



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XVII. ÉVFOLYAM 6. SZÁM • 2012. JÚLIUS

JUBILÁLTUNK!

A tizedik Óhegy Napok rendezvényünk a barokk Óbudát, és a Zichyeket idézte. Viszket Zoltán történész előadása Óbuda e korszakának eseményeiről, emlékeiről, Benyó Marci kiállítása a műemlékeiről, Juhász Andrea és Szigeti Dávid szép barokk muzsikája, Gedeon Péter kiállítása, a Mare Temporis által bemutatott táncok és életképek, az egyesület tánccsoportjának táncbemutatója, a gazdagon tálalt asztalokon korabeli ízeket idéző vacsora, a főző- és sütőverseny szakácsainak ételei mind-mind a barokk kort idézték. Átfogó képet kaptunk a barokk kori Óbudáról – hála Benyóné Dr. Mojszis Dórának, a rendezőnek. A színvonalas program sokakat idevonzott. A találkozót a nagy érdeklődésen túl a jó hangulat, és a vidámság jellemezte.



A legifjabb elnökségi tag:

Brezovits Rita

Ritával a körúton találkoztunk napi elfoglaltságainkat félretéve, hogy meséljen kicsit önmagáról, a terveiről, a tapasztalatairól és az Óhegy Egyesületben vállalt szerepéről. A nagy meleg ellenére egy tea mellett faggattam ki – a nyári bőségben is sikerült megfáznom. Teljesen és mosolygósan válaszol kérdéseimre, energikus és lényegre törő.

Filozófia és történelem szakon végzett a Pázmányon, 3 év alatt az egyébként 5 éves kurzuson. A kredit rendszer lehetővé teszi, hogy az ember annyi tárgyat vegyen fel egy félévben, amennyit szeretne. Persze vannak korlátok, teljesíteni kell egy minimum kreditszámot, és van egy maximum érték is, ami az ember teljesítőképességének véges-ségéből adódik. A két végtel között van egy átlag, ha ezt belövi az ember fia és sikerül is tartania, na akkor rája át magát az előírt tananyagot 5 év alatt. Általában elhúzni szokták a tanulmányokat, én is több példát ismerek, sőt nem is igazán kell messzire mennem, elég, ha a tükör elé állok.

Ezek szerint megy ez fordítva is, rövidíteni is lehet.

Rita is hegyi lakos, családja aktív közösségi életet él, így rendszeres látogatója volt a népházi rendezvényeknek, és évről-évre szemtanúja amint a Dezső dinasztia során következő tagját rituálisan kivégzik. Közösségi munkássága is figyelemre méltó.

Szociális otthonokban és árvaházakban is segédkezett már, jelenleg a S.Z.É.R.A. gyermekvédő alapítványnál oktat angol nyelvet a rászoruló gyerekeknek. Előbbi tapasztalatai, szociális érzékenységevel párosulva vezettek oda, hogy szerepet vállaljon az Óhegy egyesület életében. Egyelőre operatív feladatai vannak, kiadványszerkesztői munkákat végez és segít a rendezvények lebonyolításában, a későbbiekben pedig a weblap szerkesztése is rá hárul majd, de ezeken túl az



nyű dolga, hogy újító ötleteit elfogadtassa, annak ellenére, hogy valahol pont ezt várják el tőle. A fiatalítással kapcsolatban határozott véleménye van: „Robbantani kell. Ha a környék ifjúságát is szeretnénk bevonnai az egyesület életébe, a közösségbe, akkor az ő igényeiknek megfelelő programokat kell szervezni. Olyan bulit kell rendezni, hogy azt megemlegessék.” – magyarázza Rita. Úgy vélekedik, hogy ha egy pozitív élményt szereznek az egyesülettel kapcsolatban, lehetsé-

ges, hogy érdeklődőbbek lesznek más programok iránt is. Nem beszélve arról, hogy éjszakai busz hiányában, nem kéne a városból haza caplatni a mulatozás után, csak a Népháztól. Persze megérti azt is, hogy ez áldozatokat követel az egyesület részéről, de ezt tartja az egyedüli járható útnak.

Szorgalmas és céltudatos személyiség képe bontakozik ki előttem, meg lennék lepve, ha sport terén nem lennének tapasztalatai, eredményei, de nem kell csalódnom. Nyaralások alkalmával neoprén ruhát húz, és felfedezi a tengeri élővilágot. Innen ered a vízihoki válogatottság. Ez lényegében ugyanolyan, mint a hoki, csak a medence alján játsszák. Kevesen ismerik, ebből kifolyólag nincs is sok csapat. Ennek köszönhetően, illetve a kiemelkedő teljesítménynek, hogy válogatottságig jutott, és Európa Bajnoki – merthogy vízihokiban is rendeznek – 6. helyezést ért el a csapattal. Reméljük, hogy az új tag új lendületet hoz az egyesület életébe.

Varga Szabolcs

Vízihoki

A vízihoki víz alatt játszott csapatjáték. A medencében két csapat küzd egymással, a játékosok célja, hogy egy ütő segítségével a kapuba juttassák a korongot.

A sportot négy angol bűvár találta ki, 1954-ben: John Ventham, Alan Blake, Jack Willis és Frank Lilleker. Alan Blake volt a Southseai Angol Vízalatti Klub titkára. A játékkal a bűvárnövendékek tudókapacitását akarták fejleszteni. Ma már a világ számos országában üzik, nemzetközi tornákat, két évente pedig Európa- és világbajnokságot rendeznek. A legutóbbi, 2006-os világbajnokságot a ausztrál női és az új-zélandi férfi csapat nyerte.

Magyarországon jelenleg négy városban van aktív vízihoki csapat: Budapesten, Egerben és Pécsen. Budapesten összesen 3 csapat van az Egyszusz, a Vidrák és Magyarország eddigi egyetlen női csapata, a Hokimaki. Eger az Egrí Barracudák otthona, a Pécsiek csapata a Pécsi Piranhák. Jászberényben a Jász Búvárok üzik e sportot hobbiként.

Forrás: Wikipédia

Köszönet az Óhegy Napokért

Aki jelen volt, az látta, hogy mindhárom napon igényes műsor fogadta a vendégeket. Mindemögött a szervezők kemény munkája állt. Ők szabadidejüket, olykor anyagi erőforrásaikat sem kímélve, önzetlenül tették mindezt az Egyesület asztalára.

Kik voltak ők?

A rendezvény fő szervezője, immáron tizedik alkalommal az ügyvezető elnök, Benyóné Dr. Mojzsis Dóra, aki szervezési tapasztalatain túl - mint történész - kamatoztatta szakmai tudását is.

Szerepet vállalt az előadásokban Cseresznyák Veronika, Szász Kálmán, Benyó Marci és Dóri, Harkai Csaba és Ági, Kántor Béla és Ildikó, Sebestyén Béla és Ila, akik egy hónapon át készültek a barokk táncbemutatóra, valamint Sugár Gyuri, a DJ.

Köszönjük a vacsorát Földes Zsuzsának és Raffinger Évának, segítőknek Kiss Katinak, Várkonyi Beának, Zsári Zsuzsának, meg a két kiváló pincérnek: Brezovits Ritának és Koppány Vikinek.

És még akkor nem beszéltünk azokról, akik dekorációs munkájukkal, beszerző körútjaikkal segítettek, mint például Révész Rozi, Gajzágó Gyuri, Novath Ildi. Köszönjük Gáspár Tibor és Aranka lelkes munkáját is.

Az Elnökség végül köszönetet mond a támogatóknak: Óbuda Önkormányzatának, az Interspar Óbudának, a Pizza Paradicsom Kft-nek, a Margaréta Jelmezkölcsönzőnek, az Óbudai Múzeumnak, a FSZEK Krúdi Gyula Könyvtárnak.

(Elnökség)

www.ohegy.hu

A Polarisban nincs szünet

A Polaris Csillagvizsgáló szakköre - akárcsak a csillagvizsgáló - nem tart nyári szünetet. Csütörtökönként 18 órától várjuk a csillagászat iránt érdeklődő fiatalokat (elsősorban a 14-19 éves korosztályt). A nyári szakköri foglalkozások során a csillagászat és az űrkutatás időszerű témáival foglalkozunk, a tapasztaltabb szakkörösök kiselőadásokban mutathatják be ismereteiket és bekapcsolódhatnak a távcsöves bemutatókba és a megfigyelőmunkába.

A nyári szakköri foglalkozásokat Tóth András vezeti. Jelentkezést e-mail-ben, vagy személyesen, a csütörtöki szakkörökön. A foglalkozásokon való részvétel feltétele az MCSE tagság, amely a helyszínen intézhető.

Használd ki Te is a szünidőt, csillagászkodj a Polarisban!

Polaris Csillagvizsgáló, Óbuda,
Laborc u. 2/C.

