



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXII. ÉVFOLYAM 3. SZÁM • 2017. ÁPRILIS

A TÁBORHEGYI NÉPHÁZBAN

Kihívások pszichológiája

Előadó: **Iszlay Zsuzsa** life coach.

El Camino – a Zarádokút
április 7-én, pénteken, 180 órakor.
(Részletek a 3. oldalon)

Helyünk a Világban

Ahol az ősi bölcsélet és a tudomány összeér.

Dr. Brezovits László előadássorozata
április 11-én és április 25-én,
kedden, 18:00 órakor.
(Részletek a 3. oldalon)

English Language Conversation Circle

Facilitated by **Dónal Ó Néill**

Four Wednesdays

starting from April 12. from 19.15-20.45
(Részletek a 3. oldalon)

Forgalomcsillapítás a Hegyvidéken

Közügyek munkacsoport találkozója
április 27-én, csütörtökön 18:00 órakor.
(Részletek a 4. oldalon)

Hegyvidéki Séta – Kör

Indulás minden szombaton
9:30-kor a Viharhegyi út-Erdőalja út
találkozásától.

Április 22-én: „Születési sétá”

További infó: 20 590 2975

(Részletek a 11. oldalon)

Vasárnapi mozi

Peter Weir: The Truman Show (1998)
április 30-án, 17.00 órakor

Programok

Kihívások pszichológiája	április 7. p.	18:00
Áprilisi bormustra	április 8. szo.	17:00
Közgyűlés	április 10. h.	17:30
Előadás - Helyünk a világban	április 11. k.	18:00
English Language - indul	április 12. sz.	19:15
Könyvbemutató - Zsurzs	április 13. cs.	18:00
NITA fotókiállítása	április 21. p.	19:00
Szülinapi séta - „Séta-kör”	április 22. szo.	9:30
Előadás - Helyünk a világban	április 25. k.	18:30
English Language	április 26. sz.	19:15
Közügyek munkacsoport	április 27. cs.	19:00
Please don't... - Házibuli	április 29. szo.	19:00
Vasárnapi mozi	április 30. vas.	17:00
Gaia Túranap	május 7. vas.	9:00
Állandó programok		11. oldalon

A következő lap megjelenésének időpontja: 2017. május 4.

Please don't stop the music!

Házibuli a Táborhegyi Népházban, április 29-én, szombaton 19 órától!

Házigazdák: **Karakas Fanni és Várkonyi Flóra.**

A tavalyihoz hasonlóan újra felrúzzuk a fiatal és örökifjú lelkeket!
Idei házibulink témája 3 évtized legjobb zenéi, a '90-es évektől napjainkig.

Szívesen várunk mindenkit, akik szeretnek önfeledten táncolni és jól érezni magukat.
Hozzátok el a barátaitokat is, bulizzunk együtt közösen a legnépszerűbb előadók zenéire.

Büfé, tánc kifulladásig! - Belépő 1000 Ft, 30 év alatt 500 Ft.



A Hegy lakóival

címmel

NITA

hobbifotós kiállítása nyílik
a Táborhegyi Népházban,
április 21-én, pénteken, 18:00 órakor.

Megnyitja: **Idrányi Csaba** jóbarát.

Gyors információt kaphat az alábbi kód
mobiltelefonos beolvasásával.



(További részletek a 3. oldalon)

Autóbusszal a Dráva mentén

Személyes bejelentkezés:

április 11-én, kedden,
17:00-19:00 óra között.

(Részletek a 11. oldalon.)

Családi túranap

Gaia Fenntarthatósági Túranap - 2017

Indulás:

május 7-én, vasárnap, 9:00-13:00 óra
között, a **Hard Pop Cafétól**

(1028 Hidegkúti út 2.)

(Részletek a 3. oldalon.)

**Házi borászok, borászokodók,
kezdők és haladók figyelem!**

Áprilisi Bormustra

a Táborhegyi Népházban

április 8-án, szombaton, 17.00 órakor

A hozott bormintákról véleményt mondanak, tanácsokat adnak a bor érlelésére, kezelésére, a hibák megelőzésére:

Módos Péter – Magyar Borakadémia ny. elnöke, **Komáromi Attila** – Magyar Vadász Borrend nagymestere, **Séra Mihály** - Budafoki Borpince borásza.

Moderátor: **Vinicai Sándor**,
a Borászati Füzetek társszerkesztője.

