



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XV. ÉVFOLYAM 6. SZÁM • 2010. JÚLIUS

## Aquincum mindennapjai megelevenedtek.

Bár nem mutatunk be áldozatot Jupiternek és az időjárásért felelős ókori isteneknek, ez évi időutazásunkat is verőfényes időben tudtuk megrendezni. Az „utazás” első napján az ókori Óbuda (Aquincum) mindennapjaiba nyertünk bepillantást. Megismertük Aquincum történetét, a hely stratégiai jelentőségét. Láttuk az utóbbi évek római kori ásatainak eredményeit, a legnevezetesebb emlékeit, megismertük a római téglakészítés és alkalmazás titkait, ókori fegyvereket és viseleteket, és „élőben” a gladiátorok összecsapásait.

A történelmet és az Óhegy Napokat kedvelő segítőtársak jóvoltából időben helyükre kerültek az ókori Aquincumot és a mai romokat felidéző tablók és fotók, a borostyánfüzérék és drapériák, a gyümölcstálak, gyertyák és virágok. A megnyitóra érkező vendégeket – akik az előző hetekben saját maguk által elkészített tógájukat viselték – a bejáratnál két ifjú, ámde marcona legionárius és az előcsarnokban Hadrianus császár szobra köszöntötte.

*(Folytatás a 2. oldalon)*



**A második nap.** Feljegyzéseimet böngészve látom, 2003-ban kezdtünk el „óhegy-napozni”. Akkor még csak bemutatkozó jelleggel vezettük elő, hogy mit is tud a Hegy. Egy kis kiállítás-megnyitó, egy kis helytörténet, egy kis bálozás, egy kis természetjárás, egy kis eszemeszom, néhány hegyi színész villanása. Ennyi volt, de már beindult a „Hegy legjobb szakácsa” főzőverseny. S a kezdeti ötletekből ez maradt meg mind a mai napig. Aztán jöttek a tematikus Óhegy Napok: 2004-5-6-ban dübörgött a középkor, lovagokkal, bárdokkal, középkori táncokkal, udvari lakomákkal és persze az Óhegy Napoknak állandó muzsikusává előlépett Kecskés Együttessel. 2007-ben a magyar honfoglalásra emlékeztetőn ijáztunk, jurtáztunk, ősi üstben főtt Árpád-kori finomságokat kóstoltunk. Jött eztán Mátyás király és a reneszánsz, amikor is bránl-t és szpanyolettát lejtettünk, elnökünket lovaggá ütötték. 2009-ben, II. Rákóczi Ferenc fejedelem udvarát idéztük tárogató-szóval és palotás táncokkal. A címerek világával, majd a kuruc táncokkal is megismertettek minket. 2010-ben azonban ezredéveket ugrottunk vissza, a római korba. *(Folytatás a 3. oldalon.)*

### Növényvédelem

A felhívások nyáron is frissülnek honlapunkon, minden csütörtökön.

[www.ohegy.hu/kertunk/novenyvedelem](http://www.ohegy.hu/kertunk/novenyvedelem)

Itt megtudhatja mikor és milyen permetezőszereket célszerű alkalmazni.

### Mérje meg kútjának vízszintjét,

jegyezze fel és küldje el címünkre:  
[egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu)

Mérőszekőzt kölcsönözni tudunk, ha kell, segítünk

*Részletek a 4. oldalon*

### Szt. Donát búcsú

augusztus 5.  
csütörtök, 16 óra,  
a Farkastorki úti  
Szt. Donát kápolnában

*Részletek a 8. oldalon*

# Megelevenedtek az ókori Aquincum mindennapjai

(Folytatás az első oldalról)

A köszöntők után meghallgathattuk egy régi világbirodalom egy részének, Pannóniának és egykori fővárosának, Aquincumnak a történetét. Anderkó Krisztián régész felidézte előttünk a harcot - dicsőséget és halált-, de az ókori mindennapokat is: kézműveseket, zenészeket, katonákat, földműveseket, akik harcoltak, szőlőt műveltek, készítettek a viseleti és használati tárgyakat.

Szinte láttuk – Kádár József jóvoltából – ahogyan a téglavető, tetőcserép készítő belerajzolja kézijét a megformált agyagba, s játékos kutyáját, amint vigyázatlanul otthagya „lábjegyét” a félkész termékeken.

Persze a szórakozást sem vetették meg óbudai elődeink: színházba jártak, zenét hallgattak s komplett „wellness – központokban” – vagyis fürdőkhöz!- beszéltek meg az aktuális politikai ese-

ményeket és napi pletykákat. S persze a halottaiknak is megadták a végtisztességet, ünnepélyes szertartások kíséretében és csodálatosan faragott sírkövek állításával.

Krisztián megmutatta nekünk a régészet igazi célját: az ásások, leletek segítségével bemutatni az egykor élt embereket és mindennapjaikat.

S hogy az élmény teljessé váljon, átérzhettük, hogy mentek a halálba az ifjú gladiátorok- a Familia Gadiatoria segítségével- a szórakozni vágyó tömeg és a császár jóindulatától remélve túlélésüket.

Minket, nézőket is elkapott a szenvedély, amikor hangos „Pug nate!” kiáltásokkal bíztattuk harcra kedvenceinket (reménykedve a győzelmükben, hiszen már többen előre kinézték jelöltjüket, akikre a vasárnapi rabszolgavásáron licitálhattak!)

A résztvevők közelebről is

megismerhették történelmi múltunk egy részletét, s maguk is részeseivé válhattak az eseményeknek. Hiszen végülis ez a célja az Óhegy Napoknak minden évben, és e célból találkozunk 2011-ben is, egy újabb történelmi korszakban!

Benyóné Dr. Mojszis Dóra Anderkó Krisztián



## Kádár József előadása kapcsán

Ókori Óhegy Napok, június 11, péntek este

Van az a pillanat, amikor beszél egy ember a 21. század elején, és hirtelen a hallgatóság visszarepül az időben, akár évezredekkel is.

Egy ókori műhely udvarán találja magát, nyár van, szépen egymás mellé rakva hevernek a napon száradó cserepek. A mester kijön a házból, pillanatra megáll, roppant egyet a derekán, megtörli homlokát, elindul, megszemléli a még nedves, félig kész árut, kézbe veszi őket, néhányat odébb pakol, újjával félkörívet rajzol az aljukba. Az asszonya ebédelni hívja, a kisgyereke feléje szalad, kétéves forma, pöttömke lábú, kacagva fut át a még puha agyagon, felriasztja az arrafelé kapirgáló kakast, az is szaladni kezd, áftut néhány cserépen és felrepül a kerítés szélére.

A történésnek ott a nyoma a megmaradt cserepeken. A kisgyerekek talpacskájáé, az érte menő édesanyja szegecsekkel kirakott szandáljáé, a kakas lába, a mester ujjja, keze nyoma, és még mennyi lenyomat, pecsét-forma egy-egy évezredekken át megmaradó cserepen! Közben elmúlt az ókor, a középkor, felfedezték Amerikát, az emberiség megvívta az igazságosnak vélt háborúit, elfeledte



gyökereit, megtalálta gyökereit, begépesített mindent, amit csak lehet, és a végén rájön arra, hogy a világ milyen keveset változott.

A cserepek, amik a házaikat borítják ugyanolyan formájúak, a kapcsolatok az életünkben ugyanolyan meghatározóak, a fontos dolgok, amikre felkapjuk a fejünket: emberiek. Egy kéz- egy lábnyom, sorsok láncja, ami összekapcsol bennünket, akik valaha a Föld nevű bolygón éltünk.

Köszönjük az időutazást Kádár József iparművésznek, a téglagyártás történéseinek!

Mikes Kriszta

## ÓHEGY NAPOK 2010

Egyik este bezabáltam,  
és különös álmot láttam.  
Az ÓHEGYI HISTÓRIA  
visszanyúlott az ókorba.  
Jötték élm álomképek,  
amiket most elmesélek.

Benyó Dóra szép tógában  
csak háborgott egyfolytában.  
Olvasta egy papíruszon  
a 137-s buszon,  
hogy az Amfiteátrumban  
túl sok tea volt a rumban.

Mikes Kriszta egy tálcával  
rajta mazsolás kalácsal  
centuriót agítálgat,  
hogy őrizze a Népbázat,  
mely tele van rabszolgával,  
tegnap hoztak egy gályával.

Kis Katinak nagy a gondja,  
kéne neki egy rabszolga,  
egy erősre fáj a foga,  
de nincs elég szolidusza.

Raffi Éva sokat fárad,  
tanítja a betérákat.  
Csomót keres minden kákán,  
miért nem megy már  
a kánkán!

Ildi, Gabi és Ibolya  
sűrűn járnak a cirkuszba.  
Tetszik a sok gladiátor,  
Jobban, mint egy radiátor.

Beánk a férjét gyászolja,  
Kit elnyelt a Himalája.  
Halld meg Konyi a nagy begyen  
Fájlaljuk, hogy nem vagy jelen.  
Tested őrzik örök jegek,  
Mi őrzük emlékedet!

Lacink átriumot tervez,  
Gondolja, a Ház így szebb lesz,  
mozaikpadló is jó volna,  
de honnan lesz rá pénzalapja!

Varga Béla amfórája  
Üresen kong, a bort várja  
De a bornak híre-hanva,  
Varga Béla mind megitta.