<http://polaris.mcse.hu>
polaris@mcse.hu

Óhegy legjobb szakácsa - 2012

Reggel 9-kor már többen elkezdtek a főzést, 10-kor már minden fazékban pirult a hagyma, Heten vettek kezükbe fakanalat. Többségük nem először indult az „Óhegy legjobb szakácsa” címért. Köztük volt Etelközi Péter, Krzyzewsky Miklós és Szécsi Antal, akik már elnyerték az „Óhegy legjobb szakácsa” címet. Harkai Ági - Cseresznyák Vera voltak azok, akik először indultak, de ők tavaly áprilisban nagy nyilvánosság előtt próbára tették tudásukat az Óbudai pincepörkölt versenyen, az „Aranyhalak” csapatban. És most nézzük, ki és milyen versenyművel indult:

Benyó Marcell és Benyó Dóri: „Tikfi ragu tengeri szőlőmátrással és rántott körtével, ahogyan Zichy M. szeretne”; **Etelközi Péter:** „Thököli Éva ragu”; **Harkai Ági – Cseresznyák Vera** páros: „Báránypörkölt ragu”; **Krzyzewsky Miklós és Zoltán:** „Miksa Betyár becsinált leves”; **Pirchala István:** „Halleves bennefőtt lazackolbással, feketeagyúval”; **Szécsi Antal – Hafner Kinga** páros: „Sültek szószokkal”; **Varga Béla:** Bercsényi „Erzsébet kedvence”

A zsűriben részt vett Gálosfai Jenőné Hédy, akinek az „Óbuda régi ízei” című legújabb könyvét talán már mindenki ismeri, ő igazán jártas e kor étkezési szokásaiban. Résztett a zsűriben Seres Jani, akinek bográcsban készült „vasárnapi ebéd”-eit több alkalommal megdicsértük. Mónusné Ibolya, aki sokszor

okozott kulináris élményeket süteményeivel. Kardos kató társadalmi zsűror, de mint kiderült nagy inyenca volt a zsűrinek. A zsűri elnöke Szabó Magdolna volt, az Óbudai Önkormányzat főtanácsadója, aki már évek óta tagja vagy épp elnöke az Óhegy napok versenyének.

A versenyzők mindegyike minőségi, sőt kivánatos étet produkált, ezért mindegyik elismerő oklevelben részesült. Harmadik helyen végzett Harkai Ági – Cseresznyák Vera páros, másodikon Benyó Marci és Benyó Dóri. A zsűri az első helyre Szécsi Antal – Hafner Kinga páros: „Sültek szószokkal” versenyművét helyezte, így ő kapták az „Óhegy legjobb szakácsa - 2012” címet, és a vele járó serleget is.

Szécsi Antal – Hafner Kinga páros nevét beleszóljuk annak a nagyméretű serlegnek a talpatára, amelyen az összes eddigi nyertes neve rajt van, így Szécsi Antal neve is Ez a serleg megtekinthető a Népház vitrinjében.

Emlékeztetőül az Óhegy Legjobb Szakácsai: Raffinger Éva (2003), Farkas János (2004), Rácz András (2005), Krzyzewsky Miklós (2006), Kőfaragó József (2007), Etelközi Péter (2008), Ács Péter (2009), Pirchala István (2010) Szécsi Antal (2011) és idén Szécsi Antal-Hafner Kinga páros.

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

(a Szerkesztőség)



A zsűri mérlegel



Szécsi Antal – Hafner Kinga az „Óhegy Legjobb Szakácsa - 2012” cím birtokosai



Balról jobbra:
Benyó Marcell és Benyó Dóri,
Etelközi Péter,
Harkai Ági –
Cseresznyák Vera páros,
Krzyzewsky Miklós és Zoltán,
Pirchala István,
Szécsi Antal –
Hafner Kinga páros,
Varga Béla

Óhegy legjobb sütise - 2012

Idén négy „cukrász” hozta el sütijét a versenyre, igényes tállalásban. A versenyművek: **Bogácsiné Ilona:** „Hej Rákóczi, Bercsényi, Bezerédi” tortája, **Etelközi Laura:** Pöttyös torta, **Novath László ifj.:** Tiramisu torta, **Zsári Zsuzsanna:** Epres bogár torta. Egyikük sem először állt sütiével a zsűri előtt, mind együkük már korábbi években is bemutatkozott.

A zsűri összetétele idén is megegyezett a szakácsverseny zsűrijével. Első díjra a Zsári Zsuzsa epres bogár tortáját jelölték, így ő nyerte az „Óhegy legjobb sütise 2010” címet. Második díj felett nagy vita volt, végül két második díjat adott ki a zsűri, egyiket Etelközi Laura, másikat az ifjú Novath László kapta. Bogácsiné Ilona harmadik díjban részesült.

A zsűri véleménye szerint az ízek harmonikus ötvözésével, és a felfogós díszítéssel, Zsári Zsuzsanna méltán érdemelte ki az „Óhegy legjobb sütise - 2012” címet, és a díjjal együtt járó serleget. Zsuzsa újra bizonyított. Talán többen emlékeznek arra, hogy az elmúlt két évben is ő nyerte el az „Óhegy legjobb sütise” címet. Gratulálunk neki, de

a többieknek is, hisz a jelenlévők nem átaloltak hosszú sort állni a kevéske falatért, de megérte.

(Szerkesztőség)



Zsári Zsuzsanna harmadszor veszi át az „Óhegy legjobb sütise” oklevelét.



Novath László ifj. Bogácsiné Ilona



Etelközi Laura

Gyorsjelentés a volt Drasche-bánya környezeti állapotfelmérésének eredményeiről

A rekultivált hulladéktároló

Június közepén a Jablonka úton és környékén élők újra láthattak műszerdobozokkal, fémlécekkel, rudakkal közlekedő diákokat. A tavalyihoz hasonlóan ismét mi, a Petrik Lajos Szakközépiskola környezetvédelmi technikus tanulói tettük görcső alá a hegyet. Most egy kisebb, de környezeti szempontból koránt sem érdektelen részét vizsgáltuk, a Göllöncsér utca és Testvérhegyi lejtő között, a volt Drasche-bánya területét. A több, mint 25 éve kommunális és egyéb hulladékkal feltöltött és rekultivált hulladéktároló jelenlegi környezeti állapotáról szerettünk volna néhány szempontból képet kapni, lehetőségeinket nem túlbecsülve, tájékoztató jelleggel.

Egy ilyen hulladéktároló környezeti hatásvizsgálata sok szempontú, összetett feladat, amelyből mi most egy kicsiny hányadot vállaltunk fel. Mint azt már a júniusi számban is némileg részleteztük, kutatásaink döntően a tároló felszíni takaróját érintették, csak néhány mintában foglalkoztunk a környező talajvizek helyzetével. Célunk elsősorban az említett régióban kimutatható nehézfém koncentráció meghatározása volt, hi-

szen ezek esetleges távozása a tároló területéről jelentős környezetterhelést, sőt veszélyeket jelenhet.

Közel negyven mintavételi ponton vizsgáltuk a növényzet összetételét, ami önmagában is érdekes dolgokat mutat meg egy újlag növényekkel benépesülő területről (hiszen 25 éve ez a felszín még "kopasz" volt), ezek közül a feléből növény- és talajmintát szállítottunk az iskola laboratóriumába. Megfelelő előkészítés után műszeres kémiai vizsgálatokkal a minták nehézfém-tartalmát nyomoztuk, vagyis azt, hogy a lerakott hulladékból valószínűleg meglévő króm, nikkel, cink, réz, mangán stb. tartalom a felszínen egy megengedett határérték fölött mutatkozik-e. Ugyan ilyen célból néhány ásványvizet is megmintáztuk, ezen kutak értelemesen szintben a tároló alatt helyezkednek el. Három ponton talajszondázással a takaróréteg vastagságát is megnéztük, továbbá szemügre vittük felszíni vízelvezető árkok állapotát, illetve a növényzettel borítatlan, a lemosódás veszélyének kitett kopasz foltok arányát.

Nos, gyors jelentésként elmondhatjuk, hogy a tároló állapota az általunk vizsgált szempontok alap-

ján jónak mondható, növény-, talaj- és vízmintáinkban a felsorolt nehézfémek nem, vagy csak alig kimutatható mennyiségben voltak jelen. A növényvel nem borított területek aránya nagyon kicsiny, ezek is inkább a laposabb térszéken találhatók. A vízelvezetők állapota is megfelelő (egy helyütt emelt meg egy kidőlt fa egy szakaszt), úgy tűnt, hogy a hordalék-

tól időszakonként meg is szabadítják őket.

Ismételten köszönettel tartozunk az Óhegy Egyesületnek az újbóli szívélyes vendéglátásért. Nem tudok eléggé hálás lenni, főleg azért, hogy a vezetők személyében értő fülekre, és maximális segítőkészségre találtam abban, hogy a környezetvédő szakmát egyszerűen értelmetlen másként tanítani, mint ahogy ezt páratlan lehetőségként én immár második éve művelhetem a hegyen.

Gőgh Zsolt geológus,
környezetvédelem tanár



Parlagfű eltávolítása

június 30-ig szankciómentes

Mindannyiunk közös érdeke a parlagfű és más, allergiát okozó gyomnövény elterjedésének visszaszorítása.

A gyomnövények pollenszórásának megakadályozása közös ügyünk. Ezúton kérjük Önöket a tulajdonukat képező ingatlan és az ingatlan előtti zóldsáv rendszeres kaszálására.

A parlagfű és más allergiát okozó gyomnövények elleni védekezés során nagyon fontos, hogy azt a virágzás előtt végezzük el, ellenkező esetben a pollentermelést nem tudjuk meggátolni.

A mechanikai úton történő védekezés kis területen gyomlálással, gyökérrel együtt való kihúzással történhet. Nagyobb területen rendszeres kaszálással védekezhetünk, vegetációs időszakban időjárásról függően legalább havonta egyszer úgy, hogy 1-3 cm-es tarló maradjon.

Felhívjuk figyelmüket a Budapest Főváros Közgylésének a Főváros köztisztaságáról szóló 48/1994. (VIII. 1.) önkormányzati rendelet 3. § (1) bekezdésére mely kimondja, hogy az ingatlan tulajdonosa (kezelője, használója) kötelessége gondoskodni az ingatlan és az ingatlan előtti járda, továbbá a járda és a kocsút közötte kiépített vagy kiépítetlen terület (zóldsáv)

gondozásáról, tisztántartásáról, szemét- és gyommentesítéséről.

