkenése. Antioxidáns hatása fontos a gyomor- és a bélnyálkahártya, az immunrendszer, a nyálmirigyek működéséhez. Forrásai: tojás, tengeri halak, tejtermékek. Enyhe hiánytünetek esetén célszerű jódozott só bevitele.

Normális táplálkozással elegendő mennyiség jut a szervezetünkbe, de folyadékvesztés, akut betegségek esetén, vagy időskorban fontos a megfelelő mennyiség pótlása.

*Dr. Gönczöl Veronika
őorvos*

„Példabeszéd”

Tán meg is érkeztek a várt jó vizsgaeredmények a középiskolákból, ahová a diákok felvételiztek a közelmúltban. Örvendezhet a család, ha okos csemetéjük szépen halad a tanulmányaival. Megfelelő, jó, új iskolába kerülhet.

Ám néha váratlanul kiejelenti a fiatal: mégsem tanulna tovább. Ifjankor nagy a gond, most hogyan is legyen? Emberi természet válogatja, erre a szülő miként reagál. Veszeke-dés, gyözködés helyett létezik ám békés, sikeres módszer is. Figyeljünk csak! El sem hiszik kedves szülőtársak, milyen jó megoldást talált egy talpraesett, ügyes édesapa itt a környéken, sok-sok évvel ezelőtt!

Meséli – a ma már persze nyugdíjas fia – a hajdani, makacs diák, aki végül sikeres életpályát élt meg. Mérnök lett, nem is akármilyen. Hajdanán Erdőaljas diák volt, majd középiskolás eminens. Ám ennek ellenére hirtelen úgy döntött,

abbahagyná a tanulást. A váratlan elhatározást az édesapja csodás nyugalommal viselte – csak annyit talált mondani – 'Jól van fiam, ahogy gondoltod!'. A fia – mint mondja – meg is lepődött. Nahát, ezt ennyivel megúszhatta? Akkortájt pár évvel volt a lakosság a II. Világháború után. Nehéz éveket éltek az emberek. Itt a hegyen (javarészt a mostani szép házak helyén) sokan szántóföldeket béreltek és a napi munka (gyári, hivatali, bármi) után – és minden szabadidőben is – itt gazdálkodtak. Csak így lehetett boldogulni. Az említett család is pont így élt.

No, szóval, azt mondta egy szép nyári napon a renitens gyerekeknek az apa: 'Nos fiam, akkor itt a kapa, aztán irány a kukoricaföld, hajrá! Éppen jól jön a segítség, nagyon gazos idén a földünk, kapáljunk hát együtt.' Majd egész idő alatt, amíg dolgoztak, megállíthatatlanul ecsetelgette, megcsil-

logtatta a szántóföldi munka előnyeit, úgymint: termés-hozam, időjárás, ilyesmi. Nem is beszélve az elképzelt, tervezett állattartás lehetőségéről. A malackákat őszre milyen szépen meghízalja majd a most kapált kukorica termése. A forró nyári napon dolgozva közben talpig megizzadtak! Az is szóba került, végül is a társadalomnak minden szorgos kézre szüksége van. Bármilyen szakma, elfoglaltság, hivatás, akár a fizikai munka is gyakorolható, gyümölcsöző lehet. Ám azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, amit a régi idők óta jól tudunk: minden megtanult ismeret – amit az élet tehetségünk, érdeklődésünk szerint kínál – a jövőnkben pozitívan működik majd! Az oklevél, a diploma, a mesterlevél egyaránt értékes és sok-sok munkát képvisel. Tessék hát nekigyürkőzni, igény szerint.

Az édesapa pedig csak azt próbálta megmutatni a fiának, milyen lehetőségek mutatkoznak a jövő reményének. Egyik lehetőséget sem utasította a

másik után. A fizikai munka pedig nem büntetés, csak jól megválasztott eszköz, útmutató. Addig-addig kapálgattak együtt, vagy két hétig, amíg a fiatalember rájött: így is, meg úgy is lehet tervezni az életet. Ezután pedig meg sem állt a Budapesti Műszaki Egyetem választott karáig, melyet aztán sikeresen abszolvált. Mindezt már jókedvvel, lendületesen, szorgalmasan.

Amikor ezeket elmesélte idős korában, meghatottan áldotta édesapja hajdani jó ötletét, segítő szándékát.