Sugár Gyurit, Etelkőzít  
a fürdőkhöz döngönyözik.  
Van manikűr, van pedikűr  
ott mulatnak ők remekül,  
és tanulnak ógörögül.

Szász Kálmánka stílust begyez,  
hozzá írótaótblát keres,  
csellik botlik a bokája,  
földig ér a tunikája.

Önkormányzatunk küldötte  
fogatával fáraadt ide,  
amíg várja a bigája  
bortól ázik a gigája.

Gondnok Gabi és az ura,  
ámuldoznak: milyen fura!  
Hol vagyunk mi, Aquincumban?  
Á, csak az Óhegy Napokban!

Biz, nebéz volt az az ókor,  
Belehaltak ókor-ókor,  
Én csak beleszenderedtem,  
De időben felébredtem.  
Most itt állok közöttetek  
és beszélek zöldségeket,  
de ne ontsátok a véretem!  
Kegyelemért esedezek!

Avé Cézár  
va van  
Vale

SE



Erszi versel



## A második nap

Az elmúlt nyolc év során a történelem időrendjében haladtunk, idén azonban ezred-éveket ugrottunk vissza, és az ókorba, a 2000 év előtti Aquincumba, a római költők világába csöppentünk. Az ünneplés legmozgalmasabb napja a második nap volt. A nagy körütekintéssel válogatott ókori versek, bölcsességek, szónoki intelmek nagyszerű előadású tolmácsolása megadta a nap derűs, mégis magasztos, igényes alaphangját. Nyomában megcsillant a Térszínház Phaedrus-mesékből összeállított színcsokra, majd rövid, de annál izgatottabb szünet után csodát éltünk meg, az ókorban jellemző, a változatos kóstolókkal (előételekkel) bevezetett, előkészített, lucullusi lakomát. Ez a váratlanul finom, mégis könnyű, közös asztalnál elköltött vacsora kellemesen megágyazott a másnapi főzőverseny ókort idéző készítményeinek, de azok dicsérete hadd legyen már mások tiszte.

*Szász Kálmán*



## A harmadik nap...

...a 2010-es Óhegy Napok záró-akkordja. „Az Óhegy legjobb szakácsa 2010”, valamint „Az Óhegy legjobb sütise 2010” íz-kavalkád győzteseinek kihirdetése. Idén hét bográcsban készült a sokféle finomság, „Pannon Provincia” ízvilága jegyében.

A szakácsok, a versengő kedves szomszédok bizonyára komoly előtanulmányokat folytattak az étkek elkészítése előtt. Olyan finomakat főztek, hogy kár is próbálkozni, csak úgy leírni az ízek sokféleségét. Kóstolni kellett! Hiába, no, a mondás szerint „a puding próbája...”.

Bátran gratulálhatunk a mesterművekhez. Eddig nem ismert fűszerekkel, főzési ötletekkel is találkozhattunk, melyekkel tetszés szerint színesíthetjük mai ételünket.

Idén jeles vendégeink is voltak. Villanásnyi időre meglátogattott bennünket a rendezvény védnöke, kerületünk polgármestere, Bús Balázs úr. Üdvözölhettük körünkben Szabó Magdolna alpolgármester asszonyt is, aki a versenyzőket zsűrizte.

Itt volt velünk Kohl János fafaragó, a „Nép-

művészet Mestere” Dömsödről. Szlogenje szerint minden bemutatott munkája egyedi darab. Ezekkel messzi földet bejárt már, de a Világon sehol nem találnánk párját egynek sem. Szép termékeket láthattunk. Többet vásároltak is.

Fülöp Katalin pedig Pestszentlőrincről jött el hozzánk. Különleges, különféle anyagú drótból készült ékszerei keltették fel a nagyérdemű érdeklődését. Sok hölgy szeme csillant fel a csinos darabok láttán. Pár perc múlva többen viselték is ezeket.

A címeiket féltettük az esetleges további vásárolni szándékozókna.

A nagy-meleg időjárásat leszámítva, az ebéd igen jól, vidámra sikeredett.

*A nagy diófánk alatt,*

*Jólesett a falat,*

*Legyen szép a jövődönk,*

*Sok, szép, derűs esztendő!*

Köszönjük a szervezőknek a háromnapos vigasságot! Gratulálunk a szép, ízléses dekorációhoz.

*W. Grass*

## Ha lakoma, hát legyen lakoma

Óhegy Napok római kori lakomájának összeállítása nem kis feladatot adott a szakácsnak. Anyagiakban nem bővelkedve, nem a mennyiségre törekedett, e tekintetben nem is volt igazán római az a lakoma. Marcus Gavius Apicius korabeli receptkönyvét felhasználva inkább a korabeli fűszereket felidézve Földes Zsuzsa – Raffival sűrűn konzultálva – ízekben igen gazdag, többfogásos menüt készített.

Előételként csikokra vágott főtt spárga, nyers karalábé és sárgarépa meg gombafekék várták a vendégeket, akik aztán fokhagymával és petrezselyemmel fűszerezett padlizsánkrémrel, lestyánnal és aszúval ízesített borsókrémrel, borssal és szerecsendióval fűszerezett spárgakrémmel teli kis edényekbe mártogatva kóstolhatták meg az egykori ízeiket. A finom krémekből meríthetett grisinivel, csavart sós rudacs-kákkal, vagy épp pirított kenyérral is.

A sült csirke rómaiaknak is gyakran szerepelt az étrendjükben. Ezen az estén bab és lencse kísértette a csirkét. A babot zeller és aszú, a lencsét bors, koriander, kömény, menta és méz ízesítette. Sokan a mézet a sült csirkére kenték, mint ahogy azt a rómaiak is tették. A többség véleménye szerint a vörösbors harmonizált leginkább a főétellel.

Utóételként aprósütemények érkeztek tálcaikon. A kekszeken púposodó vajaskrém tetején aszalt szilva vagy barack, vagy ananászfalatka, némelyiken dióbél vagy épp egy mandulaszem ücsörgött.

A szépen tált vacsora a szakács és segítői kifinomult ízlését dicsérték. A tisztelt olvasónak már csak a látvány maradt Sárospataki Györgyi fotóin, amit megtekinthet a [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu) honlapon.

*(Szerkesztők)*



# Mi lesz a Csillaghegyi Strand jövője?

*Gyerekkoromban gyakran látogattunk ki a Csillaghegyi strandra, nagyon kedvelt volt, hiszen nagy parkja miatt nem volt zsúfolt még a legnagyobb kánikulában sem, a vize tiszta volt, lehetett focizni, röplabdázni, volt hely bőven. A gimnáziumból pedig télen jártunk fel, tornaórákon úszásra. A környék lakosai most nem biztosak abban, hogy kedvelt strandjuk megmarad. A jelenlegi helyzetről kérdeztem a Csillaghegyi Helytörténeti körtagját, Szentimrey Mártát.*



- Mióta létezik a Csillaghegyi Strandfürdő?

- Tudjuk, hogy Csillaghegy község kialakulása a forrásnak köszönhető, melyet először 1854-ben említettek meg. Gerő József 1919-ben létrehozta az öt forrásból származó, kissé kénes gyógyvizet felhasználva a Csillaghegyi Árpádfürdőt. Az országban itt volt először hullámfürdő. 1950-ben átalakították, bővítették, további parkosítást végeztek és a Fővárosi Fürdőigazgatóságához csatolták. 1967-től motelt, faházakat emeltek. Jól szervezett vendéglátóipar, étterem is szolgált a vendégek kényelmét. 1972 óta sátozottóval tették téli használatra is alkalmassá az intézményt.

- A strandfürdőnek milyen szerepe volt a strandolás élményén kívül az itt élők életében?

- A közösségi élet színtere volt. Szállodájában, éttermében sokan megfordultak. Tartottak benne

családi rendezvényeket, baráti találkozókat. A szombati táncestéken nemcsak a helyiek érezték jól magukat, sokan jöttek ki a belvárosból is szórakozni. A harmincas években 1200 fő/ünnepnap, a nyolcvanas években 300 000 fő/év látogató kereste fel a fürdőt. Jelenleg a szálloda és az étterem működésképtelen.

Sportolási lehetőséget biztosított a helyieknek, úszómedencék, focipályák, teniszpályák fenntartásával. Jelenleg a magas belépők miatt a fiatalok nem tudják kihasználni a lehetőségeket.

A páratlan természeti környezetben fekvő arborétum-szerű parkja, „Csillaghegy tüdeje” igazi látványosság volt. Jelenleg már csak 9 hektáron virul, mert beszorították a lakóparkok közé.

Nyilvános kútjából bárki korlátlanul vihetta az egészséges, jó minőségű gyógyvizet. A forrásvi-

zek gyógyító hatását már a régmúltban ismerték és megbecsülték. Jelenleg a felesleges forrásvíz a csatornába folyik.

A háború alatt a strand oldalából nyílt az óvóhely bejárata, ahol sok ember vészelt át a bombázásokat. Jelenleg nem tudjuk, mi lett az óvóhely sorsa.

- A tendencia elég lehangoló, mit gondoltok, mi lesz a strand sorsa?