Az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI. törvény előírása szerint minden év június 30-ai dátum a szankciómentes, önkéntes jogkövetés lehetőségének határnapja, ezt követően a védekezés elmulasztásával szemben közérdekű védekezés rendelhető el, növényvédelmi bírság kiszabása mellett.

Kérjük, hogy mielőbb végezzék el a kezelésüket vagy tulajdonuk alá eső területen a parlagfű-mentesítést.

Óbuda-Békásmegyér
Önkormányzata



Miska betyár becsinált leves

Krzyzewsky Zoltán receptje

Hozzávalók: 5 l leveshez: 3 csontos csirke-mell, 8 sárgarépa, 4 fehérrépa, fél nagy karalábé és zellergumó, 2-3 nagyobb fej hagyma, 1 lencsekonzerv, 1 ek cukor, 1 csomag házi csipetke, 2 ek vegeta, 1 tk bors, 3-4 fokhagymagerezd, 5 dl tejföl, 1 ek liszt.

Kis olajon üvegesre pirítom a hagymát, majd rádobom az apróra vágott zöldséget, sóval, borssal, egy ek vegetával és a cukorral ízesítem. Miután kicsit párolódott, rádobom a besózott feldarabolt csirkemellfilét, ill. a csontokat, és a hús fehéredéséig párolom. A fehéredéskor felöntöm vízzel, majd újból egy ek vegetával ízesítem. Puhára főzöm a húst és a zöldséget, figyelve arra, hogy a lencsét és a csipetkét még időben rakjam bele. Mikor a hús megfőtt, kiveszem a csontokat, a rajta maradt húst lefejttem, visszarakom, és hőkiegyenlítővel behabbarom a liszt és tejföl keverékével. Még egyszer felforralom, a tetejét petrezselyem zöldjével meghintve kínálok.

Jó étvágyat!

Krzyzewsky Zoltán

Brezovits László:

Hegyvidéki vígasságon

Összegyűlt a környék népe,
Na nem a munka ünnepére
Inkább szórakozni kéne
Önfeledten egy kicsit.

Óhegy napi múlt-idéző
Barokk kori visszazéző
Kosztüm, bajzat, szem-igéző
Dámák, Urak bálja itt.

Fürge párok lába dobban
Csatos cipők sarka koppan
Díszes szoknya széle lobban
S ifjat, bölcset táncha hív.

Lágyan szól a hárfa búrja
A furulyás is egyre fújja
Régi dallam csendül újra
S messzi korba visszavisz.

Konyhában sok finom étel
Porciózva szorgos kézzel
S ébes csapat túlzott hével
Az asztalokra hordja ki.

A kancsóban jóféle bor
Néhány legény máris dalol
S elfeledve bűjút borkol
Az asztal alatt reggelig...

Sáringer Erzszi versenyverse
az Óhegy napi barokk
vacsorán

Pillanatkép anno

Emlékezzünk ama korra
mikor barokk jött divatba:
Barokk kastély barokk pompa
barokk asztal roskadozva
kínál sok-sok finomságot
bizlalva az uraságot.
Barokk tükrök bosszú sora
gyertyák fényét veri vissza
pufók barokk angyalkákkal
díszített bálószobákban
ritkán mosdó barokk urak
kergetik az asszonyokat
dúsan rengő idomokat
kutatgatnak némi kéjjel
ám barokkos szenvedéllyel
parókába beizzadva
nehéz kelmek bugyraiban.
Így dözsöltek a barokkok
és volt belőlük elég sok
közben boni falvaikban
szűkölködött a lakosság.
Pontossan úgy mint manapság

A főzőverseny 1. helyezett jének receptje

Sült húsok lepénnyel, szószokkal

„Olaszkáposzta-levéltre felkészített örkényi jérce egésze sütvé, fejskáposzta levélre feladott hortobágy-tavi harcsa lefejtett húsa sütvé, különféle sásákkal, levekkel, lepénnyel.”

Ki korán megy a piacra, friss árura lel. Minden alapanyagánál, legyen az hús, zöldség, gyümölcs vagy gabonaféle, a minőség elsődleges.

A húsok elkészítése: A jércét 2 éjszakát, a harcsát 1 éjszakát enyhén fokhagymás tejben, besózva érleltük. Fontos, hogy a baromfi 700-800grammnál nagyobb nem lehet, érlelés után negyedekbe vágtuk, még megsóztuk és forró parázson 20-30 percet sütöttük. Az sütés utolsó pár percében olvasztott vajjal megkentük. A harcsa a szelet vastagságától függően 10-15 perc alatt készül el, szintén vajjal ízesítettük a sütés végén.

A lepény elkészítése: BL55, magas sikér tartalmú lisztből és vízből, alaposan megsózva, kemény tészta gyúrtunk, lepényekké nyújtottuk, szintén a parázs felett sütöttük.

Sásák, levek, avagy szószok és mártások elkészítése:

A legtöbb mártásnak a vaj adta meg a végső karakterét, viszont használatát mértékkel javaslom. A tejszín bársonyossá teszi szószainkat, az igazi élvezeti- és tápértéket a magasabb zsírtartalmú, lehetőleg házi tejszínnel érhetjük el.

A zöldfűszereket csak közvetlenül felhasználás előtt aprítsuk össze. Szárított fűszer esetében, ha azt a zsiradékokra szórjuk, hosszabban hőkezeljük, így intenzívebb ízeket és színeket kaphatunk.

Friss fűszer esetében az étel elkészítésének a végén, szinte közvetlenül tálalás előtt tegyük hozzá, ezzel az illatokat tudjuk hangsúlyozni. Zöldfűszer esetében javaslom mindkettő módszert használni, viszont vigyázzunk, hogy ne égjen meg.

Sózásra tengeri sót használunk, édesítésre kizárólag mézet.

Sűrítésnél a lisztet hagyjuk el, legyen az főleg nyers, főtt, vagy párolt zöldség, gyümölcs pépesítve, szétfőzve, rezselve.

Almaszósz: savanykás alma, vaj, tejföl, tejszín, méz, só, száraz fehérbor, citrom, citromhéj, szegfűszeg, fahéj, gyömbér

A fűszereket mozsárban megőröljük, a vajon megfuttatjuk, hozzáadjuk a felvágott almát, fehérborral összepároljuk, míg egy picit szét nem esik. Tálalás előtt mézzel, tejszínnel, tejjel, a citrommal és frissen reszelt gyömbérral ízesítjük.

Egresszósz: egres, vaj, tejföl, tejszín, méz, só, citrom, citromhéj, citromfű

Az egresszemek mindkét végét ollóval tisztítsuk meg! További eljárás, mint az almánál a fűszerek nélkül, a végén citromfűvel gazdagítjuk.

Ribizlimártás: leszárított ribizli, vaj, tejföl, tejszín, citrom, citromhéj, méz, só, mentalevél

Elkészítése, mint az almánál. Főzés után szitán áttörjük. Tálalás előtt, jól lehűtött ribizskével és frissen aprított mentával ízesítjük.

Szilvamártás: aszalt szilva, vaj, tejföl, tejszín, méz, só, citrom, citromhéj, vörösbort, szegfűbort, kakukkfű, menta, fahéj

A magozott szilvaszemeket feldaraboljuk a fűszerekkel a vajon megfuttatjuk, borral felfőzzük. Tálalás előtt még zöldfűszereket esetleg rumot vagy brandyt keverünk bele.

Zöldfűszeres: vaj, olivaj, petrezselyem, zöldhagyma, snidling, citrom

Közvetlen tálalás előtt a zöldséget összeaprítjuk, az enyhén meglangyosított zsiradékokkal kikeverjük, sózzuk, citromozzuk.

Tormamártás: torma, citrom, méz, só, tejszín

A tormát lereszeltük, közben friss citromlével locsoltuk. Tálalás előtt sóval, mézzel ízesítjük, tejszínnel elkevertük.

Sajtszósz: kecskesajt, kéksajt, kecskekefir, snidling, zöldhagyma, fokhagyma, tejszín.

3-4 nappal előtte összekeverjük a hozzávalókat, de ne tegyük hűtőbe. Tálalás előtt még megszórtuk zöldekkel, tejszínnel a kellő sűrűségűre hígítottuk.

Tökmártás: vajtök, vaj, hagyma, kapor, só, kecskekefir, tejföl

Nagyon zsenge, apró vajtököt lereszelünk, enyhén megsózzuk, vajon dinszelt hagymán egész picit megfuttatjuk, friss kaporral jól megszórtuk, a kefirrel, tejjel hígítjuk.

Szécsi Antal
Haffner Kinga

A főzőverseny 2. helyezett jének receptje

Tikfiragu

„Tikfiragu tengeriszőlő (ribizli)-mártással és kirántott körtével – ahogyan Zichy Miklós szerette”

A raguhoz csirkemellet használtunk fel, amelyet egy éjszakán át pácoltunk kakukkfűves, bazsalikom, olajos pácban.

A ribizlimártáshoz zsemlemorzsa pirítottunk vajon, majd felöntöttük 1:1 arányú vörösbort és víz keverékével, amelyet előre felmelegítettünk. 30 percig forraltuk cukorral, szegfűszeggel és reszelt citromhéjjal. Végül hozzáadtuk a ribizlit.