Egyszerűen, ha véletlen hasonló család-történet adódna egészséges, okos gyerekünk esetén, mutassunk alternatívákat. Bizonyára a mai korban is lehet jó ötleteket találni. Legyünk mi is – mai szülők – sikeresek gyermekünk pályaválasztási igyekezetét támogatva.

Boldoguljon minden gyermek tehetsége, a jól megválasztott, sikeres életútja során, mindannyiunk örömeire. Ehhez kíván jó egészséget:

W. Grass

Iskolai hírek

Március 24-én végre újra közösen ünnepelhettük iskolánk névadójának születésnapját azokkal a fél évszázada végzett egykori diákjainkkal, akik elfogadták meghívásunkat, és megtisztelték jelenlétükkel ünnepi műsorunkat. A megemlékezést Kántor Ilona és Szána Zsuzsanna tanárnők irányításával a 6. osztályos diákok adták elő, akik föllevenítették II. Rákóczi Ferenc életének jelentős állomásait, és az életrajzi adatokat a vezérlő fejedelem alakjához fűződő mondanak eljátszásával színesítették. A műsorban kuruc népdalok előadását is meghallgathattuk az iskolai kórus előadásában.

Az előadás fontos eleme volt az idei Rákóczi Kitüntető Jelvények átadása, melyet azok a tanulók kapnak, akiket a tantestület arra érdemesnek tart; akik tanulmányi eredményükkel és közösségi munkájukkal ezt kiérdemlik. A 33. alkalommal kiadott iskoladíjat Babkó Nóra (6.), Kuczy Nóra Virág és Várad-Szabó Zoltán (7.), valamint Boross Ágnes (8.) tanulók kapták, akik a még iskolánkban tanuló díjazottakkal – Gazda Vivien (8.) és Kádár Zita Mária (7.) – együtt koszorúzták meg a névadónkról készült festményt.

Az ünnepi megemlékezés után volt diákjainkat láttuk vendégül az iskolai könyvtárban, ahol kötetlen beszélgetések keretében idézhették fel erdőjárás éveik emlékeit.

Március utolsó napján az Óbudai Danubia Zenekar fúvósai a „Rézfén fütyülők” című műsorukkal kápráztattak el tornatermünkben az iskola közösséget. Megtudtuk, hogy mi is az a rézva, hogyan lehet beüzemelni a rézfúvósokat, hogyan lehet és kell helyesen brüsztolni, bár mi csak prűszkolni tudunk. Kiderült, hogy milyen jellembeli karakterei lehetnek a különböző fémfúvós hangszereknek, és kik is fütyülnek azon a bizonyos a rézfán. Összes évfolyamunk élvezettel szívta magába az információt a nem tantermi órán.

A LEP programok mellett a tankerületi tanulmányi versenyeken is folyamatosan részt veszünk.

Alsó három évfolyamunk a Kolibri Színházban nagy érdeklődéssel vett részt a Játsszunk Hány Jánost! című előadáson. Két bábszínész és három operaénekes ismertette meg a gyerekeket a történettel. Az eredeti műben is felcsendülő leghíresebb dalokat élőzenével kísérve adták elő. A gyermekek a színpadi művészekkel együtt énekelve tanulták meg a betétdalokat.



▲ Rákóczi-jelvényesek

▼ Az énekkar



te meg a gyerekeket a történettel. Az eredeti műben is felcsendülő leghíresebb dalokat élőzenével kísérve adták elő. A gyermekek a színpadi művészekkel együtt énekelve tanulták meg a betétdalokat.

Az Óhegy Egyesület szervezte Húsvéti Kincskereső versenyen különböző évfolyamokról több diákunk is részt vett. Volt, aki a barátjával, más a családjával járta be hegyes-völgyes kis lokálunkat. Jómagam is örömmel teljesítettem a kiírásban szereplő látványosságok felkeresését. Az eredményhirdetésre a Klubházban került sor, ahol sok finomsággal látták vendégül a versenykiírás bármely szakaszát teljesítő összes résztvevőt. Így nem csak

alsós és felsős diákjainkkal találkozhattunk, hanem a távolabb lakókkal is megismerkedhettünk. Már ez is megérte volna, de milyen remek időt töltöttünk a felhívásnak köszönhetően a szabadban!