- Sajnos mi is érezzük, hogy a fürdő helyzete bizonytalan. Ez évben lejár az a 10 éves szerződés, melynek értelmében a harmadik kerületi önkormányzat kikötötte, hogy a fürdő nem adható el. Ezt a szerződést Tarlós István kötötte a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.-vel. Aggódunk, hogy a gazdaságtalan működésre hivatkozva bezárják a strandfürdőt és ingatlan-speculáció áldozatává válik.

- Mint helyi civil szervezet, mik

*a javaslataitok, hogyan próbálnátok megmenteni a fürdőt?*

- A manapság felkapott élményfürdőkkel szemben a fürdőknek más célokat szolgálhatna. Olyan közösséget vonzana, akik testi-lelki felüdülésre vágnak, természetes környezetben. Terveink: egészségközpont kialakítása, hazai ökoturizmus fellendítése olcsóbb szálláslehetőségekkel, gyógynövénytermesztéssel egybekötött terápiás kezelések beindítása (gyógyteák forgalmazása), sportolási lehetőségek bővítése, nyilvános ivókút visszaállítása, nyaranta csoportos séták beindítása, helyi lakosoknak kedvezményes belépési lehetőség biztosítása.

Kiállítás is szerveztünk, melyet meg lehet nézni a Csillaghegyi Strandon, a címe: MÚLT-JELEN-JÖVŐ. Régi fotókat mutatunk be, visszaemlékezéseket, melyekből megismerhetjük a múltat, és reméljük, hatással lesz a jelenünkre és a jövőnkre! Szeretettel várjuk az érdeklődő látogatókat! A nyáron hétfő délelőttönként 11 órakor gyülekezünk a strand előtt, ahol velünk kedvezményesen tudnak bejönni a kiállítást látni kívánók. A jegyár 650 Ft, ezért egy kerti bejárást előadással, a kiállítás megtekintésével és utána szabad fürdőzést, strandolást vehetnek igénybe a látogatók.

- Nagyon bizakodom, hogy sikerrel jártok, és nem egy új lakópark virít majd a fürdő helyén, hanem megújulva ismét az óbudai polgárok kedvelt felüldülési helye lesz!

Mikes Kriszta

*Budapesten az éves csapadékmennyiség az elmúlt 30 év átlagát tekintve 620 mm. Csupán az elmúlt egy hét alatt az átlagos éves mennyiség közel 1/4-e hullott a fővárosra, ami felülmúlja a tervezési alapértéket. A víz olyan hegyi házak pincéiben is megjelent, ahol erre koráb-*

*ban nem volt példa. A megemelkedett talajvíz megtalálja az épület szigetelésének hibáit, terjed a padló alatt, a szigetelőlemez tetején és felbugyog valahol a pince padlóján. De ez még semmi! Több kertben repedések keletkeztek a terepen, ami a talaj megcsúszására utal.*

megismeréséhez, egy esetleg bekövetkező vészhelyzet előrejelzéséhez. Jó lenni tudni, hogy a mai extrém helyzetben meddig emelkedik a talajvíz.

Magyarország egész területén, így a fővárosban is létezik egy olyan talajvíz-monitoring hálózat, amelyben hosszú évtizedek óta, havonta megméri a talajvízszintet, majd az adatok feldolgozásával megszerkesztik a várható maximális talajvízszint térképet. Ezek a térképek most mind felülvizsgálatra szorulnak.

Jó lenne a saját lakókörnyezetünkben minél több pontos vízszintadat, amelyek felhasználásával megbízható talajvízszint térképet tudunk készíteni, ezzel veszélyeztetett vidékeket pontosabban körülhatárolni, a vészhelyzetet időben jelezni, de leginkább a bajt szakszerű védekezéssel megelőzni.

Kovalóczy György geológus

## Pincéinkben megjelent a víz!

Mindannyian halljuk, és sokan sajnos tapasztalják is, hogy mekkora özönvíz árasztotta el az országot. Folyókák léptek ki a medrükből, hegyoldalak csúsztak meg, belvíz borítja az Alföld nagy részét, és mindenütt soha nem tapasztalt szintre emelkedett a talajvíz.

Mostanában a mi hegyoldalunkon is magasan áll a talajvíz. Megemelkedett a kutak vízszintje és sok olyan pincékben jelent meg a víz ahol korábban sosem! Nagyobb gond azonban a talaj megcsúszásának lehetősége.

Tudjuk, hogy a felszínmozgások és az ebből eredő épületkárok oka elsősorban az átázott földtömegek megcsúszása, amely összefüggésben van a csapadékkal és a talajvízzel.

Természetes állapotában a mi vidékünk is felszínmozgás-veszélyes volt. E veszély a csapadékvizek rendezett elvezetésének köszönhetően jelentősen csökkent, de nem múlt el teljesen!

Az ásott kutak vízszintje nagyon hasznos információt szolgáltat a geológus és geotechnikus szakemberek számára a hegyen zajló földtani – vízföldtani folyamatok jobb

Kérjük, mérje meg a kertjében kút a vízszintjét, jegyezze fel és küldje el az Egyesület egyesulet@ohegy.hu címére. Mérésközt kölcsönözni tudunk, de ha kell, segítünk a mérésben. Hívhat a 430 1326, vagy a 30-230 6994 telefonszámokon. Az elküldött adatok között szerepeljen: 1. a kút helye (címe), 2. a mérés időpontja, 3. a víz szintjének mélysége a kútkávéhoz képest, és 4. az ön elérhetősége.



# Óhegy legjobb szakácsa – 2010

Idén hat versenyző vett fakanalat a kezébe, és idézte fel a római kori konyha finomságait. Nem volt könnyű a verseny, hiszen hiába álltak rendelkezésre receptek Marcus Gavius Apicius korabeli receptkönyvéből, a versenyzőnek el kellett találnia a mai kor polgárának kifinomult ízlését.

Reggel kilenckor kezdett benépesedni a kert. Volt, aki bográcsban, és volt, aki gázláng felett készítette el versenyművét. Többségük nem először indult az „Óhegy legjobb szakácsa” címért, sőt köztük volt Etelközi Péter, aki 2008-ban már elnyerte az „Óhegy legjobb szakácsa” címet. És most nézzük, ki és milyen versenyművel indult:

Etelközi Péter „Centurio raguja”; Kántor Béla-Varga Béla: „Carne a la contadini - Latin parasztok étele”; Kryzewsky Zoltán: Katalaumi hunúzó; Pírchala István: Sertéscomb vaddisznó módra, gombával, gyömbéres kolbász datolya öntettel; Seress János-Drubek Judit: Tárkonyos bárányragu leves; Szécsi Antal: Kacsza Julius Caesar-féle kásával.

A zsűriben idén nem vettek részt az egyesület vezetői. Tagjai voltak: Szabó Magdolna alpolgármester

asszony, aki az elmúlt évek alatt jónéhány szakácsverseny bírója volt, Földes Zsuzsa, aki kiváló salátáiról, köreteiről már jól ismert az Óhegy Napok „lakomázói” előtt, s Várhelyi Miklós, Venesz-díjas mesterszakács, a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség elnöki megbízottja, a Magyar Országgyűlés Hivatalának vezető szakácsa. Hosszú a titulus, de mindegyike kiérdemelt, és tiszteletre méltó.

A zsűri szokás szerint nagy bajban volt, hiszen mindegyik versenyző kiváló szakácsnak bizonyult, főzött hibátlan volt. Várhelyi Miklós, aki értékelte a versenyt, kezdésként néhány „apróságra” hívta fel a figyelmet. Nemesebb, ha korabeli ételeket nem gáz fölött készítik el a versenyzők, hanem úgy, ahogy azt akkor tehették, parázs felett. Sikeresebb a versenymű, ha a zsűri asztalára nem műanyag tálkában kerül, hanem porcelántányéron, esztétikailag is igényes tálalásban. Mint mondta: ezek a szempontok most nem határozták meg a rangsorolást. A versenyművek minőségét illetően hiányolta a garum, vagy azt helyettesítő mártás használatát, ami abban az időben szinte egyedülálló szószai, ízesítési módszer volt.



Pírchala István az „Óhegy Legjobb Szakácsa 2010” cím birtokosa

A versenyzők mindegyike minőségi ételt produkált, ezért mindenki elismerő oklevelet kapott. A zsűri első helyre Pírchala István: „Sertéscomb vaddisznó módra, gombával, gyömbéres kolbász datolya öntettel” elnevezésű művét helyezte, és megkapta az „Óhegy legjobb szakácsa 2010” címet, és a vele járó serleget is.

Várhelyi Miklós méltatásában elmondta, hogy Kántor Béla-Varga Béla szakács-páros elkészített ételében az itáliai konyhaművészet remek alapanyagait ötvözték a medi-

terrán népi ételkészítés fortélyaiival. Megérdemelten kerültek fel a dobogó harmadik fokára. Parádés zöldfűszer kollekciót bemutató és felhasználó Seres János - Drubek Judit csapat autentikus római cseréptálban tálalt levesével kimagasló teljesítményt nyújtva lett második a nemes versengésben.

Bravúros találat volt a gyömbéres kolbász és a datolya öntet harmonikus ízhátása, mely kiemelte a pácolt „megvadított” húsetel karakterét. A korbú lakomákat idéző tálalással Pírchala István szakácsművészeti remeke ezen a rangos versenyen kiérdemelte a babérkoszorús győzelmet.