Szalonnát és hagymát pirítottunk olajon, rádobtuk a csikokra vágott, bepácolt csirkemellet, sóztuk, borsoltuk, majd vízzel és fehér borral fel-felöntve puhára főztük. Közben tettünk még hozzá aprított kakukkfűvet és bazsalikomot és egy kevés citromlevet. Végül tejszínnel és liszttel habarást készítettünk és behabartuk a ragut.

A rántott körtéhez (a barokk konyhában a rántott ételek nem az általunk ismert liszt – tojás – morzsa bundázással készültek!) keményebb körtéket félbevágtunk, meghámoztuk (Úgy, hogy a szára megmaradjon!), magházukat kivágtuk. Hideg vízben 15-20 percig áztattuk. Ezután szárazra töröltük a körtéket, lisztbe forgattuk, majd olaj és vaj keverékében pirosra sütöttük. A kisült körtéket fahéjas porcukorral megszórtuk. (A barokk konyhában nagyon kedvelt volt a gyümölcsök ilyen módon való elkészítése! Felhasználtak hozzá almát, szilvát, barackot, meggyet, cseresznyét is. Érdemes kipróbálni valamennyit!)

Tálalásnál friss bazsalikom-ágakkal és citromkarikákkal díszítettük a ragut és a ribizlimártást.

Benyó Marcell és Benyó Dóra

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Ismerkedjünk meg egy nálunk még kevésbé ismert *tökfélével*, a **csillagtökkel** vagy **patisszonnal**.

A csillagtök, patisszon (*Cucurbita pepo* L. var. *patissoniana* Greb.) Amerikából származó növény. Különösen az USA-ban jelentős zöldségféle. Európában főleg Oroszországban, Franciaországban és Olaszországban elterjedt. Az utóbbi időben nálunk is egyre gyakoribb a termesztése házikertekben, kertészetekben. Magja kapható, így palántaneveléssel vagy helyreállításával szaporítható. Május közepén palántázott növényekből július elejétől már szedhető. A fiatal termései zöldessárgák, ilyenkor még mindenre használhatjuk (pl. ezeket lehet savanyítani tételre). Az érett termékek fehéresek – ezeket hámozni kell és magját kiszedni. Beltartalmi értékei alacsonyak (szénhidrát 6,2, fehérje 1,2, olaj 0,1 g/100g) ezért kiváló fogyókúrásnak. Ásványi anyagai: vas, réz, cink, mangán. Vitaminjai: karotinoidok, B és az igen magas C-vitamin tartalmát emeljük ki. Ezt nyersen, vagy savanyítva megőrzi. Rosttartalma alacsony, ezért igen könnyen emészthető. Íze nem jellegzetes, ezért jól fűszerezve sokféleképpen elkészíthető.

Töltött csillagtök: Hozzávalók személyenként: 4-5 darab kis tök, 15 dkg darált sertés vagy baromfihús, 1 tojás, késhegynyi őrölt bazsalikom, petrezselyemlevél, lestyán levél, kapor, borsikafű, törött bors, fél dl tejföl, 1 paradicsom, fokhagyma, só és csontlé. A kb. 8 cm átmérőjű csillagtök domborúbb oldaláról egyharmadát levágjuk, közepét kivajjuk. Ezt elkeverjük a hússal, fűszerekkel, fokhagymával, sóval. Megtöltjük a tököcskéket, tepsibe helyezzük és rátesszük a levágott „kalapot”. Csontlét vagy fehér bort öntünk rá, hogy kb. jó ujnyi vastagon álljanak benne. Alufóliával lefedve köz-



zepes hőfokon 25-30 percig sütőben pároljuk. Ezután ráöntjük a tojással, fűszerekkel elkevert tejfölt, a tetejére rakunk egy-egy karika paradicsomot és forró sütőben világosra pirítjuk.

Rántott csillagtök. Hozzávalók személyenként: 30-50 dkg kifejlett csillagtök, tojás, zsemlemorzsa, liszt, olaj, só. A szeletekre vágott, meghámozott, kimagozott tököt besózzuk. 5 perc után mártsuk lisztbe, tojásba, zsemlemorzsaiba és forró olajban pirítsuk meg mindkét oldalát.

Kolbászos csillagtök. Hozzávalók személyenként: 15-20 dkg csillagtök, egy kis fej hagyma, 10 dkg kolbász, 1 tojás, só, törött gyömbér, reszelt szerecsendió, fokhagyma és zsír. Ujjnyi vastag, hasábokra vágott tököt a hagymával puhára pároljuk, hozzáadjuk a karikára vágott kolbászt, kicsit megpirítjuk, hozzáadjuk a fűszereket, a tojást, egyet keverünk rajta és átsütjük. Kítűnő reggelire, esetleg vacsorára.

Csillagtök saláta. Hozzávalók: csillagtök, tejföl, citromlé vagy ecet, só, petrezselyem, kapor, kakukkfű, rozmaring, reszelt szerecsendió. A csillagtöket (ha idősebb, „kibelegzik”) vékonyra gyaluljuk, kevés sóval kb. 30 percig fonnyasztjuk. Tejfölt, citromlevet és fűszereket keverünk hozzá.

Édesség – **Pongyolós csillagtök.** Hozzávalók: kifejlett csillagtök, cukor vagy glukonon, fahéj vagy vanília, liszt, tojás, tej, olaj. A meghámozott, „kibelegzett” tökszeleteket beszórjuk vaníliás vagy fahéjas cukorral és néhány percig állni hagyjuk. Sűrű palacsintatésztát készítünk. Belemártjuk a tökszeleteket és forró olajban kisütjük. Belehempertgetjük vaníliás vagy fahéjas keverékbe.

Jó étvágyat és nyarat kívánok:

Stollmayer Ákosné

Kerti dolgaink

Július talán átlagosnak mondható dolgaink miatt. Gyümölcsfáinknál a növényvédelem a fontos. A lisztharmat, a varasodás, és a gyümölcsmolyok jelentik a leggyakoribb veszélyt. Szilva, és ringlőfélék védelmének vegyük figyelembe az érési állapotot.

Leszedtük a cseresznyét, és meggyet, de ott is védhetünk a kéregmoly, és pajzstetű ellen. A víz-hajtásokat vágjuk vissza.

Szőlőnél a csonkázás a fontos. Ne árnyékolják a fürtöket. Legyenek szellősek a lugasok, tövek. Itt is a peronoszpóra, lisztharmat ellen kell védekeznünk.

Felszedhetők a virághagymák. Tisztítsuk meg, és szellős módon tároljuk a kiültetés idejéig. Még szaporíthatók az íriszek.

Az elnyílt pünkösdi rózsákat, li-liomokat rövid szárral vágjuk le.

Szabadban lévő szobanövényeinket zuhanyozzuk le, és nézzük át kártevők esetleges jelenléte miatt. Itt a nagylevelűek párologatnak sokat, figyeljünk öntözésükre.

Gyepknél nyírás, öntözés, tápanyagpótlás a feladat. Nagy forró-ságban ne vágjuk 6 cm alá, így árnyékolja magát a gyep.

Madarainknak biztosítsuk az ivó és fürdővizet.

Elviselhető hőséget, és jó kerti munkát kívánok:

Ort János
kertész

Kerti örömeink

Had essék néhány szó a kerti dolgaink mellett a kerti örömeinkről is, had essék szó azokról is, akik nem vagyunk sem mintakertészek, sem a kert rabjai, csak műkedvelők, vagy egyszerűen csak természet-szeretők. Ma már sok kertet úgy terveznek meg, hogy a gazdának, gazdasszonynak túl sok dolga ne legyen. A dísnövények, tuják, fenyőfélék maguktól zöldellnek, az automata locsolóberendezés megy, ha kell, ha nem - bár most nagyon kell. De januártól decemberig hétköznapi csodák sorozata zajlik, a szemünk láttára, figyeljük csak meg, szánjuk ezekre egy kis időt!

Télen a hó fehér kupacokkal kidekorálja a fenyőfákat. Békés nyugalmat árasztanak a látszólag szunnyadó, didergő fák. Amikor aztán megérkezik a cinkecsapat

és a többi szárnyas kollégájuk, kacagva nézzük műsorukat a szomszéd etetőjénél. Van hajnali műsoruk, matiné és pizsamadélután, merthogy sötétedésre minden tollas aludni tér.

Januárban halk sikoltással fogadjuk a hó alól, a dermesztő hidegben előbújó hóvirágot, a hunyoroka indulását. Ebben a bolond időjárásban aggódunk a rügyekért és koratavasszal, egy-egy komolyabb fagy után megkönnyebbült sóhajjal köszöntjük a fák virágait. Ébredtek-e már márciusi hajnalon olyan csalóka fehérségre, mintha havas fákat látnának, pedig csak virágba borultak a fakoronák? Az aranyeső a harsány sárgájával, a bazsarózsa hozzájárul valóságos ünnepeink mondandójához. Aztán egyszerre csak az üde zöld szín beborítja kertünk barnaságát, igazán szemet

pihentetően. Tavasz végén, nyár elején virággillat örvendeztet, az orgona, a hárs, a liliom. Nyáron már lehet csemegézni a kerti gyümölcsökből, egy-egy régről otffelejített fa vagy épp új telepítés terméséből.

Augusztus végétől már a szín-pompás ősz gyönyörködtet. Igaz, hogy a falevelek lehullanak ősz végére, az ég elszürkül, de amikor a köd sejtelmesen becsomagolja a kertet és kifejejt egy-egy nagyobb fenyőágot, vidáman csóváljuk a fejünket. Az őszi virágaink még a könnyebb fagyoknak ellenállnak, de a kert visszahúzódik téli pihenőre. És ez így megy évről évre, itt fenn, nálunk, a hegyen. Aztán van még csoda a kertben, maga az ember.