A Harrer-Ecology angol csapatversenyben mindhárom mezőnyben indultunk. A hasznos tapasztalatok szerzése mellett igen büszkék vagyunk arra, hogy az 5-6-os csoportunk a két tanítási nyelvű iskolákat is megelőzve a II. helyen végzett. Büszkeségeink: Faragó Borbála Kinga és Rybaltovszki Alíz (5. o.), Ledniczky Zsombor és Polgár Őrs Olivér (6. o.). Diákjaiknak és felkészítő tanáraiknak – Kádár Eszter és Szánáné Misuth Zsuzsanna – szívből gratulálunk.

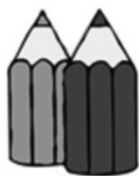
Az angliai tanulmányutunkon idén a Csalagúton közelítjük meg a ködös Albiont. London mellett, Kentben kalandozunk. Canterbury, Scotney Castle, Rye, Hastings, Leed, és Rochester után kompon térünk vissza a kontinensre, amit Brugge-ön keresztül szelünk át Óbudáig.

K.E.

KORREPETÁLÁS, FELZÁRKÓZTATÁS

Általános iskolai tantárgyakból,
olvasás, írás, matematika
tanítása, újratanítása.

Tanulási nehézségek oldása.



Jelentkezés a +36 20 207 9948 -as telefonszámon

Örökre fölszálltak

41 éve történt a Hármashatár-hegyi tragédia

Borús reggelre ébredt a főváros és környéke 1982. május 11-én, Európa fölött ugyanis egy hidegebb légáramlat örvénylett ezidőtájt. Fel is hívta a figyelmet a meteorológia a változékony, helyenként erősen csapadékos és szeles időjárásra, kiemelve, hogy a reggeli órákban az ország több pontján kód várható. Nem volt ez más, hogy a főváros tőszomszédságában fekvő Budaörsi repülőtéren sem, ahol aznap a magyar műrepülő-válogatott tagjai készülődtek szokásos keddi edzésükre. A rossz időjárás miatt azonban a tréninget elnapolták. Az összesereglett kerettagokat - akik a legnagyobb szenvedéllyel adóztak a repülés iránt - azonban nem tántorította el az időjárás szomorú arca. Ezért kitalálták, hogy ha már edzeni nem is lehet ilyen körülmények között, csak átrepülnének Dunakeszire, ahol két nappal korábban műrepülőversenyt rendeztek, és néhány Zlin típusú gép ott maradt, melyeket vissza kellett hozni Budaörsre. Az út mindössze 20-25 percet vett volna igénybe, oda-vissza nem többet, mint egy óra, így a válogatott tagjai, illetve a velük tartó oktatók, szerelők abban

hitben vettek búcsút a repülőter parancsnokától, hogy hamarosan viszontlátják egymást. Az összekészülődés után mind a kilencen beszálltak egy An-2-es típusú, lengyel gyártmányú, kétfedelű gépbe - melyet a repülőstársadalom csak „Ancsa” beceneven emlegetett - s a késő délelőtti órákban a levegőbe emelkedtek. Akkor bizonyára nemigen hitték, hogy - előbb fizikai, majd vallási értelemben - örökre eltávolodnak a földről.

„Tragikus baleset történt kedden, Budapesten. A délelőtti órákban - egyelőre tisztázatlan okok miatt - a Hármashatár-hegy északnyugati oldalának ütközött és lezuhant az MHSZ AN-2 típusú repülőgépe, amely sportrepülőket szállított” - áll a Népszport május 12-i számában. A balesetben a legborzasztóbb dolog talán az, hogy az elhunytak közül valamennyien még ma is boldogan élhetnék mindennapjaikat: a legfiatalabb áldozat 19, de a legidősebb is mindössze 48 éves volt. A baleset okaként a hatóságok egyértelműen az időjárást jelölték meg. Nevüket emlékkő őrzi a Hármashatár-hegyen. A baleset mély sebet ütött a magyar sportrepülés izmosodó szárnyain.



Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy egy hasonló eset megtörténhetne-e manapság is. Úgymond, az esély meg is lenne rá, hiszen a hegy túlol-

dalán fekvő vitorlázórepülőter változatlanul üzemel. A változásokat - és a választ a kérdésre - valószínűleg a szabályokban kell keresni: olyan időjárási körülmények között, amelyekre 1982. május 11-én virradóra ébredt a főváros lakossága, ma már csak a legnagyobb fokú biztonsági előírások betartásával engednék felszállni egy olyan törekeny gépet, amilyen az Ancsa volt. Ennek valószínűleg a feltétele egy radar megléte, melynek segítségével a pilóta könnyen elnavigálhat a Budai-hegység nyúlványai közt, minimálisra csökkentve egy baleset esélyét. Nem véletlen, hogy az azóta eltelt 41 évben sem fordult elő hasonló eset a Hármashatár-hegyen, és reméljük, ez örökre így is marad.