Pírchala István nevét belerójuk annak a nagyméretű serlegnek a talpazatára, amelyen az összes eddigi nyertes neve rajt van. Ez a serleg megtekinthető a Népház vitrinjében. Emlékeztetőül az Óhegy Legjobb Szakácsai:

Raffinger Éva (2003), Farkas János (2004), Rác András (2005), Kryzewsky Miklós (2006), Kőfaragó József (2007), Etelközi Péter (2008), Ács Péter (2009), és idén Pírchala István.

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

(Elnökség)



Etelközi Péter



Kántor Béla



Kryzewsky Zoltán



Pírchala István



Seress János



Drubek Judit



Szécsi Antal

## Vaddisznócomb gombával, gyömbéres kolbász datolyával és társai

Mivel – Isten segítségével –, végre elnyertem a régen vágyott díjat, eleget teszek a felkérésnek, és írom az ott előadott versenymű receptjeit.

A vaddisznócombot vágjuk két-három centiméteres vastagságú szeletekre. Enyhén locsoljuk meg garummal, ennek hiányában vietnámi Nuoc Mammal. Aki idegenkedik a halszósz intenzív illatától – sóval hintse csak be.

Hirtelen süssük meg a szeleteket zsírban, majd kevés hagyma hozzáadásával és besűritett bor adagolásával pároljuk puhára. Vegyük ki a húsokat. A megmaradó zsíron pároljunk szeletelt csiperkegombát. Hintsük meg liszttel, és folyamatosan hígítsuk borral, míg a kellő sűrűséget el nem érjük. Harminc percre is szükség van arra, hogy a gomba íze eltűnjék. Végül adjunk hozzá a gomba felének megfelelő aszalt datolyát. Ezzel is főzzük rövid ideig.

A gyömbéres kolbászhoz vegyünk darált sertéshúst, vagy sertés és marhahús keverékét, a darált hús tömegének fele mennyiségű zsírszalonnát. A szalonnát vágjuk, gondosan apró kockára.

Keverjük össze az anyagokat, az egész tömegének tíz százalékányi, vékonyra vágott, friss gyömbérrel, kevés római köménnyel, vékony csíkokra vágott citromhéjjal, sóval, vagy garummal. Töltsük vékony belekbe, és gőz felett pároljuk egy óráig keresztül. Kőrítsük, borban áztatott datolyával, és főtt árpagyönggyel, amibe apróra vágott, és szintén borban áztatott fűgét kevertünk.

A savanyú káposzta tekercshez, ami egy köret, vágjunk ki kiáztatott, leveles savanyított káposzta vastag részeit, a leveleket hintsük meg római köménnyel tekerjük fel, és tűzzük meg

hústúvel, vagy kötözzük össze cérnával. Főzzük fél óráig, garumos vízben. Tálalásig tartsuk melegen.

Egy kis tudományoskodás:

A garum, vagy liquamen egy régi, római mártás, amit az ételek sózására és ízesítésére használtak.

Apró tengeri halakat sóval, rétegesen leraktak és a bizonyos idő után a kivált, fermentálódott levet leszűrték. Az érlelés során nátrium glutamát is keletkezett, amely ízfokozó hatású. A kelet ázsiai konyha ma is használja a garum keleti változatát, a híres vietnámi Nuoc Mammot.

Ajánlom más, nem antik ételek fűszerezésére is. A Nuoc Mam ázsiai fűszereket árusító boltokban beszerezhető. Használjuk bátran.

Pírchala István

# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

A júniusi számban felsoroltam néhány fűszernövényt, amiket a rómaiak is használtak. Ezek közül most a **zeller** emelem ki, aminek minden részét felhasználjuk és igen egészséges is.

**Zeller**, celler (*Apium graveolens* L.) Európa nyugati és déli partvidékeiről származik. Honos Ázsia nyugati részén, valamint Afrikában és Amerikában is. Kétéves, *ernyősvirágzatú* növény, közeli rokona a petrezselyemnek. Nagytermetű, felálló szárú, szárnyas levelekkel, melyek illatát a gyógyhatású apiol illóolaj adja. Fontos a vas és magnézium tartalma. Jó ízt ad a leveleknek (zöldség, hús, paradicsom), főzelékeknek (pl. zöldbab). Szárítva télen is használhatjuk, ha jól záródó dobozba tesszük. Ha van hűvös, világos helyünk, akkor virágládába ültetve télen is friss leveleket gyűjthetünk. A fiatal leveleket túróval keverve kenyérré kenhetjük és finom íze mellett gyógyhatását is élvezhetjük (idegesség, légszohurut, gyengeség, felfúvódás esetén). Az ízes gumójú fajtájának a természetését bízzuk szakemberekre, az értékes gumókat vegyük meg a piacon vagy boltban. Igen tápláló része a növénynek. Tartalmaz karotint, E, B1, B2, B6, C vitaminokat, pantoténsavat, biotint, folsavat. Fontos a magas kálium tartalma (370 mg/100g), nátrium, kalcium, magnézium, vas,



foszfor, réz, cink, mangán is növeli az értékét. Ezt a részét használjuk legtöbb ételben. A halványító zeller fajtának a levélnyelét használjuk. Értékes a nátrium, kálium, kalcium, foszfor, vas, magnézium, A, B1, B2 és C-vitamin tartalma. Egészséges, nyersen felaprítva salátákban magas nyersrost tartalma miatt.

Magja (ikerkaszat termése) olyan olajokat tartalmaz, amit már az ókori görögök és az indiaiak is használtak gyógyításra és varázstialnak.

Néhány finom ételt ajánlok a gumójából.

**Zellerkrémleves:** Csontlevet készítünk és rászűrjük a feldarabolt, megpárolt zellergumót. Puhára főzzük zeller levelekkel. Szítán áttörjük. Közben burgonyát főzünk és áttörve, vajjal elkeverve ezt is a levesbe tesszük. Tálaláskor

tejjel elkevert tojássárgáját adunk hozzá.

**Sonkával töltött zeller:** A megtisztított zellergumót ½ cm vastag karikákra vágjuk és sós, kicsit cukros vízben megfőzzük, majd lecsurgatjuk. Közben apróra vágunk füstölt húst, kemény tojást és összekeverjük apróra vágott petrezselyemzölddel, tejjel, kevés pirított hagymával. A tölteléket 2-2 zeller karika közé tesszük, és kivajazott tűzálló tálba egymás mellé helyezzük. Tetejükre reszelt sajtot, kevés vajat teszünk, és a sajt megolvadásáig sütőben megsütjük.

**Zelleres gesztenyemártás:** Gesztenyét megtisztítjuk a külső héjától és forró vízbe dobjuk (ami éppen ellepi), majd a tűzről leveszük. Kis szűrőkanállal egyenként kiszedve, a belső héjától is megszabadítjuk. Darabosra törve félretesszük. A megtisztított zelleret közepes lyukú reszelőn lereszeljük és napon apróra vágjuk. Zsíradékban puhára pároljuk, kevés liszttel meghintjük, kissé megpirítjuk, és húslevesrel felengedve zeller levéllel ízesítjük. A gesztenyét a mártáshoz adjuk és együtt puhára főzzük. Tálalás előtt tejszínnel és tojássárgájával jól elkeverjük. A mártást főtt baromfi-húshoz vagy vadhúshoz tálaljuk.

Jó egészséget és jó étvágyat kívánok!

Stollmayer Ákosné

## Kerti dolgaink

A megkésített Medárd a kerti munkák menetrendjét is megzavarta. Naptár szerint 21-én kezdődött a nyár, de 18 fok van, és sokfelé esik. Egy időre elég lenne az áldásból. Már ami az esőt illeti...

A gyümölcsöknél sok kárt tett a jégeső. Jó, ha a sérült fajtákat, ha a várható érési idejük engedimégvédjük a gombáktól. A sérült felületek jó táptalajt adnak a fertőzéseknek.

Sövénygyümölcsösökön végezzük el a zöldválogatást, és kezdjük el a vízhajtások eltávolítását. A késői szilva, és ringlófajokat védjük meg a szilvamoltytól. Almafelünket a varasodás, lisztharmat, és ammamoly ellen kell védeni. Támasszuk alá a túlterhelt ágakat, a későbbi leszakadás ellen.

Ebben segít a gyümölcsritkítás is. Az otthagyt gyümölcsök szebbek lesznek.

- A szőlőnél szükséges védekezést tartuk szem előtt. Ilyenkor van még lehetőség arra, hogy a permetszer a fűtők belsejét is érje. Ha a szemek összezárnak, már csak a külső részét védjük. Részben ezt a munkát, részben az érést segíti a csonkázás. Az eltávolított felesleges lomb nem vesz fel permetezőanyagot, és a „látható” fűtők jobban érnek.

- Júliusban fejezzük be a rózsák tápanyagpótlását, hogy vesszői az őszre beérjenek.

- Szedjük fel az átültetésre kerülő hagymásainkat. Ezt nem kell megtenni minden évben. Írízkeket most szaporíthatunk. A tövek szétszedésekor a gyökeret,

és levelet harmadára vágjuk vissza. A lilomok, pünkösdirózsák elnyílt virágait rövid szárral vágjuk le.

- Szobanövényeinket rendszeresen nézzük át, nem kaptak-e valami fertőzést. A kint lévőket lehetőleg félárnyékban legyenek. A bentieket azzal is védhetjük, hogy a kertből bevitt virágot nézzük jól át, vagy zuhanyozzuk le, ne vigyünk levétetve, stb. a lakásba. Tartsuk szem előtt, ha egyszer meleg lesz, nagylevelű szobalakóink emelik vízfogyasztásukat.