Belépő: borászoknak 2 üveg a saját bormintából; érdeklődőknek a kóstoló-pohár díja (hidegtállal) 1500 Ft.

További információ: 70-315 9698.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Babiczy László – Zsurzs Katalin:

Zsurzs

Könyvbemutató

április 13-án, csütörtökön
18:00 órakor

a Táborhegyi Népházban.
A könyvet ismertetik a szerzők.

A falakon megtekinthetők
Witz Éva jelmezeivel.
Az est háziasszonya: **Raffinger Éva.**
(Részletek a 2. oldalon)

Babiczy László – Zsurzs Katalin:

ZSURZS – könyvbemutató

április 13-án, csütörtökön 18:00 órakor a Táborhegyi Népházban.

Hegylakók, barátaim!

Rendhagyó estére invitálok benneteket. Zsurzs Éva Kossuth díjas rendező, nemcsak televíziósként az egyik legnagyobb, legnépszerűbb, legnézettebb alkotó volt, de itt élt közöttünk a hegyen. Évekkel ezelőtt e lap hasábjain így vallott erről. „...Én bennszülött pesti vagyok, és az unokák kedvéért hoztam meg ezt az áldozatot, kertes házba költözöm. Eleinte igen furcsa volt a természet közelsége. De már el se tudom képzelni máshol életemet, annyira megszerettem Óbudát, mintha bennszülött lennék. Azért olvasom a hegyvidék újságját is, mert magaménak érzem. Én már ide tartozom.” A rendezőnő lányával közösen írtunk könyvet életéről, munkásságáról. A könyv gazdag képanyaga egy legendás televíziós hőkszakot idéz. Hamarosan hatvan éve lesz, hogy Magyarországon elindult a televíziózás. Erre az eseményre is emlékezni fogunk, hiszen Zsurzs Éva a Magyar Televízió alapítói közé tartozott. A Fekete Város, az Abigél, a Glória vagy Petőfi Sándor Helység kalapácsa művét rendszeresen ismétlik a televíziós csatornák. Az Abigél film jelmez-



teveit Witz Éva készítette, közülük néhányat bemutatunk.

Április 11-e a költészet napja is, ez jó alkalom lesz arra, hogy Zsurzs Katalin színésznőt, könyvem társszerzőjét arra is megkérjük, hogy verssel is emlékezzen meg József Attila születésnapjáról, a költészet napja alkalmából. Az est háziasszonya Raffinger Éva.

*Babiczy László
rendező*

A Magyar Újságírók Országos Szövetsége és a Sajtószakszervezet március 14-én tartotta sajtónapi ünnepségét. A magyar sajtó napja alkalmából – melyet 1990 óta ünnepelnek az 1848. március 15-i forradalom évfordulóján – az életműdíjnak számító Aranytoll mellett három szakosztály díját is átadták.

Soó Rezső – a debreceni botanikus kert alapítója – egyetemi tanár emlékére a Környezetvédelmi, Vízügyi és Idegenforgalmi Szakosztály alapított díjat 2012-ben. A díjat annak az újságíró kollégának ítélik oda, aki a környezetvédelem vagy a vízügy területén kimagasló munkát végzett. Idén Viniczai Sándor kertészmérnök kapta, mintegy három évtizedes szakújságírói múltja elismeréseként. Pályája kezdete óta a Magyar Mezőgazdaság rovatvezetője, az Erdőgazdaság és Faipar szerkesztője, a 22 állami erdőgazdaság magazinjának, a Mierdönknek a rovatvezetője, az egyetlen hazai borászati tudományos lap, a Borászati Füzetek felelős szerkesztője. Az Év szakújságírója díjat 2012-ben kapta meg, tagja a Magyar Bor Akadémiának.

VINICZAI SÁNDOR

a MUOSZ Soó Rezső díjának birtokosa

- Gratulálok, nem csak a magam, hanem az ÓHEGY Egyesület vezetősége nevében is! Köszönöm.

- Egy újság rovatának szerkesztése általában kitölti egy újságíró egésznap munkáját. Itt azonban négy periódikát is felsoroltunk. Hogy fér bele a napodba?

Négy? A privatizáció kezdetén a Magyar Mezőgazdaság menedzsmenete szerezte meg a lapot. A korábbi negyven fő munkáját attól kezdve tizenketten végeztük el, még arra is maradt idő, hogy folyamatosan pályáztunk új és új lapokra. Ma tizenhárom szaklapot adunk ki.