Bartha Kristóf



A tragikus sorsú AN-2-es típusú repülőgép.

Emlékezés Albert Flórián labdarúgóra

május 24-én szerdán, 17:00 órakor Esernyőss, Kamara Terem, Óbuda, Fő tér 2.

Albert Flórián a legsikeresebb magyar klub, a Ferencvárosi Torna Club kiemelkedő labdarúgója volt, eddig az egyetlen magyar ember, aki a legnagyobb nemzetközi egyéni

labdarúgó díjat, az Aranylabdát kiérdemelte.

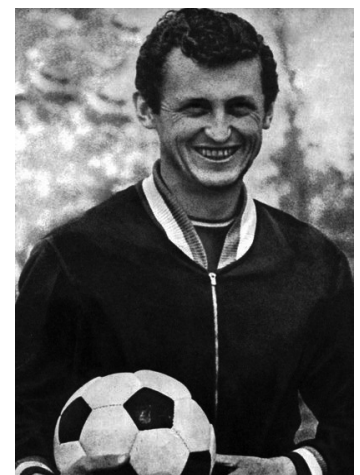
Albert Flórián Hercegszántón született, majd családjával itt élt Óbudán. Horvát Nemzetiségi Önkormányzatunk Albert

Flórián sokác-horvát gyökerei, és óbudai kötődése miatt tartja hivatásának az eddigi legsikeresebb magyar labdarúgó emlékének ápolását. Tiszteletére emléktáblát avatunk, felterjesztjük posztumusz díszpolgári címre, majd szobrot kívánunk állítani.

Megemlékező találkozónk programja:

- Albert Flórián életpályáját bemutatja Tobak Csaba, a Fradi Múzeum vezetője.
- Szülőhelyéről - Hercegszántóról - megemlékezik Varga Gábor Hercegszántó polgármestere.
- Kerekasztal beszélgetés: Albert Magdolna, ifj. Albert Flórián, Rákosi Gyula, Tobak Csaba vezetésével.

A részvétel díjtalan, de az alábbi e-mail címen előzetes



regisztráció szükséges. A résztvevők között kisorsolunk 5 db „Albert 80” című könyvet. Szeretettel várunk minden érdeklődőt, Önt és Kedves Családját:

Dr. Szoboszlai István Attila - elnök
Óbuda-Békásmegyer
Horvát Nemzetiségi Önkormányzat
obudaihorvatok@gmail.com
+36 20-362 9080

EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretné, ha a kedvenced rád figyelne?
Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?
Vagy szeretnél kutya-gazdi párosához igazodó,
rugalmas, kutyaképző oktatót?

Fordulj hozzám bizalommal.

HÁZHOZ MEGYEK!

Siegler Márk, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**
msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Emléktábla-avatás

Hüttl-Aquincum porcelángyár

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra - Egyesületünk ügyvezető igazgatója - az Óbudai Múzeum muzeológusának több éves szorgalmazására április 19-én emléktáblát avattak az egykori Óbudai Porcelángyár ma is meglévő épületén (Zay u. 35.), a Hüttl Tivadar alapította Aquincum Porcelángyár emlékére, amelyet a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara készíttetett el.

A gyárat a csehországi Elbogenből érkezett Hüttl Tivadar alapította 1906-ban. 1883-ban elnyerte a "császári és királyi udvari szállító" címet, gyönyörűen festett porcelánjaiért. 1903-tól pedig megbízást kapott Ferenc Józseftől



egy királyi étkészlet elkészítésére. A gyár termékei nagyon népszerűek voltak, főúri, neme-

si és polgári családok egyaránt vásárolták a termékeiket. Hüttl Tivadar magas kitüntetések

kapott a császártól és számos társadalmi pozíciót töltött be. 1910-ben bekövetkezett halála után unokaöccse, Hüttl Frigyes, majd fia, Artúr vezette a céget, az 1951-es államosításig. Ezután Aquincum Porcelángyár néven működött tovább a gyár, egészen az 1991-ben történt felszámolásáig.

Az Óbudai Múzeum 2018-ban nagy sikerű időszaki kiállítást rendezett Hüttl Tivadar és a gyár emlékére, amelynek egyik kurátora szintén Mojzsis Dóra volt.