- A gyeppondozásnál vegyük figyelembe, hogy minden nyírásal, felvett tápanyagot viszünk el a földről. Ezt pótolni kell. Nagy melegben ne vágjuk rövidre a gyeplet, hogy tudjon magának árnyékolni. Madaraink friss ivó- és fürdővizéről gondoskodjunk!

„Rendes” időjárást, és jó kertészkedést kíván:

Ort János kertész

## A Hármashatár-hegyi lepkék és rovarok

**Gyeppek rovaróriásai:** A száraz, meleg hegyoldalak adnak otthont a legtrikább, mediterrán vagy kontinentális eredetű rovarfajoknak. Közülük Európa legnagyobb rovára a **fűrészlábú szöcske** (*Saga pedo*) is itt érzi jól magát. Mint neve utal rá, elülső lábainak belső oldalán fűrészfogakra emlékeztető erőteljes tüskesor található, amely zsákmánya elfogásában segíti. Hazánkban csak nőstény példányai ismertek melyek szűznemzéssel szaporodnak.

Szintén hatalmas rovar az **imádkozó sáska** (*Mantis religiosa*). A lomha mozgású „ájtatos manórol” - ahogy másképp nevezik - ugyan ki gondolná, hogy az élővilág egyik leggyorsabb mozdulatával szerzi meg táplálékát? Erőteljes elülső lábával zsákmányát 30-50 ezredmásodperc alatt ragadja meg. Ez olyan mintha egy ember másodpercenként 20-30 ütést végezne. Mindemellett igen nagy étvágyú. Megesik, hogy míg az egyik lábával egy szöcskét tart, addig a másikkal egy újabb zsákmány után kap. Sőt, a nőstény párzás után rendszerint felfalja a kisebb termető hímet. Némelyik falánk nőstény már a párzás befejezése előtt megkezdi lakomáját „kedvese” fejénél.

A **magyar aknázpók** (*Nemesia pannonica*) igazi hazáját a mediterrán éghajlatú területek jelentik. Főleg kora tavasszal és ősszel aktív. Gereblyeszűrű erős csáprágójával aknákat ás a földbe, amelyet kibélel és egy csapóajtóként működő aknafedéllel zár le. A pók az akna mélyén meglapulva várja zsákmányát.

A **kecses lepkéknek** a füves területek a kedvelt élőhelyei. A **kar-doslepké** (*Ipbichides podalirius*) hátsó szárnyán jellegzetes farkszerű nyúlvány van. Hernyója a kőkényen, galagonyán, sajmegegyen él. A sárga-fekete színű **fecskefarkú lepkék** (*Papilio machaon*) nyirkos helyeken csapatokba verődve szivogatják a nedvességet. A lepke peterakás után csak néhány hétig él. Hernyója sajátosan kitolható húsos szervvel rendelkezik, amiből veszély esetén bűzös váladékot bocsát ki. A **kis apolló-lepke** (*Parnassius mnemosyne*) átlátszó hártás szárnyvégéről könnyen felismerhető. Hernyója keltikeféléken él, áttelelés után április-május folyamán fejlődik ki teljesen. Mindhárom faj védett, gyűjtésük szigorúan tilos.

www.bp-erdeszt.hu



## Óhegy legjobb sütise

Az évek során egyre több hegyi társunk lep meg költeménybe illő süteményével, amelyeken az ötlet, az igényesség, és a szeretet egyaránt kitűnik. Idén hat „cukrász” hozta el sütijét a versenyre, csodálatos tálalásban. A versenyművek: Bogácsiné Ilona: Torta citrommal, csokival, mogoróval, Etelközi Laura: Keksz római módra, Kryzewsky Nóra: Répatorta, Mónus Ibolya: Kleopátra kedvence, Urbán Franciska: Ceres istennő kertje - epertorta, Zsári Zsuzsa: Csokoládés epertorta.

A zsűri összetétele idén megegyezett a szakácsverseny zsűrijével. Első díjra Zsári Zsuzsa Csokoládés epertortáját helyezték, így ő nyerte az „Óhegy legjobb sütise 2010” címet. Második díjat Mónus Ibolya kapta, a harmadikat Urbán Franciska.

A zsűri véleménye szerint a



Zsári Zsuzsa az „Óhegy Legjobb Sütise 2010” cím birtokosa

csokoládé és eper ízének harmonikus ötvöztetésével, az ízlépp11 ses díszítéssel és a korszerű, könnyű csokoládékrém készítésével Zsári Zsuzsanna méltán érdemelte ki a díjjal együtt járó serleget. A közönség véleménye is egyértelmű volt: percek alatt minden elfogyott.

(az Elnökség)



Sütisztás



Ékszerész



Tógás rómaiak Jankovicséktól



Zsűri és az izgulók

### Epres-csokoládés torta

Íme a nyertes torta receptje:

Verjünk fel 7 db tojást 14 dkg cukorral, majd keverjük bele 12 dkg átszitált lisztet 3 evőkanál kakaóporral együtt. Töltsük a tésztát kivajazott, 24 cm-es csatos tortaformába és süssük 180 fokra előmelegített sütőben kb. 35 percig. Ebből 2 csokitortának lett az alapja, mert annak nagyon vékonyknak kell lennie.

Melegítsünk fel egy lábosban, 1,25 dl tejet, 5 dkg cukorral, majd adjunk hozzá 4 db tojássárgáját, és alacsony hőfokon verjük fel. (Ne forraljuk, mert a tojás kicsapódik.) Ezután

vegyük le a tűzről és keverjük bele 25 dkg összetört étcsokoládét. Hűtsük le, majd forgassunk bele 5 dl felvert habtejszínt és 10 dkg feldarabolt epert.

A kihűlt tésztát vágjuk két lapra, és mindkettőt locsoljuk meg 2-2 evőkanál mandulalikkórral. Az egyikre kenjük 8 dkg eperlekvárt, tegyük rá a másik lapot, majd rakjuk vissza a formába.

Kenjük a krémet a tésztára, és tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Tálalás előtt szórjuk meg a tortát 1 teáskanál kakaóporral, és díszítsük 15 dkg feldarabolt eperrel.

Zsári Zsuzsanna

## Kacsahús Vitellius mártással és Julius Caesar – féle kásával

Sokak kérésére közöljük Szécsi Tóni kiváló versenyművének receptjét. Örömmel teszünk eleget, érdemes elkészíteni!

Vásárlás:

Alapos körbejárás és gondos válogatás után a piacon 30 személyre az alábbiakat vásároltam: 4,5 kg kacsaszárnytő, 3 kg tyúkaprólék, 1 kg tisztított csirkeláb, 1 kg pulykacomb, 1 kg csirkemáj, szívvel, 1-1 kg sárgarépa, fehérrépa, zeller, barna csiperke, zöldborsó, 1 szál póréhagyma, 2 csokor újhagyma zöldjével, 1 kg aszalt datolya, 2 kg árpagyöngye (gersli, buriz), 1-1 csokor: koriander, kakukkfű, lestyán, menta, zellerzöld és petrezselyem.

Továbbá: ½ l száraz fehérbor, méz, ecet, mustár, 3 féle bors, só

A hús:

A húsokat alaposan megmostam. A májat megtisztítottam, leválasztottam a szívtől, nagy fazékban lassú lángon foltettem főni. Kivéve a májat, azt félretettem. A zöldséget megpucoltam. A levest nem haboztam le, leszedtem a

zsirját, bezöldségeltem. (kivéve a zöldborsót)

A mártás:

Kimagoztam a datolyát. ½ liter borral és ½ liter vízzel feltettem főni. ½ óra rottyogás után, bors, méz, ecet és a zöldfűszerek ¾-e jött hozzá. Még egy órát hagytam főni, majd hagytam kihűlni.

A kása:

Az árpagyöngyét 10-szer átmostam, ½ órai áztatás után raktam a tűzre úgy, hogy kétujnyi víz lepje el. Az első rotyogás után hozzáadtam a leves zsírájának a felét, folyamatos keveréssel, húslé hozzáadásával készre főztem. Lefedtem, bebugyoláltam egy abrosszal. Kiszedtem a zöldségeket a levesből, a májat beraktam a lébe. A zöldborsót külön, a húslé levében megpároltam. Kiszedtem a májat, a tyúkot, pulykacombot, a kacsaszárnytőből 10 db-ot. A husikat kicsontoztam, a májjal, a zöldséggel, az újhagyma zöldjével felkockáztam, hozzáadtam a párolt zöldborsót, a zöldfűszerek ¼-ét összeaprítva s a leves zsírájának másik felén

serpenyőben egy picit megfuttattam. Jól összekevertem az árpagyöngyével.

A tálalás:

A húst a léből kivéve megforgattam a mártásban s hozzátettem egy adag kását.

Szécsi Antal



Óbuda iparosai

## Papp Hadzy László, a templomfestő

Papp H. László Erdélyben, Porcon született 1861-ben, görög keleti vallású családban. Apja vincellér, anyja kertész. László a legidősebb gyermek, akit még két testvér követett. Apja

1904-ben, fiatalon hunyt el tüdőgyulladásban. A magára maradt családra ezután sok küszködés, nélkülözés várt. Ez készítette édesanyját arra, hogy a még alig 13 éves Laci fiát ismerősök kezére bízva és elengedje Budapestre.