- Emellett a környezetvédelemmel is sokat foglalkozol.

Ma tizedannyi ember dolgozik vidé-

ken, mint pályám kezdetén. Az emberek eltávolodtak a természettől. Aki természetjáró, az nem rongálja a környezetét. Nekem hobbim a természetjárás, teljesítménytúrás, és a vidékre járás, ez utóbbi munkám is. Előbb jártam körbe gyalog az országot, minthogy elhagytam volna.

- Mindemellert harminc éve nős vagy, és négy gyereket is felneveltél. Példamutató az időbeosztásod.

Összekötöm azokat a tevékenységeket, amelyeket lehet. Például amikor Tahitőfaluban eper fajtabemutató volt, vittem a gyerekeket is, ők epret ettek, amíg én dolgoztam. Vagy amikor Mórahalomra mentünk repafajta-bemutatóra, a gyerekeket elvittem egy környékbeli fürdőbe, én el-

Brezovits László

A költészet napjára:

A néma költő

*Van talán talonban tengernyi teremő
Szép szavakkal szóló számtalan szerző
S lám az ember mégis önmagára támad
Önző lázban égve él vagyonnak, vágyanak*

*Úgy tűnik hiába írták meg a Nagyok
Kiknek dicső sora mély nyomokat hagyott
Akiket tanulók jegyekért citálnak
Maradjanak békén ott az iskolának?*

Kiálts újra néma költő!

Szótlán dalnok, csend-üvöltő

Némán kiálts, dörgőn hallgass

Mutasd a csend mily hatalmas

*Szavak nélkül mondd el mit üzen az Isten
Lantod húrja pengjen minden lelkiületben
Elyomja a nagy zaj, mi kívülről harsog
Lágyan súgnak bentről az igazi hangok*

Mert a Kerek Világ nem véletlen műve

Rendje szabja helyre, mi kerül felülre

És ha néha mégis fejtetőre állna

Fújd csak néma hangok néma trombitása!



A kitüntetéshez Bálint György – a közismert Bálint gazda – a MÚOSZ Aranytollasok Társaságának elnökségi tagja is gratulált.

mentem a bemutatóra, majd annak végével visszamentem, és én is csobbantam velük egyet.

- Nem unatkozhat. És még arra is telik az időből, energiából, hogy kedves hegyi szomszédunkként az egyesületünket két évtizede támogasd munkáddal, lapunkba cikket írsz, a tavaszi bormustrákra neves, rangos borbírákat hozzá, ezáltal országos színvonalúvá emeld rendezvényünket.

Most áprilisban is így lesz. Vannak olyan jó borászaink, hogy nyugodtan lehet őket szakértőnek hívni. Van, aki már többször is jött, ígérem, most is itt lesz.

- Köszönöm a beszélgetést!

Etelközi Péter

A Hegy lakóival

**NITA hobbifotós kiállítása
a Táborhegyi Népházban,
április 21-én, pénteken, 18:00 órákor**



Azoknak, akiknek nem volt módjuk beolvasni a QR kódot, szeretnék bemutatkozni. Nita vagyok, hobbifotós. Tavaly költöztem a

hegyre, és mivel mindig is a karakterek, hangulatok, érzések, sorsok érdekelték, elkezdtem a buszon fotózni az utasokat hegyre fel, a hegyről le. Kérdésemre, hogy fotózhatók-e, örömmre szinte mindig igen volt a válasz. Ez adta aztán az ötletet, hogy lehetne egy kiállítás a hegy lakóiról, a hegy lakóival.

Mindez azonban nem egy végtermék, hanem egy nyitány, egy kezdet. Egy izgalmas utazás nem csak a buszon, hanem az időben is. Mert megnézhetnénk mondjuk egy fél év múlva, szintén egy kiállítás keretében, hogy mi változott, mi maradt, ki változott és ki maradt. Úgyis mindig minden változik, mert a változás az egyetlen dolog az életben, ami állandó.

A megnyitóiig van még egy kis idő. Ha valaki meglát fényképezőgéppel a kezében, és megkérdezem, hogy fotózhatom-e, örömet okoz, ha igent mond.