Bizony, nagy öröm a gazdának a dicséret, amit kertjéért kap, akár tett érte, akár nem. Jót tesz

a kertnek is az ilyen dicséret, én látom! Jöhet az ilyen az utcáról, a járókelőktől, vagy családtagtól, be kell engedni az ilyet! Aztán az is milyen öröm a gazdának, amikor a néhány éves kis kezek tesznek-vesznek a kertben, fedezik fel a világot, amikor kis lábcskák topognak magukkal vonszolva a hatalmas öntözőkannát, kis gyermekek nagy komolysággal csapkodják játékkapácskájukkal és apró gereblyével a földet! Igaz, néhány virág is áldozatul esik, de nem hiába. Hogy meghökkenünk, amikor egy tanítás jó földre hullik és a gyermek kiskertészek reggelente türelmetlenül lesik, kikelt-e már, nőtt-e már a növénykékjük, vagy, ha ránkriparodnak: menni kell locsolni!

Kívánok mindenkinek sok ilyen kerti örömet!

Orebouszky Vali

Eszencia Vendéglő és Vinotéka

A Kolosy tértől 1 percre, ahogy reklámjuk is írja, „Talan a környék legjobb vendéglője” a Mikoviny u 2-4.-ben található.

Szép kerten és teraszon keresztül juthatunk be a hosszúkás terembe, ami a kinti hőség ellenére sincs túlhevítve. Tíz-tizenkét négy személyes és jó néhány nagyobb terítésű asztal szolgál a vendégeknek. A bejáratnál szemben, hatalmas polcon óriási borválaszték.

A belső berendezés, lámpák, faldekorációk, szóval a „dizájn” nem elég „eszenciát”, hogy a névvel maradjunk, tartalmaz. Ennek ellenére, korrekt és célszerű.

Délután fél kettőkor az asztalok jó része foglalt. Ez jó, mert nincs rémesebb, mint egyedül ebédelni egy teremben, ahol a pincér kereszt-rejtvényt fejt a sarokban.

Szokás szerint egy pohár sört kértem. Megkérdeztem a fajtáját, de rögtön el is felejtetem. Jó volt.

Az előétel: Padlizsánkrém pitával és salátával. A krém szépen kidolgozott jól fűszerezett volt. A pita, bár alapja gyári, a gondos sütés következtében megkapta azt a füstös ízt, ami elengedhetetlen. A salátaanyagok frissek ropogósak. Az iskolai osztályzat szerint ötös.

Az Eszterházy rostélyos következett. Sok vendéglőben makarónival adják, ami nagy slendriánság. Itt, viszont, két gyönyörű zsemlegombóc mosolygott rám a tányérról. Ezek a gombócok belül is finomak voltak. A mártással már máshogy áll a dolog. Egy ilyen híres étel megérdemelné, hogy kockás mélyhűtött helyett julienne vágott zöldségek legyenek benne. A mustárból és cukorból is lehetett volna több.

Egy kevés kapribogyó, pedig az egekig emelhetné volna. A hús úgy szokott készülni, hogy a szeleteket lisztbe forgatják, elősütik és párolják, gyakran a szafttal együtt. Esetünkben a húst később szeletelték fel, és mint egy főtt hús került a tányérra. Mivel az íze így is kitűnő volt – nem emelek kifogást ellene.

A hármas osztályzat kevés, a négyes sok, ezért legyen három-negyed.

És jön a Gundel palacsinta. Egy szót se róla! Kettes!

Nézzük a borokat! Száraz fehérben egy sardonnyat kóstoltam. A származását nem kérdeztem. Tiszta finom ital négyest adtam rá.

A nap fénypontja egy „Coto de Hayas” spanyol rozé. Én magyar bort akartam inni, de rábeszélte a pincér. Szerencsére hagytam magam és egyszerre ezer ízt éreztem a számban. Csillagos ötös.

Két tanulság:

1. Nemhiába nevezik magukat vinotékának. Itt értenek a borhoz.

2. Magyarországon kívül is tudnak bort készíteni.

Vörösként egy jó szekszárdi küvét kóstoltam. Ötös osztályzat.

Ezek a ház, palackból kimért borai. Ezért nem bíbelődöm származásukkal, évjáratukkal stb.

Összegezzük! A hely kellemes, a kiszolgálás pontos, nem toladó. Semleges, halk zene szól, amit kissé zavar a hűtőgépek zaja. Az étellek ár-érték aránya jó, sőt a heti menükínálatban, egyenesen kiváló.

*Pirchala István
gasztrómoralista*

Szent Iván éjkor

Szent Iván éjkor a tüzet megraktuk, körékpurodtunk. Nagyanyáinknak még mindennapos volt, de mi néztük, mint a csodát, nekünk már csak ünnepkor jár: ha összegyűlünk, ha többen, vagyunk, ha együtt vagyunk. Most előszedtünk felmenőink emlékezetéből az e napkor tartott hagyományokat. Ezeket kipótoltuk feltevéseinkkel, amiket a csillagos ég alatt a jó hangulat diktált. Meg a jóllakottság: Barokk Zsíros Kenyér, almás süti, házi túros katonák masírozta a bendőnkbe. A torkunk se maradt száraz, bár a Béla bort most nélkülöztük.

Így nyári napforduló idején a tűzzel megtámogattuk a Napot a sötétséggel vívott harcában, cserébe kaptuk a világosságot, a tisztaságot, az egészséget, az elevenséget, a szenvedélyt és az örök megújulás gondolatait.

Furulyaszó mellett a szerelemről énekelünk, tanultunk is ám éneket! András tolmácsolta népmeséből jámborságról, a közösséget hozott áldozatról elmélkedtünk kacagva.

TÜZET IS UGROTTUNK ÁM, voltak, kik párosan, kívánva valamit maguknak.

Röstellem, Donald barátunkat nem kérdeztük az ő hagyományairól, de majd jövőre pótoljuk. András, gyere máskor is, torkunk van az énekeidhez, ha hangunk kevesebb is. Taníts még nekünk!

Varázslatos péntek este volt, amikor csendesen vígadtunk. Csak Te hiányoztál közülünk, Nyájas Olvasó! Kérlek, gyere el jövőre! Várunk!

M.A.

A tojás

Most ne azért beszéljünk róla, mert az utóbbi időkben csillagászati ára kerekedett. Azt mondják, sőt tudományosan is igazolt, igen magas tápértékű energiát hordoz. Állítólag, ha semmi más, ha csak két tojást ennénk, napon, se nem fogynánk, se nem híznánk. Tehát jól elvolnánk magunkkal. Legújabb, bizonyított tétel, az általa képviselt koleszterin tartalom is vitatott. Azért itt is erősen dominál, a mértékletesség betartása.

Szó, ami szó és ez a lényeg: minden háztartásban, naponta használjuk. Rántottában, panírozásnál, süti sütéskor – reggel, délben, este.

Bárhol beszerezhető. És ha már megvásároltuk, mostanában többen figyelmeztetnek, érdemes odafigyelni: hol, mikor és főleg hogyan jutunk hozzá. Ha piacon vesszük, esküsznek rá a nénikék, kapirgálós tyúkocskák állították elő. Aztán vagy így van, vagy se. Minden esetre, ez az állítás, pláne

ne jeles ünnep előtt, jelentősen felviszi az árát. Nem olcsó ez nekünk.

Ha boltban szerezzük be, akkor műanyag, vagy préselt papírdobozokban prezentálják. És itt kell nagyon elővigyázatosnak lennünk. Ha nem vagyunk elég szemfülesek – mondják – könnyen belefuthatunk, néhány kellemetlenségbe.

Mindenképp ajánlatos kinyitni a dobozt, vásárlás előtt. Sajnálatos lenne, ha otthon, azzal szembeülhetnénk, egy-két darab is hiányzik belőle.

De ez még a kisebbik baj. Tanácsos a tojásokat darabonként felemelgetni, pláne ebben a kánikulában, mert előfordulhat, ha csak egy is eltört, bizony a többit odaragasztja a doboz falához. És akkor se ki, se be.

És még ez sem elég. Az is előfordulhat, hogy valaki leejti a dobozt és csalafinta módra, visszarakja a polcra. Mintha mi sem történt volna. Ha valamelyik tojás el-

repedt, és megromlott a tartalma, iszonyú büzt áraszt, ha feltörjük.

Ügyes, aki már régóta, azt a módszert követi, hogy felhasználás előtt egyenként felüti a tojásokat egy tálkába. Aztán ereszti be a levesbe, főzelékbe, a gyúrt tészta.

Aztán volt olyan eset is, amikor két-három üres tojáshejat talált valaki a dobozban. Ez aztán az igazi „koppanás”.

Most térjünk rá az árara! Vajon mik lehetnek a sújtó-tényezők?

Vidéken újdonsült tartási szabályok léptek életbe és ezek biztos motiválják az árakat.

Valami újmódi szerint kell tartani a tyúkocskákat, az egész Kontinensen.

Ezen aztán jól felhúzta magát egy ismerős farmer-gazda és azt nyilatkozta, nagy hirtelen, luxuskörülmények kellenének ide kérem. Mondjuk, mit szólnának „az arany ketrechez”, vagy esetleg műkörmöst kellene szerződtetni. Hogy ujjongának a tyúkocskák baromfiól-szerte. Biztos meghálálnák a törődést, és szaporább lenne a produktum.