A gyerek tanonc lett egy szakmailag és emberileg is gyatra mázoló mesternél, aki gonoszul kihasználta a védtelen fiút. Laci erős akaratú volt, és nem adta fel. Napi munkája mellett esti tanulóval kitűnő eredménnyel elvégezte a polgárit, és 1916-ban szintén kitüntetéssel letette a szakvizsgáját. Ezt követően 8 évig volt segéd, míg 1924-ben a mestervizsgáját is letette kiváló eredménnyel. Tehetséges zenészként 1920-tól az Óbudai Társaskörben zenekari tag, hegedült.

1924-ban Richter Józseffel közös céget alapított, díszítő-, templomfestő, mázoló és fényező munkákat vállaltak. 1928-ban kétévi jegyesség után oltárhoz vezette egy régi óbudai család virulószepe hajadonját, Fritz Annát. Házasságukból nyolc élő gyermek született, közülük hét érte meg a felnőtt kort.

Trianon után újra megkapta a magyar állampolgárságot, 1937-ben pedig engedélyt kapott a római katolikus vallás gyakorlására.

Mikor fiai felcseperedtek, velük együtt dolgozott. Tartalmas életét 1982-ben fejezte be. Papp



Papp H. László és felesége, Fritz Anna

Hadzy László (nemesi előnévvel sohasem kérkedett) elsősorban templomok festésével és díszítésével foglalkozott, de komoly munkát végzett a Parlamentben és az Operaházban is. A kerület egyházi épületeinek, templomainak festésében mindenütt ott van a keze nyoma: Kövi Szűz Mária kápolna, Szt. Péter és Pál plébániatemplom, a Szentlélek téri zárda kápolnája, Szt. Vér kápolna és még sok más. Nekünk, hegyieknek talán legkedvesebb alkotása volt a Táborhegyi Szt. Donát kápolnánknak belső díszítő munkája.

Gálosfai Jenőné

### Szt. Donát kápolna búcsúja lesz

augusztus 5-én, csütörtökön

a Farkastorki úti Szt. Donát kápolnában.

Délután 4 órakor

Szentmisét mond

Tavas Gellért plébános úr.



## A szerződés érvénytelensége

A legutóbbi jogi természetű cikkeinkben a szerződésekről volt szó, mégpedig a szerződésekre vonatkozó általános szabályok ismertetéséről, valamint arról, hogy mikor tekinthető egy polgárjogi szerződés létrejöttnek.

Előfordul olyan eset, amikor a szerződés olyan körülmények között vagy olyan feltételek mellett illetve olyan tartalommal jön létre, amely lehetővé teszi, hogy azt a Bíróság érvénytelenné nyilvánítsa. Milyen feltételek mellett állapíthatja meg a Bíróság az érvénytelenséget, illetve milyen feltételek fennállta esetén támadhatja meg egy szerződés?

*Az Ügyvéd válaszol:*

Alapjában véve különbséget kell tenni a semmis szerződés és a megtámadható szerződés között.

A Bíróság általában akkor állapítja meg egy szerződésről, hogy semmis – és ezáltal érvénytelen –, ha az jogszabályba ütközik.

A semmis szerződés érvénytelenségére bárki hivatkozhat időkorlátozás nélkül. Az már más kérdés, hogy amikor a Bíróság megállapítja egy szerződés semmisségét, akkor az időmúlás

milyen zavarokat jelent, a jogkövetkezményeket hogyan rendezzi. A semmis szerződés esetében ugyanis az eredeti állapotot kell helyreállítani alapesetben. Viszont van olyan eset, amikor az eredeti állapot már nem állítható helyre. A Polgári törvénykönyv több megoldási lehetőséget biztosít a Bíróságnak a semmissé nyilvánított szerződés jogkövetkezményeinek rendezésére.

A megtámadható szerződés a megtámadás következtében válik érvénytelenné, mégpedig a szerződés megkötésének időpontjától

kezdődő hatállyal. A szerződés megtámadására az jogosult, akinek ahhoz törvényes érdeke fűződik. Okként a jogalkotó a tévedés, megtévesztés, a jogellenes fenyegetés esetét jelöli meg, ha a szerződés megkötésének időpontjában ezek fennálltak. Ugyancsak megtámadási ok, ha a szerződésben feltüntetett szolgáltatások feltűnően értékaránytalanok. Megtámadására a jogosultnak az ok felismerésétől számítottan egy éven belül van lehetősége. Öt éven túl azonban a szerződés megtámadására nyitva álló jog elévül.

Dr. Krzyzeusky Miklós ügyvéd  
info@krzyzeusky.hu,  
30-942 6535

### 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



NYITVA:

H-P 9-11, 16-19

SZO 9-11, V 17-19

TEL: 387-95-47

SÜRGŐSSÉGI ÜGYELET:

0630-628-57-22

### WŁADAR TESTVÉREK ÁLLATORVOSI CENTRUMA

-TELJESKÖRŰ ÁLLATORVOSI SZOLGÁLTATÁS

-LEGMAGASABB SZINTŰ HASI ÉS SZÍV ULTRAHANG  
DIAGNOSZTIKA

-RÖNTGENDIAGNOSZTIKA; DYSPLASIA SZŰRÉS

-ÁLTALÁNOS SEBÉSZET, BELGYÓGYÁSZAT,  
SZÜLÉSZET

-BALESETI ÉS ORTOPÉD SEBÉSZETI BEAVATKOZÁSOK

-TELJESKÖRŰ LABOR, ÁLLATPATIKA, GYÓGYTÁPOK

-ULTRAHANGOS FOGKÓELTÁVOLÍTÁS

-KISÁLLAT KOZMETIKA

-VÉDŐOLTÁSOK HÁZNÁL IS

BUDAPEST 1037 KIRÁLYHELMEC UTCA 16.

TELEFON: 387-9547 E-MAIL: WLADARKLINIKA@GMAIL.COM

WWW.WLADARKLINIKA.UW.HU



Kutyaposta 11.

## Jack doktor

A Kutyapostás néhány éve örömmel olvasta a lapokban, hogy Győrben egy négylábú terapeutát is alkalmaznak a Gézengúz Alapítványnál. A csodadoktor neve Jack, „márkáját” tekintve pedig egy Labrador. Jack doktor veszi kezébe azokat a kicsiket, akik koraszületésük miatt különféle problémákkal küzdenek: mozgás- és beszédzavarban például. A Labradorkal töltött órák fantasztikus fejlődést hoznak: a kutyával kialakuló érzelmi kötődés hatására a gyerekek jobban összpontosítanak, és örömmel élnek meg saját fejlődésüket. Jack doktor bundájába kapaszkodva lehet megtenni az első, bátortalan, de már önálló lépéseket, s Jack doktor vakkantása a jutalmak szót, ha egy feladatot sikerült végrehajtani...

Az elmúlt évtizedben sok orvos érdeklődése fordult a kutyatartók felé. A kutatások eredményei szerint ugyanis a kutyatartás csökkenti a magányt, a depressziót, a testi-lelki leépülést, és fokozza a stressztűrő képességet. Egy gazdáját szerető kutya naponta többször tudatja „emberével”, hogy rajong

érte, és sokaknak, bizony ez az egyetlen lehetősége arra, hogy szeretetet kapjon.

Egy amerikai öregnek otthonában élt mindenkitől elhagyatva, Alzheimer-kórban, Esther néni. Már évek óta soha, senkihez nem szólt, csak magában dűnyögött, valami ilyesmit: na-na-na. És akkor elvitték hozzá Laddie-t, a segítőkutyát. Laddie belépett a szobába, Esther néni arca felderült, és teljesen váratlanul megszólalt: Milyen szép kutya! Gyere ide drágám, hadd simogassalak meg...

Ilyen terápiás kutyák tettek már csodát évek óta önmagukba zárult autista kisgyerekekkel; pusztán csak szeretetreméltó lényükkel érik el, hogy a kis beteg visszatérjen az emberek világába.

A kutya nemcsak érzelmi társ, hanem jó pedagógus is. Ha az embergyerek kap egy kiskutyát, akkor a kutyával együtt jelentős lélektani előnyhöz is jut. Olyan tanítómester kerül mellé, aki hűségével, szeretetével és őszinteségével megnyitja az utat a



harmonikus emberi kapcsolatok előtt. A kutya ugyanis mindig és azonnal válaszol a gyerekek viselkedésére, megtanítja neki, hogy cselekedeteinek következményei vannak, hogy egy másik élőlényvel csak felelősségteljesen lehet bánni. A kutyával való együttélés a gyereket egészen biztosan hozzásegíti ahhoz, hogy önmagát is jobban megismerje; a négylábú tanártól már zsenge korban meg lehet tanulni, hogy tekintettel kell lennie másokra. És ez talán több, mint hasznos útravaló...

Am a kutyák nemcsak pszichológusok, hanem a vakokat, a mozgássérülteket, a siketeket és az epilepsziásokat is segítik. A kutya képes a gazdája helyett liftet hívni, levenni az árut a polcra, tárgyakat behozni, veszélyre figyelmeztetni. Az epilepsziás beteg kutyája előre megérzi gazdája közelgő rohamát, figyelmezteti őt, és megpróbálja még időben biztonságos helyre terelgetni.