Molnár Anita

Helyünk a Világban

**Ahol az ősi bölcelet
és a tudomány összeér**

Április 11-én 18.00 órákor:

Az emberiség kijelölt útja és tervezett jövője

Április 25-én 18.30 órákor:

A teremtő erő használatának tudománya

Ahogy a modern tudomány egyre többet feltár az Univerzum titkaiból, lassan ki-rajzolódik számunkra az emberiség helye, feladata, rendelt életútja ebben a csodálatosan összetett, mégis egyszerű törvények által irányított gigantikus rendszerben. Fény derül az ősi bölceletek, vallások, hagyományok által közvetített útmutatások valódi tartalmára. Az induló előadássorozat mindenki számára érthető módon, egyszerű példákon keresztül mutatja be az eddig rejtett összefüggéseket. A gyakorlatban is jól használható ismereteket, módszereket ad a napi problémák hatékony megoldásához, a környezetünkkel való harmonikus kapcsolat kialakításához és ahhoz, hogy helyünket megtalálva jól érezzük magunkat a Világban.

Dr. Brezovits László

Családi túranap

Gaia Fenntarthatósági Túranap - 2017

Indulás: május 7. vasárnap, 9:00-13:00 között.

Nevezés: Hard Pop Cafetól (1028 Bp., Hidegkúti út 2.)

Az Útilapu Hálózat és az Óhegy Egyesület harmadik alkalommal szervez teljesítménytúrát a Budai-hegységben! A Gaia Fenntarthatósági Túranap egy rendhagyó teljesítménytúra, amely a fenntarthatóság és környezetvédelem nevében kínál izgalmas, egész napos programot. A túra Húvösvölgyből indul, a Határ-nyerget, az Árpád-kilátót, a Guckler sziklát és Virágos-nyerget útba ejtve, a Táborhegyi Népházban végződik. A 12 km hosszú útvonalon több ellenőrzőpontot kell érinteni, ahol mind a természeti értékek fenntarthatósága, mind a környezetvédelem témakörében izgalmas feladatok és fakultatív, érdekes

játékok várják az érkezőket. A programról további részleteket tudhatnak meg a www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu és a www.ohegy.hu honlapokon, valamint érdeklődni lehet a gaia.scihun@gmail.com e-mail címen, vagy Lajos Dóra főszervezőnél a 20 235 3814 telefonszámon.

Szeretettel várjuk a gyermekes családokat, de korhatár nélkül bárki részt vehet. Itt az alkalom, hogy bejárják a felettünk domborodó hegyvidéket. Az Útilapu Hálózat teljesítménytúrázói az indulópontra kapott menetlapjukat 16:00 óráig tudják érvényesíteni a Táborhegyi Népházban.

Óhegy Egyesület Vezetősége

English Language Conversation Circle

**Angol nyelvű társalgási kör a Táborhegyi Népházban,
április 12-től szerdánként, 19:15 órákor**

Ki ne ismerné azt a lehangoló érzést, amikor a nehezen megszerzett nyelvtudás elkezd rozsdásodni, ha nem használjuk szinte nap mint nap?

Dónal Ó Néill Dublinból ideszármazott hegylakó társunk ebben ajánlja fel se-

gítségét. Mármint a beszéd-készségünk fejlesztésében, s közben szívesen válaszol a nyelvet érintő kérdésekre. A témát a csoport határozza meg, a cél: együtt nevetve tanulni. Az egyetlen dolog, ami szükséges, az aktív részvétellel, tudásszinttől

függetlenül. Kezdetben négy héten át találkozunk szerdánként, aztán, ha igény van rá, ősszel folytatjuk. A részvétel ingyenes. Az első alkalom április 12. szerda, 19.15. Szeretettel várunk mindenkit!

László Sarolta

Kihívások pszichológiája

El Camino – a Zarádokút

Április 7-én pénteken 18.00 órákor a Táborhegyi Népházban

Áprilisban a keresztény világ Húsvét hétvégéjén az egyik legnagyobb ünnepét tartja. Ezért ajánlom figyelmükbe az el Camino – a Szent Jakab Zarádok út témájú előadást.

A modern kor embere spirituális tapasztalásai során ritkábban vállalkozik olyan komoly erőfeszítésekre, amelyek a régebbi idők vallási életében természetesen voltak. A keresztény egyházak a mai rohanó emberek kedvében járva a vallás-gyakorlásban is engedelményeket tesznek a mindennapi rituálék elvégzése alól és a 40 napos húsvéti nagyböjt alól is különféle felmentést adnak.

Ennek ellentmondani látszik, hogy egyre nagyobb divatja van a Szent Jakab zarádokútnak.