További ötlet szerint: mi lenne,

ha a tojás kák, valamiféle örömóda győztes dallamára érkezhetnének. Esetleg a tehetséges farmer, élőben, saját maga dalolná ezeket.

Ezekkel a szuper ötletekkel tán még az élvonalba is kerülhetnénk Európa szerte. De csak miután jól kinevetgeltük magunkat.

Mindenesetre, ha már „lúd legyen kövér”. Ezek után legalább elmondhatnánk, megérte az árát.

Komolyra fordítva szót, a tojás maga, a természet egyik csodája. Fantasztikus erő-misztérium rejtőzik benne. Ha tyúkanyó, a madár-anya, megfelelően melengeti a költés során, képes huszonegy nap alatt egy abszolút tökéletes csoda-élőlény keletkezni belőle. Egy bájos puha-pihe kicsibe.

Aztán majd ő is felnövekedik, idővel. És kezdődik minden, előlről.

Leges-legvégül egy szép napon megkérdezi majd, egy nagyon okos „észkombájn”: no gyerekek, mi volt előbb, a tyúk, vagy a tojás? Na mi?

W. Grass

Királyhelmece utca

Nem régen ütöttem tanyát a hegyen, bár az itteni házak se túl régiek, általában. Megérkezésemkor azonnal felfigyeltem egy utcánévre: Királyhelmece. Nekem nagyon kedves város, a felső Bodrogtömbben, a folyók árteréből kimagasló hegy szoknyáján. A hegyet az északi oldalon dús erdő, a délin szőlők borítják. A város fontos kereskedelmi szerepet játszott a környékbeli halász és mezőgazdász falvak lakói számára, Ungvár és Sátoraljaújhely között. Jegyzett, sajátos nyelvjárása van, az ittlakók egyedi hangsúlyozással beszélnek, a magyar nyelv lehetőségeit gazdagon kihasználva. Ha a történelmet és a földrajzot egyszerre nézzük, látjuk, hogy a település egy történelmi közlekedőfolyosóban van kelet és nyugat között, így megszenvedte, megélte a maga sorsát. Így a nyelve az egyik kincse. De van még sok kincse.

Kastélyok, sok-sok százéves templomok, szép gyöngysorként felfűzve a folyópartokra, a Tisza, a Bodrog és a többiek partjára. Hanem, van ám egy vára is, ami nekem fontos. Most épp egy kicsit romos, a felszínen vagy három-négy faldarabka omladozik, de fantáziával bármikor felépíthető. De a pincerésze! Perényi pince néven ismert és jól ismert a környéken. Elismert hely, korábban cigányzene szült, most elégedett csámcsogás, cuppogás. A hegyoldalból nyíló hosszú és kényelmes lépcsősoron lehet le-

jutni egy akkora boltíves, folyosószerű helyiségbe, hogy vagy két púpos szénásszekeér is elférne ott. Az az érzése az embernek, hogy az óriáspince többi részét valamiért elfalazták, pedig az megy tovább, nyúlik messzire. Mindkét irányban. Nyúlhat is, Kövesd, Sátoraljaújhely, Sárospatok, vagy Ungvár, Szerednye felé. Régen, azt mondják, ezek a várak föld alatti folyosóval voltak összekötve. Aztán eszembe jut, hogy a magányos hegy az ártérben nemigen kötődött más várakhoz, de inkább együnk. Ezért nézem inkább az étlapot. Azt nézhetem akár délben, akár késő este, csinos falatokat itt mindig kínálnak a vendégnek. Nyáron, a rekkenő hőségben a pince szunyókál, a felette emelt teraszról gyönyörködhetünk az alattunk elterülő Bodrogtömb varázslatos látványában. Miközben csipegetünk. A berendezés, az asztalok, a lócák, a terítők, vásznak mind a környékről valók, egy csipetnyi a dédanyáink életéből. Őszintén remélem és kívánom, hogy maradjon még sokáig az otlakók és odalátogatók öröme.

Királyhelmecekről visszaindulva az ember egy tisztelő gondolattal megemlékezik a szomszédos Borsinál az ott született II. Rákóczi Ferencről, majd a hétmérföldes csizmájával már újra itthon is van, itt fenn, a hegyen.

Molnár Andrea

Kiscelli romtemplom

Több mint háromszáz éve, hogy a két Zichy testvér a Buda visszavételét követő zarándoklat után a mariazelli kegyszobor másolatát elhelyezte az I. Lipóttól kapott birtokán. A németajkú lakosság hamarosan Klein Mariazellnek, azaz Kismáriacellnek kezdte nevezni a környéket.

Schmidt Miksa bútorgyáros 1910-ben vásárolta meg a birtokot s alakította kastéllá. A második világháborúban a templom súlyos károkat szenvedett s részleges helyreállítása is csupán 1976-ban kezdődött meg. Tetőszerkezetét felépítették, tántogó ablaknyílásait befalazták, s bár a belső részeit nem építették újjá, rendbe hozták annyira, hogy kiállítások és koncertek megtartására alkalmas legyen.

Ma a Kiscelli romtemplom az egyik legjobb akusztikájú, s mindenképpen az egyik lehangulatosabb „hangversenyterem” Budapesten.



Óbudai bucsú. A német hagyományokat ápoló Braunbaxler Egyesület által szervezett, a 250 éves hagyományokkal rendelkező Óbudai Bucsút idén is nagy siker övezte. Az első napi nemzetiségi kórustalálkozóra 14 kórus érkezett, köztük egy Lengyelországból, egy pedig Szlovákiából. A képen a Braunbaxler Dalkör sváb dalokat énekel, Patali Judit karmester vezetésével. Legnagyobb sikere a „Jöjjön ki Óbudára” dalnak volt, amit a nézők már együtt énekeltek a kórossal.

(foto: Antal István)

A kutya vámpírja

A Kutyapostás számára kötelező gyakorlat ilyenkor, nyáron a kullancsveszélyről írni, amely a vérszívók terjedése miatt mind nagyobb rizikót jelent. Bár néhány éve, a hegy állatorvosa, Wladár doki szíves közlése szerint ez nem egy fertőzött terület, de ki tudja, mit hoz kullancs-ügyben is a holnap...

Ennek a parazita állatnak a szúrása és a vérszívás okozta vérmennyiség elvesztése a kutya számára teljesen veszélytelen. Ami a kullancsot a kutyák számára mégis veszélyessé teszi, az a különféle vírusoknak és baktériumoknak a bevitele a kutya bőrébe és vérébe, aminek következtében különféle betegségek alakulhatnak ki. A kullancsok által terjesztett és a kutyára veszélyt jelentő fertőző betegségek közül igazán három terjedt el.

Babesiosis

A betegség kórokozója a Babesia nevű egysejtű, a vörösvértesteket megtámadó élősködő. A tünetek a kutyán 2-20 nap eltelte után bágyadsággal és hirtelen jelentkező magas lázzal (40-41°C) mutatkoznak. Ezt a kórokozót a kullancs nem azonnal, a vérszívás megkezdésekor juttatja be a kutya vérkeringésébe. Az igazán nagy veszélyt az jelenti, ha a kullancs több mint két napig élősködhet a kutyán, ugyanis a vérszívás megkezdése után 48 órával kezdenek a kullancsban tolongani a fertőzésre kész, átalakult kórokozók. Tünetek: kezdetben bágyadság, étvágytalanság, láz, később vérfesték-vizelés, sárgaság, bűzös lehellet, hányás, idegrendszeri tünetek. Kezelés:

időben észlelt és diagnosztizált betegség esetén a kórokozók elpusztítására jelenleg hatékony injekciós készítmény (pl. imidocarb hatóanyagú IMIZOL vakcina) áll az állatgyógyászat rendelkezésére. Több napos várakozás már súlyos következménnyel járhat, gyógykezelés hiányában a kutya egy hét alatt elpusztulhat.

Lyme-kór (Borreliosis)

A betegséget a Borrelia burgdorferi nevű, spirál formájú baktérium okozza, amelynek fenntartói a rágcsálók (egér, pocok, sün, patkány) és a nagyvadak (őz, szarvas, muflon). A betegséget a '80-as években sikerült először diagnosztizálni. Azóta ez a leggyakrabban megállapított, kullancsok által terjesztett betegség. Főlmérések szerint jelenleg a kullancsok 4-10%-a hordozza a kórokozó baktériumot. A kór a kutya egész szervezetét érintheti. Tünetek: a vérszívás helyén néhány napot követően kör alakban kialakuló piros, kiszáradt bőrfelület, láz, arcidegbénulás, látás-, hallás-, egyensúlyzavar, ízületi- és izomfájdalom, szívritmuszavar, szőrhullás. Kezelés: amennyiben a betegséget sikerül a kezdeti szakaszában felismerni, akkor legalább 6 hetes antibiotikumkúrával eredményesen kezelhető. A későn diagnosztizált esetekben sok esetben halált okozhat.

Agyvelő- és agyhártyagyulladás (kullancs-encephalitis)

A kutyáknál ritkán előforduló vírusbetegség. Enyhe lefolyás esetén viszonylag ártal-



matlan, azonban ha a vírus megtámadja az állat központi idegrendszerét, akkor bénulást és maradandó agykárosodást okozhat. Sokáig azt gondolták, hogy csak embernél jelentkezhet, de 1972-ben első alkalommal kutyánál is regisztrálták. Osztárk kutatók megállapítása szerint a kullancs közvetítésével megfertőződött kutyák 30%-a nem betegszik meg a szervezetébe került vírustól, viszont 70% igen. Hogy a kutya melyik csoportba kerül, azt nem a fajtája, neme vagy a kora befolyásolja, hanem hogy milyen esetleges más vírusfertőzése van, és milyen erős az immunrendszere. Tünetek: láz, hányás, szédülés, bénulás, ízületi- és izomfájdalom. Kezelés: amennyiben sikerül időben diagnosztizálni a betegséget, akkor antibiotikummal kezelhető, de gyakori a gyors és tragikus lefolyás, ami a kutya halálával végződik.