Az ember és a kutya, ha igaz, jó százezer éve él és fejlődik együtt.

A rendkívül hosszú együttét során – egyedülként az állatvilágban – a kutya képessé vált zökkenőmentesen beilleszkedni az emberi csoportok életébe. Mégpedig azért, mert elsajátította a szociális megértést; úgy is mondhatjuk, hogy az emberrel együtt élve, a kutya érti az emberi életet, vagyis az Életet, amelyben az emberrel együtt létezik.

Megértik, ha boldog vagy, és azt is, ha szomorú. Látja rajtad – talán előbb is, mint Te –, ha beteg vagy, pontosan tudja, mikor szorulsz segítségre, és ha bajban vagy sem fordul el Tőled.

És tud még valamit. Képes felaludni magát – értünk. Komolyan és mélyen szeret bennünket, és természetesnek veszi, hogy segít nekünk.

Akár az élete árán is.

Szűcs Gábor

### BÚTORKLINIKA A HEGYEN!

Mindenféle bútor javítása,  
felújítása, antik  
és stílbútorok szakszerű  
restaurálása!

Telefon: 388 2464  
vagy 20-378 8017



# neogranormon

### A BÖRGYÓGYÍTÓ

Hőmosható, gyulladáscsökkentő és enyhe fertőtlenítő hatással rendelkező gélyápoló és szőnyeggyógyító.

Ár: 300 g  
2002 Ft helyett **1394 Ft** (21,95 Ft/db)

**-30%**



Ár: 25 g  
207 Ft helyett **522 Ft** (20,88 Ft/db)

### A BABA EGÉSZ TESTÉRE

Különlegesen finom kócosított olaj vért és kámilla kivonattal.

**-50%**



125 Ft helyett **363 Ft** (2,90 Ft/db)

AZ AKCIÓK A GYÓGYSZERÁRAK NÉPSZERESÍTÉSÉNEK SZOLGÁLJÁK, NEM AZ EGYES TERMÉKEK FOGYASZTÁSÁRA ÖSTÖNÖZNEK. A GYÓGYSZERÁRANKBAN ELFOGADOTT EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTVÁK ELÉRŐK, VÁSÁRLÁS ELŐTT KERÜLJ. ÉRDEKLŐDJON A GYÓGYSZERÁRUNKBAN, EUROHOLDING KFT. 1134 BUDAPEST, HUBA U. 10.

A Neogranormon kócosított vény nélküli kapható gyógyszer. Alkalmazza: az érintett felületet bekeneni a gyulladáscsökkentő hatással rendelkező gélyápolóval. Ellenjavallat: a hatóanyagok allergiás vagy a készítmény bármely összetevőjével szembeni túlérzékenység.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

**TESTVÉRHEGYI PATIKA**  
**EuroCenter, 1037 Budapest, Bécsi út 154. Telefon: 437 4618**

## Bilobil®. Keringés mesterfokon!

Szédülésre, fülzúgásra, memóriagondokra,  
az agy és a végtagok keringési zavaraira

**KEDVEZMÉNYEK MESTERFOKON:**

**Bilobil forte 80 mg kapszula (60 db)**  
~~473,- Ft~~  
**2970,- Ft (49,5 Ft/db)**  
**30% kedvezmény**

**Bilobil Vital 120 mg kemény kapszula (60 db)**  
~~499,- Ft~~  
**3249,- Ft (54,2 Ft/db)**  
**35% kedvezmény**






**TEVA**  
Teva. A minőség szolgálatában

[www.bilobil.hu](http://www.bilobil.hu)

A Bilobil® forte 80 mg kapszula és a Bilobil® Vital kemény kapszula vény nélküli kapható gyógyszerek. Hatóanyag: Ginkgo biloba levél szárított kivonata. Ellenjavallat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység esetén. Az akció a készlet erejéig tart! Az akciók a gyógyszertárak népszerűsítését szolgálják, nem az egyes termékek fogyasztására ösztönöznek. Euroholding Kft. 1134 Bp, Hiba utca 10.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

**TESTVÉRHEGYI PATIKA**  
**EuroCenter, 1037 Budapest, Bécsi út 154. Telefon: 437 4618**

[www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)

## Iskolai hírek

*Tanév vége az iskolában - Itt a vakáció!*

A jubileumi 60. tanév 186 tanítási napja minden óráján igyekeztünk megfelelni az elvárásoknak, érdekes és változatos módon, játékos elemeket is becsémpészeve sajátítottuk el a sokszor nem kevés tananyagot. Csak két tanulónak támadt nehézsége a követelmények teljesítésével. Az iskolai átlag 4,34 volt, tehát sikerült teljesítenünk azt a tervünket, hogy megőrizzük a 4 egészen felüli átlagot. Sőt, javítottunk is rajta!

A bizonyítványba csak negyedik osztályban, év végén kerülnek osztályzatok. A tanulók 21%-a, 25 fő büszkélkedhetnek jeles tanulmányi eredménnyel, akik pedig kitűnő eredménnyel zárták a tanévet 42-en vannak. 26 alsó tagozatos, és 16 felső tagozatos. Ők jutalomkönyveket vehettek át.

A kerületi vagy más szervezésű egyéni, csoportos vagy levelező versenyen is nagyon sokan vettek részt az idén is. Kiemelkedő eredményt értek el a történelmet kedvelő 6. és 7. osztályosaink különböző versenyeken.

A Pedagógiai Szolgáltató Intézet által szervezett versenyeken induló 2500 tanuló közül 74 volt „Erdőaljás”. A legtöbb indulónk az első 10 közötti helyezést valamelyikét megszerezte. Nagy öröm, hogy újra van eredményes felső tagozatos versenyzőnk matematikából. Hatan szerepelnek a PSZI által először kiadott ARANY ÉVKÖNYV-ben:

Metykó Vivien, a matematika-verseny, Haás Anna, Kádár Gellért, Hegedűs Lilla 2. helyükért és Szabadhegyi Csenge, aki az élen végzett.

Az Árpád Gimnázium hagyományos Karádi Károly természettudományos versenyét Halászi Réka, Kádár Lőrinc, Tóvölgyi András és Zabó Vivien összetételű csapatunk nyerte meg.

Kádár Barnabás még ennél is szebb eredményt ért el. Ő a Bendegúz nyelvész verseny budapesti fordulóját megnyerte és az országos versenyen pedig a 13. helyezést szerezte meg. Gratulálunk a kiemelkedő eredményhez a versenyzőknek és felkészítő tanáraiknak is!

Meg kell említeni, hogy a 60. év tiszteletére megújítottuk a tanulmányi ösztönző rendszerünket. Szeptember óta igyekeztünk összegyűjteni a bűvös 60 pontot, jó érdemjegyekkel, közösségi tevékenységgel, versenyeken és

műsorokon való szerepléssel, 23 főnek sikerült. Ők két napos jutalomkiránduláson vettek részt a Balaton környékén. Felejthetetlen élményt jelentett számukra a veszprémi Sobri Jóska kalandparkban eltöltött nap. Érdeemes lesz jövőre is aktívan részt venni a pontversenyben!

A tanév utolsó heteiben az osztályok erdei iskolai foglalkozásokon vettek részt, mely mindenkinek nagy élményt nyújtott.

Elérkezett a várva várt tanév vége. A gyerekek és a pedagógusok egyaránt várták már az idei igencsak zsúfolt, programokban gazdag tanév lezárását, hogy megkezdhesék jól megérdemelt pihenésüket.

Meghatottan gyülekeztek a nyolcadikos búcsúzó diákok az utolsó becsöngetésre várakozva. A hetedikesek búcsúztatták őket Kádár Eszter néni vezényletével.

A ballagási ünnepség egyúttal a tanévzáró is volt. Meleg szavakkal búcsúzott az igazgatónő a távozó diákoktól, és egyben kérte őket, hogy mindig legyenek méltóak az iskola hírnevéhez, hisz örökre „Erdőaljások” maradnak. Az ünnepség végén színes lufikat engedtek útjára az elballagó diákok az eddigi szokás szerint.

Sok sikert kívánunk nekik a középiskolai élethez!

Mindenkinek jó pihenést kívánunk a nyári szünetre!

*Klugné Vincze Ildikó*



*Ballagás*



*A jutalomkirándulás résztvevői*



*Fürdőzés a Balatonnál*



*Víziséta a Bakonyi Kalandparkban, a vízigömböcben*

<p><a href="http://www.szinekvilaga.hu">www.szinekvilaga.hu</a>  <b>Színek Világa Alapítvány</b>  <b>ÓVODA</b>          Preschool &amp; Kindergarten          a Testvérhegyen erdei környezetben</p>		<p>Kreativitás fejlesztése,          Angol, Sport, Zene,          Kézműves foglalkozások,          iskola előkészítés és          színes programok          várják a gyermekeket.</p>
<p><b>1% adósz.: 18085208-1-41</b></p>		<p>1037 Budapest, Jablonka út 126/B. Tel.: 367-3620</p>



# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Bridzs klub hírei

Klubunk legvállalkozóbb szellemű, bátor kis csapata, mintegy ötasztalnyi társaság, ismét kilépett a nemzetközi versenyporondra. A horvátországi Raab szigeten, évente megrendezésre kerülő, páros- és csapatversenyen próbálják ki, hogy tavaly nyár óta mennyit edződtek az internacionális bridzsezés harcaiban, meg azt is, hogy milyen hűsek az Adria lágy hullámai illyentájt. Az utazók közt van ennek a rovatnak a krónikása, Marietta is, aki megkért engem, segísem ki most az egyszer, és írjak helyette a júniusi klubéletéről. Ezen fáradozom most, miközben izgatottan szurkolok a Raab szigeti küzdőknek.