Az út a mai Spanyolország Galicia tartományának fővárosába, Santiago de Compostelába vezet. A hagyomány szerint az itteni székesegyházban vannak

Szent Jakab apostol földi maradványai, akinek a legenda szerint a holttestét hajón hozták Jeruzsálemből – az ottani keresztényüldözés elől – Észak-Spanyolországba.

Itt azon a helyen temették el, ahol most Santiago de Compostela található.

Több kiindulópontból, akár már Magyarországról is, a sárga kagylót követve el lehet eljutni Compostelába. A zarádokút 1993-tól az UNESCO Világörökség részét képezi.

Miért indul el a mai ember, mit keres, mire kaphat választ a hosszú és – meglátásom szerint már nagyon is kényelmessé tett – úton?

Szubjektív élménybeszámoló az útról, képekkel, érdekességekkel és természetesen beszélgetéssel.

Mindenki szeretettel várok

*Islay Zsuzsa
life coach*



Forgalomcsillapítás a Hegyvidéken

Közügyek munkacsoport találkozója április 27-én, csütörtökön 18:00 órakor, a Táborhegyi Népházban.

A megnövekedett forgalmi terhelés eredményeként a kerület több pontján gondot okoz a parkolás, a nagy gépjárműforgalom okozta torlódások, és az egyes területeken tapasztalható gyorshajtás. Napjainkban számos eszköz létezik a közlekedési problémák megoldására, melyek közül az egyik legrugalmasabb opció a forgalomtechnika módosítása.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata 2016-ban összesen

kilenc kerületrészre kezdte meg a forgalomcsillapítási koncepciók kidolgozását, köztük a Remetehegy, a Táborhegy és a Testvérhegy területére is. A tervezési folyamat a következőképpen néz ki: A lakossági vélemények, valamint forgalomszámlálási adatok alapján engedélyezési tervek készültek. Ha a jóváhagyás megtörtént, és a szükséges anyagi források is rendelkezésre állnak, megkezdődhet a kivitelezés. A

Hegyoldalunkra vonatkozó tervet a Budapest Közút Zrt. jóváhagyta. Ezek megtekinthetőek a www.obvf.hu/forgalomcsillapitas weboldalon. A tervek 30-as forgalomcsillapító táblák és burkolatba épített küszöbök kihelyezését mutatják, de néhány utca egyirányúsítása is tervezett. A terv csak a meglévő forgalomtechnikai táblákon túl kihelyezendő táblákat ábrázolja.

Ami a kivitelezést illeti, a kerületi költségvetés alapján,

hegyoldalunkon leghamarabb 2018-ban valósulhat meg a tervekben szereplő állapot.

Az Egyesület Közügyek Munkacsoportja április 27-én megtartandó ülésén Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Non-profit Kft. képviselői és a tervezők tájékoztatják az érintett lakosságot. Kérjük, jöjjenek el, ismerjék meg a lakóházuk előtt tervezett forgalomcsillapítás módjait.

Felcsuti László

Kerületi Építési Szabályzat közös tervezése

A Kerületi Építési Szabályzat a lehetőségek térképe. Ez határozza meg, hogy mi, hova és hogyan épülhet a kerületen belül. A korábbi szabályzat már 16 éve készült, eljárt felelte az idő, ezért az Önkormányzat új keretbe foglalja.

Elkészültek a megalapozó vizsgálatok, így elkezdődhet a társadalmi egyeztetés. Négy találkozó, négy helyszín és az ezek tágabb környezetéhez kapcsolódó témák - ezekkel várja az Önkormányzat azokat a kerületi lakosokat, akik szeretnének részt venni a közös gondolkodás-

ban. Hegyvidékünket érintő egyeztetés lesz

**2017. április 24. hétfő,
17:00-19:00 között**

Óbuda Kulturális Központ
(1032 Budapest,
San Marco utca 81.)

A gördülékenység érdekében a részvételi szándékát - lehetőség szerint az Önt konkrétan érdeklő területet is megjelölve - írja meg az info.foepiteszi@obuda.hu e-mail címre!

**JÖJJÖN EL TALÁLKOZÓINKRA,
VEGYEN RÉSZT A TERVEZÉSBEN!**

www.obuda.hu

Ha nyert, nem Ön fizet!

Nagy értékű ajándékok helyett komoly anyagi veszteség érheti Önt, amennyiben bedől a csalóknak, akik nyereményekre hivatkozva próbálják megteveszteni.