Ajánlatos a gazdiknak figyelembe venni, hogy az idősebb kutyákra általában a fertőzések sokkal nagyobb veszélyt jelentenek, mint a fiatalokra.

Szűcs Gábor

Cinkék szállása

Nagy esemény volt az életemben, amikor házszigetelés kezdődött. Tervezés, költségszámítás, költség újraszámítás, áttervezés, fáradság, idő, időjárás, színválasztás, beszerzés, szállítás, előleg, számla, áfa, létra, bak, kiugró falrész, beugró ablak, lukas fal, csikos fal, diplomáciai műveletek és színművészet mesterszéken a kivitelezés mestereivel szemben, hiszti, dühroham, Fedák Sári emlékezete. Megkezdődött a munka, de el is akadt, mert ünnep jött.

A munkákba beszállt egy cinkepár is. Egy mélyen beugró hézagot kitöltöttek, befészkeltek magukat és mire észrevettük, már tojást is raktak. Szaladtam a dolgos kezekhez, de sztrikt verdikt jött a főmajsztrotól. Befalazás vár a tollas családra, a szigetelőanyag mögött elénekelhetik az Aidát! A Madártani Egyesület telefonon annyit segített, hogy nem tud segíteni, a fészket mozgatni nem lehet, legalább három hét a kiköltés, a cinke védett madár, ne szigeteljek.

Hanem maradt egy megoldás vésetre, egy vérszűkítőt. Amit

egy faburkolati részen lehetne nyitni. Mindent a cinkékért! Kiadtam a jelszót és a tetek imbolygó mezejére léptem. Egy hagyatékából hozzámkerült, óriási szerszámos ládát feltúrtam és kivettem onnan egy kis fűrész. A nyelét nem vettem ki. Odahúzgáltam egy gyenge kis létrát és pünkösdi hétfőn nekiálltam a faragásnak. Meglepetéssel egy imbolyogtam a létra tetején és közben arra gondoltam, hogy ünnepnap melyik lát el jobban, a János kórház vagy a Baleseti Sebészet. Cinkeanyu odabenn, persze, egész máshogy értékelte az egészséget. Az addigi rejtekhelyre egyszer csak tágas teraszajtót nyitott a tudatlan ember és még be is kukucskál. Sőt, még zseblámpával is bevilágít. Védekezésként a márdarmama rászorította magát a tojásokra. Mivel az ember, azaz én még mindig nem láttam kintről befelé, ezért egy fényképezőgépet dugtam be. Az eredmény elkésztett. A fotó egy kifordult, elfordult madarat mutatott. Zokogásban törtém ki, mert azt hittem, hogy én gyilkoltam le a szegény mamát a

fűrészszel. Aztán örömkönyveket ontottam, amikor láttam, hogy a teraszajtót használatba vették, a márdarkák az óriási ajtón ki-be járkálnak. Tehát, élnek és jól vannak.

Az ünnep elteltével újraindult a munka. Nincs Aida! Vidám munkásának jöhet csak! – ezzel fogadtam a dolgos kezeket. Ment is rendesen minden, hanem egyszer csak rémülten, kétségbeesve hívtak a derék munkásemberek, hogy nagy baj történt. Kiderült, egy fióka kipottyant a fészekből. Egyikünk se tudta, hogy visszarakni már nem

szabad, de ott próbálkoztunk mindahányan, hiába. Nagy melák férfiember ott álltak mellettem elgyengülve. Bizony, előfordul ilyen baleset, amikor az ember túl kicsi ahhoz, hogy segítsen. A természet dolgaiba nem tudunk mindig beavatkozni. Sajnos, még egy fióka elhullott, de hármat felneveltek a szülők. Hogy ők, vagy a felnőtt fiókáik jöttek vissza és költöttek egy fél méterre a régi fészektől egy másik zugban, nem tudom, de szívesen látott lakótársak. Már terítve van nekik, a rovar-társadalom nagylelkű felajánlásával.

Molnár Andrea



Tanév vége

Ballagás. 8 tanév után, június 15-én 31 tanulónk hagyta el iskolánk falait. A búcsúzás hangulatát árasztó dal-
lamok közben járták végig az alma mater jól ismert helyeit: a tantermeket, az ebédlőt, a folyosókat, az udvart.
A zsúfolásig megtelt tornateremben meghitt hangulatú ünnepség keretében búcsúztak el az iskola tanulói és pe-
dagógusai a kiváló tanulmányi eredményeket elért diákoktól.

Mikes Kriszta



Tanévzáró ünnepély

Június 19-én zártuk le az Erdőalja iskolában a 2011/2012-es tanévet. Az igazgató úr tanévzáró beszédében örömmel
sorolta a tanév eredményeit, majd 61 tanulónak adott át jutalomkönyvet a kitűnő bizonyítványért. *M.K.*



Katona Ágnes



Hercegfalvi Attiláné

Jutalomkirándulás



Nagy örömmel, izgalommal
vártuk június elsejét. Már az
utazás is érdekes volt, hiszen
a busz megállóban Beró bácsi
rögtönzött „fizikaórájának”
örülhettünk.

Iskolánkban immár három
éve felsős ösztönzőrendszer
működik. Azok a gyerekek,
akik egész évben szorgalmasan
tanulnak, példás magatartá-
súak, kimagasló tanulmányi
eredményt érnek el, részt
vesznek és sikeresen szerepel-
nek iskolai és kerületi verse-
nyeken, rendezvényeken,
májusban jutalom kirándulni
mehetnek - tanítási időben.

A legjobb eredményt elért
20 tanuló két napig Zánkán
élvezhette munkája eredmé-

nyét, 11 tanuló pedig az
Aquawordben tölthetett el egy
kellemes napot. Különösen
nagy élmény volt ez a nap
annak, aki most először járt az
Aquawordben. A gyerekek
kipróbálták az összes csúszdát,
és rábeszélésükre én is lec-
súztam néhányszor. Nem
bántam meg. Óriási ováció
fogadta Beró bácsi fejését a
trambulínról. Sajnos hamar el-
repült az idő. Biztos vagyok
benne, hogy minden jutalm-
azott gyerek úgy érezte, hogy
érdemes volt.

Mindkét program nagyon
jól sikerült. A jutalomkirándu-
lások költségét az Erdőalja
Alapítvány fedezte.

Szánáné Misuth Zsuzsanna

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Búcsú Mariettától

Milyen volt Lovász Marietta? Napsugaras lény, az arcát betöltő kedves mosoly és derű, mindig vele volt. Mindig és mindenben segített, válogatás nélkül bárkinek, akinek arra szüksége volt. Mindnyájunk barátja, a klubnak nélkülözhetetlen lelke.



Amint belépett a klubba, azonnal barátokká lettünk. Együtt utaztunk minden májusban az egyesülettel, júniusban Raab szigetére, de júliusokban a Földvári edzőtáborok is kihagyhatatlannak voltak. Együtt jártunk, moziba, színházba, hangversenyekre. Ő írta a bridzs klub híreit az egyesületünk lapjába. De ő írta meg a brigádnaplónkat az elmúlt tíz év eseményeiről.

Jó szokásunk, hogy hétvégéken közös játékokra hívtuk egymást. Marietta a legjobb vendéglátó. Legendásan jól süttött, főzött. Nem sajnálta sem az időt, sem a fáradságot és minden alkalommal elkápráztatta a vendégeit remek alkotásaival. Almás süti és bejglije nem túrt vetélytársat.

A csapat már évek óta a szilvesztert is együtt töltötte. Az utolsó szilveszter nagy változást ígért Marietta életében. Az ő odafigyelő, szeretettel osztó természete, nagyon is illett egy új párkapcsolathoz. Ezen a szilveszteren talált újra megértő párra. Már tervezték együtt a közös jövőt, de ahogy mondani szokás, a sors közbe szólt.

Az, hogy nincs pótolhatatlan ember, nem igaz! Marietta a kedves barát, nekünk pótolhatatlan.

Mondják: csak az hal meg, akit elfelejtene. Ezért ő mindig köztünk lesz, minden leesett licitdoboznál egymásra nézünk, és együtt fogjuk mondani: Marietta.

Most búcsúzzunk:

*a klub, az egyesület,
a brigád, a kemény mag,
és minden barátod.*

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

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

E-mail: egyesulet@ohegy.hu, web: www.ohegy.hu
Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Varga Szabolcs.
Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

APRÓHIRDETÉSEK

- **Kézi és gépi pedikűr a Hegyen!** Kérésre házhoz is megyek! Tel.: +36-20-243 3154
- **Vasalást szívesen vállalok.** Tel: 20-482 4807
- **Bütorklinika a hegyen!** Mindenféle bütör javítása, felújítása, antik és stílbütörök szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 30-754 3188

Teremhasználat a Népházban – nyáron is!

Egyesületünk gyakran adja használatba a Népház termeit. Vannak, akik egyszeri alkalommal veszik igénybe, vannak, akik hetente rendszeresen.

A 80 m²-es Nagyterem a rendezvény jellegétől, illetve berendezésétől függően 80-150 fő befogadására alkalmas. A felújított nagyterem igényes programoknak számára is megfelelő.