Az avatási ünnepségen részt vettek a képen, Dóra mellett látható Hüttl leszármazottak is.

Felcsuti László

Új gondnokaink:

Böbe és férje, Laci

Húsvét napján költöztek új gondnokaink kisgyermekükkel, Gáborkával a gondnoki lakásba. Nehéz volt a hozott bútorait a kicsiny lakásba helyezni, de sikerült. Számos gyerekjátékot is hoztak magukkal, melynek jó részét Magdolna nővér segítségével, szegény családok gyermekeinek.

Böbe - Szaiff Erzsébet - egy műanyag termékeket gyártó

cégnél mint takarító munkálkodott, majd négy évben át Angliában is dolgozott. Két éve hazajött, most pedig már Klubházunkat teszi folyamatosan rendbe.

Laci - Szaiff László - ma egy épületgépészeti és vasszerkezeti anyagokat forgalmazó cégnél árukiadóként dolgozik, de szerzett tapasztalataira támaszkodva ért mindenhez. Korábban a



Budai Vár Lovardájának felújításában vett részt.

A két éves kicsi Gábor örökmozgó tündér. Mindannyian megszerettük. Már sok szót kimond, kicsit várunk, és folyamatosan beszél.

Meggyőződésünk, hogy kiválóan látják majd el feladataikat, már az első hónap is ezt bizonyította.

Reméljük, a Klubház vendégei is szeretettel fogadják őket, és hogy ők is jól érzik majd magukat a társaságunkban.

Felcsuti László

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Bp., Toronya u. 33. Tel: 30-230 6994
E-mail: egyesulet@ohegy.hu, www.ohegy.hu

Felélős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikés Kriszta, Dienes Andrea.
Hírdetésfelvétel

Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Coradix Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

a Óhegy Klubházban, 1037 Bp., Toronya utca 33.

Alakformáló torna (K. Tünde, 20-549 7933)

Női jóga (T. Szilvi)

Óhegy Kórus próbája

Férfi torna

Rablórömi Kártyaklub

Bridzs klub

Darts Klub

Gerinctrénig (K. Tünde, 20-549 7933)

Kerekítő Mondókázó

Kerekítő Manó Torna

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

h.	18:00-19:00
h.	18:30-20:00
k.	18:00-19:30
k., cs.	19:15-20:15
sz.	14:00-18:00
sz.	17:30-21:30
sz.	21:00-23:00
cs.	18:30-20:00
p.	10:00-11:30
p.	10:30-12:00

Kérjük, támogasson adója 1%-val

eszja.nav.gov.hu,
vagy papíralapon.

Kedvezményezett neve:

**Óbuda-Hegyvidékiek
Egyesülete**

Adószáma:

18088476-1-41

Köszönjük támogatását!

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, új építésű
és használt lakások értékesítése és bérbeadása

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kollégáink földrajzi területre specializálták munkájukat:



Forster Judit
irodavezető-építész

150 aktuális ingatlant kereső ügyfél, 300 eladó vagy kiadó ingatlan ajánlat
E-mail: obudalux@oi.hu | info@szalai.peter.hu

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Szalai Péter
ingatlanközvetítő

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 696 6969 | 06 30 952 0015

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

ÜGYVÉD A HEGYEN

- társasház alapítás
- öröklés, végrendelet
- ingatlan ügyek,
jogi tanácsadás
- cégjog, társasági jog
- fizetési meghagyás,
végrehajtás

dr. Ruff Ádám

1037 Bp., Erdőalja út 99/a



+36 20-386 3102

iroda@druff.hu

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállalja

- lakások vizesblokkjának
teljes felújítását,
- csapok, szifonok javítását,
- szaniterek cseréjét,
- duguláselhárítást.

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



OSZTÁLYTALÁLKOZÓ: Az elmúlt két évben kimaradtak az 50 éve végzett iskolások találkozói, de áprilisban újra összejöttek az 53, 52, 51 és 50 évvel ezelőtt végzett diákok. Akik részt vettek az ünnepségen nagyon jól érezték magukat. Élmény volt ennyi év után újra találkozni, és viszontlátni régi iskolánkat. Felidéztek a régi emlékeket, nagyon kellemes délelőttöt töltöttünk együtt. Színvonalas műsort láthattunk az iskola diákjai előadásában, amit köszönünk szépen. Elhatároztuk, hogy ezek után gyakrabban találkozunk. *Túri Magdi*