„Gratulálunk! Ön nyert!”

Az utóbbi időben történtek olyan esetek, hogy kéretlen telefonálók közismert áruházláncok nevében nyereményjátékra, vagy nyeremény-azonosításra hivatkozva kerestek meg telefonon keresztül budapesti lakosokat, és azt állították, hogy a telefonszámukat „kisorsolták”. A nyeremény átvételéhez azonban, szükségük van arra, hogy a nyertes személy egy ATM automatán keresztül több tízezer forint értékben mobiltelefon feltöltéseket hajtsa végre, a hívók által megadott telefonszámokra.

A jóhiszemű és gyanútlan sértettek, reménykedve az ígért több százézes de akár milliós nagyságú pénzösszeg, vagy nagy értékű tárgy elnyerésében, a felszólításnak eleget tesznek és a csaló által diktált számsorra feltöltést hajtanak végre a kijelölt ATM-nél. Azonban ezt természetesen nem követi az ígért nyeremény átadása, átutalása.

Kérjük, hogy ha ismeretlen személy ilyen történettel jelentkezne Önnél:

- Semmilyen körülmények között ne utaljon át pénzt és ne keressen fel bankautomatát a csalók által megadott kódok vagy telefonszámok beütése céljából!

- Ne adja ki telefonon keresztül személyes – többek között bankkártyájának – adatait, valamint ne árulja el lakcímét vagy tartózkodási helyét!

- Járjon el körültekintően, hívja fel a megnevezett céget és ellenőrizze a hívás hitelességét! Ezzel az érintett vállalkozást is segíti, hiszen tudomásukra juttatja, hogy a nevükben élnek vissza mások jóhiszeműségével.

Hívták telefonon, de nem tudja, hogy mit tegyen?

Ha ilyen jellegű bűncselekmény áldozatává vált hívja a 107-es, 112-es központi telefonszámok valamelyikét vagy jelentkezzen az ingyenesen hívható 06-80-555-111-es „Telefontanú” zöld számán.

Trenkáné Csom Henrietta c.r.alerz.
BRFK III. Kerületi Kapitanyság



A márciusi Családi vasárnapon Wundele Gabi néni és Peresztegi Évi foglalkoztatta a „Tavasváró gyerekszoba” résztvevőit. Hol csillogó szemek, hol kíváncsi tekintetek, hol mosolygó arcok között bölkláshattunk. A végén egy hatalmas varázsnyő lelkesítette a gyerekeket. Ének közben magasra emelték, majd aláugorottak, alóla kibújtak. A sokféle érzékszervet egyidejűleg megmozgató közös játék élménye fárasztotta le a gyermekeket. Az ebéd utáni alvással biztos nem volt gond.

Húsvétvárás, húsvéti szokások régen

A XIX. sz.-ban, a XX. sz. első felében még jellegzetesen mezővárosi élet folyt Óbudán. Sokan gazdálkodtak még szőlőföldjeiken, termeltek gabonát és gyümölcsöt, otthonaikban pedig még megtalálhatók voltak a falusi állattartás jószágai, baromfik, tehének, lovak, no meg a sertések.

Február végére, március elejére még ha fagyos is volt az idő, érezni lehetett a tavasz leheletét, a böjti szelek ellenére éltető meleget árasztott a napsütés, a földből kidugták fejüket az apró nárciszok, tulipánok frissen zöldellő levelei. Minden felől áradt a megújulás érzete. A természet megújulása pedig egyúttal felhívta a figyelmet a katolikus hit szerinti vallási megújulásra, Megváltónk halálának és feltámadásának, hitünk legnagyobb történéseinek közeledtére, a húsvétra. Óbuda népe pedig a világ valamennyi hívőjével együtt készülődött erre az ünnepre.

A lelki készülődés mellett ez az idő a mindennapi életben való felkészülést is jelentette. A házak kívül-belül felfrissültek. Újra meszelték a falakat, megújították a télen meghibásodott kerítésleceket, kapukat, majd frissen újra mázolták őket. A lakásbelsőket is újra festették, meszelték, alaposan kitakarították a téli fűtés okozta szenny-

nyeződésektől. Friss szalmát töltöttek a szalmazsákokba és alaposan kitakarították a jócskán kiürült éléskamrákat is.