Májusi pezsgőparti eredményei:

1. Raksányi Gyuri – Ráki Zsolt;
2. Bencs Jánosné – Lajtai Zsuzsa;
3. Komáromi András – Pázmándi Tóni.

Gratuláltunk a győzteseknek, és a zuhogó eső kopogó hangjai mellett fogyasztottuk el a rituális pezsgőt.

*Szász Kálmán*

## Szakemberek a Hegyvidéken!

Miért hívnánk Pestről vízvezeték szerelőt, asztalost, redőnyöst, villanszerelőt vagy épp kertészt, ha a szomszédunkban is lakik egy?!

Arra kérünk mindenkit, aki ismer jó hegyi szakembert, adja meg nekünk elérhetőségét. Mi felvesszük vele a kapcsolatot, és ha ő is kívánja, díjmentesen közzé teszünk a [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu) honlapunkon.

További infó:

Mikes Kriszta 20-886 4045

### APRÓHIRDETÉSEK

- **Kerti kiséggel** kertrendezést, építést, termőföldszállítást, elterítést, gyökértelenítést vállal hegyi vállalkozó. Tel.: 20-338 1966
- **Reuma és Lézerterápiás rendelését** megnyitotta Dr. Szabó Katalin: DUNA MEDICAL 1036 Budapest, Kiskorona u. 20. Bejelentkezés: 387 1508; Szükség esetén háznál is kezel.
- **Fodrász hajvágást vállal!** Férfi-női, a klasszikustól a divathajig. Szükség esetén házhoz megyek. Vinczai Sára, tel.: 30-457 1021

## Köszönet az Óhegy Napokért

Immáron a nyolcadik Óhegy Napokat zártuk. A nyolc majd mindegyike nagy sikernek örvendett, az idei is igen kedvező visszhangra talált. Köszönhető ez nem csak a színvonalas műsornak (előadóknak, színészeknek, közreműködőknek), hanem a szervezők több éves tapasztalatának, befektetett energiájának. De köszönhető annak is, hogy egyre többen figyelnek ezen eseményre, és becsülik meg a szervezők háttérben végzett munkáját. Kik voltak ők?

A rendezvény fő szervezője, az egyesület ügyvezető elnöke, Benyóné Dr. Mojszis Dóra, aki nemcsak szabadidejét áldozta fel, hanem szervezési tapasztalatain túl kamatoztatta szakmai tudását is. Dolgozott azért, hogy a három napos rendezvény ne csupán kellemes, szórakoztató időtöltés legyen, hanem a látogatók szellemi gyarapodást is szolgálja. Társa volt ezen munkában Raffinger Éva, aki most nem mint koreográfus, hanem mint dramaturg rendező vett részt a munkában. Köszönjük Kádár József előkészítő munkáját, érdekességekkel teli előadását. Köszönjük Várhelyi Miklós mesterszakácsnak, hogy idejét és kiváló szakmai tudását adta a szakács- és sütiverseny elbírálásához.

Főszerepet vállalt a program megrendezésében és az előadásban Cseresznyák Veronika és leánya, Holup Orsolya, továbbá

Kiss Kati, Szász Kálmán, Holup Marcell is, és még akkor nem beszélünk a számtalan segítőről, akik további fő feladatokat vállaltak, mint például Földes Zsuzsa, aki lakoma menüjét koncepiálta és készítette elő. Kivette részét Novath Ildi, Várkonyi Bea, Szalkai Hédi, Mányi Gabi, Révész Rozi, Árvai János, Várkonyi Flóra, Felcsuti Anna, Ort Noémi, Laubál Viki, Mikes Rozi, és persze a két elszánt légionárius: Benyó Dávid és újra Holup Marci. Köszönjük az egyesület további lelkes tagjainak, akik dekorációs munkájukkal, beszerzési körütyaikkal, a lakoma

elkészítésével, süteményeikkel segítették a program megszervezését, lebonyolítását. Itt köszönjük meg Mikes Kriszta, Mikes Balázs, Kiss Gabi és Kis Bogdán odaadó munkáját is.

Az Óhegy Egyesület Elnöksége végül köszönetet mond a rendezvény fő támogatóinak: Óbuda-Békásmegyeri Önkormányzatának, az Interspar Óbudának (Berkics Bernadett üzletvezetőnek), a Maszka jelmezkölcsönzőnek, Kun Tibornak és Zsári Zsuzsannának.

Búcsúznak a nyájas olvasóktól: AVE CAESAR!

*(az Elnökség)*



Kedves Óbuda-Békásmegyeri Polgárok, labdarúgást szerető kicsik és nagyok!  
A futball világbajnokság ünnep egész Európában.  
A szurkolás lázában ég Magyarország is.

A III. kerületi önkormányzat óriás kivetítőket állít a Csobánka téren, és belső Óbudán a Zichy kastély kertjében (Kobuci kert). Június 11-től várom mindazokat, akik az óbudai nyarat kellemes környezetben, a futball világbajnokság végigszurkolásával kívánják eltölteni.

Egy hónapig élően kapcsoljuk Óbudáról Dél-Afrikát!  
Jó szórakozást kívánok, látogassanak el hozzánk, szabad a pálya!

**ÓBUDA**  
BEINDÍTJUK ÓBUDÁTI

*Bús Balázs*  
Bús Balázs  
polgármester

### ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja:

Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,  
1037 Bp., Toronya u. 33.  
Telefon: 430-1326

E-mail: [egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu),  
web: [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)

Felölős kiadó:  
Felcsuti László elnök.

Szerkesztők:

Jármayné Tatár Judit, Mikes Kriszta,  
Szász Kálmán.

Hírdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.  
Telefon: 430-1326

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

### AJÁNLJA HÍRLEVELÜNKET BARÁTAINAK, ISMERŐSEINEK!

Levelünkben előzetes értesítést küldünk az egyesületi eseményekről, rendezvényekről.  
Jelentkezni lehet a [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu) honlapon, vagy az [egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu) címen.

# ÓBUDAI HEGYVIDÉK INGATLANIRODÁI

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

Keresse a területileg illetékes irodavezetőt:

## ÓBUDALUX INGATLANIRODA

Testvérhegy, Táborhegy



1037 Budapest, Erdőalja út 46.  
FORSTER JUDIT  
Tel.: 242-1096,  
+36 30 696-696-9  
obudalux@oi.hu  
www.obudalux.hu

## REMETEHEGYI INGATLANIRODA

Remetehegy, Mátyáshegy



1037 Budapest, Remetehegyi út 52.  
SÁGI MAGDOLNA  
Tel.: 388-5919,  
+36 30 696-696-5  
sagimagdi@oi.hu  
www.remetehegyi.hu

### Kínálatunkból:



Erdőalja úton kínálunk egy 109 m<sup>2</sup>-es, színvonalasan felújított, 1 nappali + 2 hálószobás, kertkapcsolatos lakást, mely 3 hálószobássá alakítható. Ár: 56,5 Millió Ft + garázs és tároló.



Óbuda Hegyvidékén, 5 lakásos társasházban luxus lakás ELADÓ! Csendes kertvárosi környezet, panoráma. Beköltözhető: 2010. december hónapban. Ár: 64,2 Millió Ft + garázs

### Amit sürgősen keresünk:

- Lakásokat, házakat 300 E Ft/hó bérleti díjig.
- Bútor raktározásra száraz, biztonságos, min. 16 m<sup>2</sup>-es helységet.
- Min. 40 m<sup>2</sup>-es, gépkocsi beállós iroda-műhelyet bérelne zárszervizes ügyfelünk.

- Készpénzes ügyfelem keres Mátyáshegyen, Remetehegyen 1000-1200 m<sup>2</sup>-es telket, felújítandó vagy bontandó házzal.
- Pécsi ügyfelem részére keresek földszinti vagy 1. emeleti nappali + 2 hálószobás egynedi fűtésű lakást.

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

## JÚLIUSI AKCIÓNK!

Fényre sötétedő  
szemüveglencsék  
20%-os kedvezménnyel!

HOYA normál és polarizált  
napszemüveglencsék  
20 %-os kedvezménnyel!

HOYA  
munkaszemüveglencsék  
20 %-os kedvezménnyel!

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

**pH: 7.9**

**ATLANTIS**  
Aqua

**SZÉNSAVMENTES**  
**TERMÉSZETES**  
**LÚGOS**  
**ÁSVÁNVÍZ**

Ahol az ÉLET VIZE folyamatosan kapható!

A világon 3 helyen található természetes lúgos ásványvíz.

1.) Testvérhegy: ABC és Presszó, Domszló útja 36.  
2.) Erdőalja ABC Erdőalja út 79.  
3.) Agip benzinkútnál Gémeskút u. 12.  
4.) NON STOP ABC Oázis Kifőzde és Pizzéria Bécsi út 377.

Morway Pálma operaezenekesnő az Atlantis Aqua főmunkatársának ajánlásával.