A 36 m²-es Kisterem, a belső falán a táncosok számára végig tükörrel, táncoktatásra, tornaórák megtartására, és más kisebb összejövetelek megrendezésére igen alkalmas. Ezt a termet mi gyakran „tükörterem”-nek is nevezzük.

A közel 40 m²-es másik kisterem, az un. „felső kisterem”, amely előadások, tárgyalások, kiállít-

tások megtartására kiválóan alkalmas. A termet gyakran névnaposok, születésnaposok veszik igénybe családi találkozójukhoz.

Használható a kert is, amelynek kellemesen kapcsolódhat a belső termekéhez, de szabadterei foglalkozásokra önállóan is berendezhető.

A terem használata esetén szerződést kötünk és rezsihozzájárást kérünk. Az összeg valóban hozzájárulás az épület fenntartásához, közüzemi díjak kifizetéséhez, könnyítve ezzel az Egyesület anyagi gondjait. Ezt tagjaink is fizetik, ha a termeket saját célra használják.

Az időbeosztás és a hozzájárulás mértéke után érdeklődni lehet Gáspár Arankánál a 430 1326 telefonszámon.

Elnökség

Kedves Hegylakó Szomszédaim, barátaim, játészó társak, és akik azzá lesznek!

Már biztos: szeptembertől játéklklub

Legutóbbi felhívásunkra többen jelentkeztek. Terveink szerint heti egy alkalommal találkozunk, csütörtökönként délután 3 órától. Mindenféle játék szóba jöhet. Kanaszt, ulti, bridge, rómi, de még kártyatanítás is lehetséges.

Szeretettel várunk egy tea mellett majd min-

denkit, aki beszélgetésre, kikapcsolódásra, társaságra vágyik. Kérlek, buzdítsatok kedves ismerőseiteket, barátaitokat, magányos szomszédaitokat. De írjatok, vagy hívjatok hogy tudjam, elegen leszünk-e.

*Kiss Kati, tel: 387 3502
e-mail: kkatie@freemail.hu*

Játéklklub

Válasz Kiss Kati hívására!

Örömmel vettem felhívásodat és hívásodat a szeptembertől induló játéklklubba. Megyek! Addig is, felkészítő edzést vettem most vasárnap az Óhegy Bridzs Klub tagjai jóvoltából. Egy házi versenyen megjelentem, hirdetve, hogy kezdő versenyző vagyok. T betűs = Tudatlan. Gyülekező gyanánt egy asztal körbeültünk és a következő tanítást kaptam. Bridzsben a partnerrel tudatnom kell a kezemben lévő lapokat és kívánságaimat. Ehhez Péter ajánlotta azt, hogy a „bogár ment a szemembe, hát pislogok” – így jelzem a darabszámot. Biborka a szívájékra tett kezét ajánlja, ha ♥-t kérek. Más megkért, hogy svindlit csak akkor mondjak, ha feltétlen szükségét érzem és 2 ♣ licitre ne tegyek Tök Filkót, mert akkor ♠-kelni fognak rám. Egyéb hasznos tanácsal is elláttak, majd, miután kinevetgeltük magunkat, megindultak a csaták.

Ahogy egyik bölcs bridzstanító, Honárkay Robi mondja, a társaságban üzött játék, köztük a bridzs megtartja az emberek közt a beszédet. Hiszen azok, akik akkor és ott játszanak, egyébként otthon üldögelnének és maguk vagy a tv elé merednének szótlanul, így viszont tréfálkoznak, beszélgetnek egymásnak, egymásról. Egy idő után barátságok szövődnek, vagy éppen erősödnek, az odajárók figyelnek is egy-

másra, a távollevőkre, a bajba került játéktársakat segítik is, hónuk alá nyúlnak. Kritika szabadon szabad, de, ahogy láttam, az inkább csak szemtől szembe esik.

Káros szenvedély tanyáját, bűnbarlangot ne keressen ott senki, hanem gondolkodtató, szórakoztató kikapcsolódást. Nagy tapasztalat, kártyatudás nem kell hozzá. A bridzsklub is gyönyörűen fejlődött és virágzik ott az élet. Bírom benne, hogy ennek a játéklklubnak is sikere lesz. Remélem, sokan leszünk! Addig is, jó nyaralást kívánok!

Molnár Andrea

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Jóga mindenkinek	h.	17.00-18.30
	cs.	9.00-10.30
Társastánc kezdő	h.	19.00-20.30
Társastánc haladó	h.	20.00-21.30
Társastánc ifi	sz.	18.00-19.00
Pilates torna	sz., p.,	8.00-10.00
Pilates torna	sz., p.,	18.30-19.30
Gyermek tánc	k., cs.	17.00-18.00
Női torna	k., cs.	18.00-19.00
Férfi torna	k., cs.	19.30-20.30
Zenebölcsi	más k.	10.00-11.00
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00
Hastánc	p.	15.00-17.00

ÓBUDAI HEGYVIDÉK INGATLANIRODÁJA

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



Forster Judit
irodavezető-építész

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

Testvérhegy, Táborhegy, Remetehegy, Mátyáshegy

Nettó jutalékunk: 2,5 % • Hívjon bizalommal: 30-696-696-9

www.obudalux.hu www.remetehegyi.hu www.taborhegyi.hu



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

Összesített ingatlankínálatunkat itt találja: www.obudaihegyvidek.hu

Ne búslakodjon, ha lemaradt a Jablonka Gardenben épült luxuslakásokról!

4 darab minimálstílusú, 1 nappali + 3 hálószobás lakás épül Táborhegyen, mindegyik kizárólagos használatú kerttel!

Lakás	Szintek	Alapter.	Terasz/erk.	Kiz. Kert.	Ár
1. lak. (Fsz.)	1 szintes	93,8 nm	20 nm	150 nm	63,40 MFt
2. lak. (Fsz+1. em)	2 szintes	97,4 nm	20 nm	150 nm	65,50 MFt
3. lak. (1. em.)	1 szintes	93,8 nm	7 nm	150 nm	61,35 MFt
4. lak. (Penthouse)	1 szintes	92,8 nm	42,8 nm	150 nm	68,42 MFt
Teremgarázsok					3 MFt/db
Tárolók					250 EFt/nm

Mindegyik lakáshoz 2 fürdőszoba tartozik!

A lakások 20% kezdőrással leköthetők, banki garanciával, kockázat nélkül!



SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA



Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok
értékesítése, bérbeadása



Sági Magdolna irodavezető
1037 Bp., Remetehegyi út 52.
Mobil: 30-378 5113, tel./fax: 388 5919
E-mail: sagimagdi1@gmail.com
www.sagimagdi.ingatlan.com

TEDD ODA MAGAD! LÉGY ÓBUDA LEGEXTRÉMEBB ARCA!

Ha ott akarsz lenni 2012-ben is a Szigeten a haverokkal, vagy szeretnél egy igazán ütős bringát, esetleg egy finom vacsorát vállalni a Pastramban, csak fotózd le magad egy extrém helyen és nyerd!

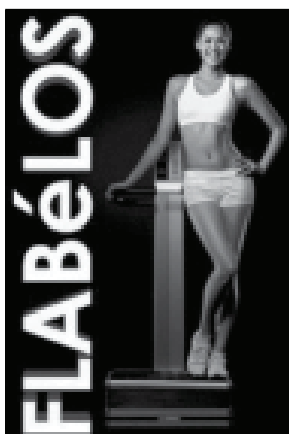
Ehhez nem kell mást tenned, mint hogy lájkolod Óbuda Facebook oldalát (<http://www.facebook.com/obuda.bekasmegegyer>) egy A4-es lapra kinyomtatod a Facebook profilodat, ráírod a telefonszámodat, és beviszed az önkormányzat Civil Irodájára (Fő tér 4.). Itt cserébe kapsz egy Óbuda pólót. Húzd fel, és fényképeztesd le magad egy nem mindennapi pózban, helyen vagy a kettőt együtt. A képet töltsd fel Óbuda-Békásmegyer Facebook galériájába és szólj mindenkinek, hogy nyomják neked a gombot!

Ha te vagy a július 25-ig legtöbb lájkot szerző fotó modellje, már viheted is a nyereményt.
DÍJ ÁTADÁS: július 31.

- DÍJAK**
1. 12 DARAB SZIGET NAPI JEGY (150.000 forint)
 2. BERGUSON KERÉKPÁR (igény szerint, fér-fvagy női kivétel - 100.000 forint)
 3. VACSORA A PASTRAMI ÉTTEREMBEN (a 16 részére - 35.000 forint)

Figyeld! Csak az Óbuda-Békásmegyer önkormányzati lakók száma számít a versenyben. A versenyen csak 15. életévét betöltött felhasználó vehet részt. Kifejezetten felhívjuk a figyelmét arra, hogy a fényképek elkészítése során a testi épséget illos vesd-poztelnal A KRESZ és mindenmenő jogszabályi előírás betartása kötelező. Szok megértés e esetben bekovalkolt sérülését és kártól kizárólag a felhasználó felelős. A fotók, képek nem sérthetik a jó hírnevet. A közzétehető képet az adminisztrátor elválasztja!

ÓBUDA
mozgásban a város



10 PERC

FLABÉLOS

50 PERC EDZŐTERMI
MUNKÁNAK FELEL MEG!

FABE STÚDIÓ:
VÖRÖSVÁRI ÚT 3.

JELENTKEZÉS: 30 812 7038

AKCIÓ: 10 ALKALOM 3900 FT