A lelki felkészülést sem hanyagolták el. Húshagyó kedden még mulattak egyet és jól belakmározta kedvenc húsételükkel, hogy azután másnap reggel, hamvazószerdán bűnbánó lélekkel járuljanak az oltár elé templomukban és fogadják áhítattal, amikor a pap hamuval jelöli meg homlokukat. Ezt a hamut azután büszkén viselték egész nap. A nagyböjt idején nemcsak a pénteki napon tartottak szigorú böjtöt, de a szerdai napokon is.

Nagyböjt utolsó hetében különösen figyeltek a böjt betartására. Nagycsütörtökön elmaradhatatlan volt a spenót-, vagy a sóska főzelék a bundás zsemelével, azaz a panírozott, kirántott zsemleszeletekkel, amit pofézninak is neveztek, vagy a tükörtojással.

Nagypéntek igen szigorú böjt volt. Aznap „hidegen maradtak a tűzhelyek”, azaz nem főztek meleg ételt és nemigen ettek egész nap. Legfeljebb csak egy kis almát. Kenyeret. De szigorúan tilos volt a kenyeret bármivel megkenni, még vajjal sem. Kivételt csak a gyermekekkel tettek.

Délután szépen felöltözött a család és elindult a Szent Sír

látogatására. Három sírt volt szokás meglátogatni, hogy melyeket, azt rendszerint a család maga döntötte el. A Főplébánia templomot mindenképpen, mi rendszerint még az Irgalmassok templomába és az Újlaki templomba tértünk be, minden templomban egy kissé elidőzve, imádkozva.

Még Nagyszombaton is tartott a böjt, de ekkor már ettek egy keveset délben, rendszerint a háziasszony által korábban elkészített pácolt halat, esetleg ruszlit. A januári, februári kései dísznővágáskor a gazda különös gonddal kanyarította ki a dísznő egyik hátsó combját, ezt szánta húsvéti sonkának. Ezek a sonkák szép méretesek voltak, úgy 7-8 kilogrammosak, s a háziasszonyok különös gondossággal sózták, s pácolták. Voltak készen vásárolható páclevek is, de egy valamire való háziasszony ilyen nem vásárolt, a családban hagyományként anyáról leányára szállt receptet alkalmazták. A pácolás hagyományosan ó hétig tartott, addig forgatták egy méretes edényben páclében a sonkát, amelyet azután nagyszombaton főztek meg, rendszerint az üstben, mert más edényben nem is fért el. A főzés rendszerint a család legidősebb, már fájós lábú nőtagjának volt a dolga, annak, aki már nem tudott részt venni

a húsvéti körmeneten. Gyermekkorom a 2. világháború idejére esett, amikor a bombázások miatt nem este, hanem délután, úgy 5-6 óra tájban tartották a körmeneteket, melyek hossza is rövidített volt az Úrnapi körmenetekhez képest, csak a templom, a Szentlélek tér és a Flórián tér körül keringtünk. Körmenet után hazatérve, a sok böjt után szinte éhes farkasokként estünk neki a finom, meleg sonkának, amelyet a sonka levében főtt krumplival, keménytojással, tormával, retekkel, újhagymával és sós kaláccsal tálalt fel a nagymamám.

Ilyenkor érkezett hozzám a „nyuszi” is, sok-sok csokoládé finomsággal.

Másnap reggel édesanyám a korai misére ment sok más nőtársával együtt. Kosárban vitték reggelinket szentelésre. Kalácsból, sonkából, tormából és tojásból vittek, mindannyiunk számára egy-egy falattal, melyet reggelink előtt ettünk meg. A reggeli is ünnepi volt, finom édes kaláccsal, kávéval vagy kakaóval.

A család többi tagja a „szagos” misére ment, mely az új, külön a húsvétra varratott kosztümökről és a hölgyek által használt kölnijükről kapta ezt a nevet. Hát, ilyen volt a húsvét a régi Óbudán.

Gálosfai Jenőné

Köszönöm

Február 14-én fél tizenkettőkor a Toronya közben elestem. Nem tudom miért, csak hirtelen az úttesten találtam magamat. A Toronya útról bekanyarodott két autó, 3 fiatalemberrel. Azonnal kiugrottak, és „Segíthetünk?” -kérdéssel hozzám siettek. Amikor meglátták a bokámat, ami ki volt fordulva, becipeltek az autóba és hazáig hozták. Onnan mentőt is hívtak, de az csak 4-5 óra múlva tudott volna jönni. Így az egyik fiatal bevitt a Vörösvári úti rendelőbe, akik tovább irányítottak a Honvéd kórházba, ahol 10 napot töltöttem. Már itthon tudok gyógyulni fekvőgépessel.

Sajnos nem tudok visszaemlékezni a nevekre bár egyikük említette, hogy szokott látni minket sétálni. Tehát helyi fiatalemberekről van szó. Ezúton is szeretném megköszönni a segítőkészségüket és kedvességüket. Sok örömmel tölt el, hogy együttéreznek embertársaikkal.

Vadászné Csőregh Judit

Helyreigazítás

A legutóbbi, 2017. márciusi számunk második oldalán „A kutatás szépsége” című cikkünkben az 1948-as hadügyminiszter nevét tévesen „Mészáros Lőrincnek” írtuk. A helyes név „Mészáros Lázár”. Az elírásért szíves elnézésüket kérjük.

Szerkesztőség

„Babázni jó”

E mottó jegyében indít kismama-tornát és klubot májusban, épp az „Anyák napját” megelőző héten, a Mama Relax Stúdió (MRS). A találkozók célja, hogy egyrészt kényeztesse az áldott állapotban lévőket, gondoskodjon testi/lelki jólétükről, másrészt felkészítse őket, hogy mire is kell figyelniük, számítaniuk a terhességük alatt, illetve a baba megszületése utáni első hetekben. Ugyanakkor kiemelt fontosságú a személyes konzultáció lehetősége is az MRS honlapján, ahol védőnő, gyógytornász, szülésznő, szoptatási tanácsadó, fogorvos és bőrgyógyász válaszol

a feltett kérdésekre. Az MRS hosszútávú terve, hogy az általa szervezett programokon a „hegyvidéki” kismamák személyes ismeretségekre tegyenek szert, és később is - kiegészülve a babákkal és a papákkal - igazi közösséget alkossanak. Az MRS programjain kismamatorna, -jóga és -klub, kéthetente tematikus felkészítő előadások, illetve szituációs gyakorlatok (babafürdetés, elsősegélynyújtás, masszáz) váltják egymást.

Szeretettel várjuk a Táborhegyi Népházba a kispapákat is!

Mama Relax Stúdió
www.mrsobuda.hu
mrsobuda@gmail.com
Tel.: 242 2867

Még utoljára az etetőből

A minap, ahogy kapirgáltam a kertben, felriasztottam egy közelben zörgő rigót. Nagy recsegeve, méltatlankodva felrebbent a szilvafára, aztán beszélgetni kezdtünk. Helyesebben, megeredt a nyelve.

- Ne riogass minket ennyit! Gyere, hozd a szotyis ibrikedet, szórd ki belőle azt a kis porciót, ami még van, a piros kannából töltsd tele az itatóinkat, aztán szép csendben húzódj hátra! Látod, már csak kevesen maradtunk, akik még ide járunk az etetődre, a többiek elmentek az erdőbe, a nagy fák, sűrű bokrok közé. Vissza-visszanéznek még, a fagyos napok vidám emlékmorzsaikat keresni és ilyenkor elpotyintanak egy-két pletykát is, köszörülik nyelvcskéküket a többieknek. Aztán még rajta is, bizony, meg a szomszédaidon. Kíváncsi vagy, hogy mit? Na jó, ülj le és maradj veszteg, csendben és mozdulatlan egy kicsit. Akkor nem riadozunk, akkor elmondjuk neked, hogy milyen a világ szerintünk itt az Óhegyen. Tudod-e, hogy mi is figyelünk benneteket, tollatlan és szőrtelen népeket? Mókás dolog nekünk nézni a ti esztelenségeket, ahogy nem tudjátok eltalálni, mi kell nekünk és nektek is.

- Az nagyon jó, hogy kiraktok nekünk szotyit télen. De hiúak vagytok és irigyek, csak akkor, ott és annyi magot raktok ki, hogy gyönyörködhessetek az etető forgalmában. Látvánnyal kell fizetnünk a magokért, ingyen semmit nem adtok. Egy-máshoz is ilyenek vagytok? A lát-

ványos helyek a macskák útjába esnek és van, hogy a szőrös barátok megkapja egy társunkat és jöhet a zokogás!

- Péter szomszédodnak üzenem, a balkonjára tett etetőt észrevettük, látogattuk is, de olyan közel van az ablaka, hogy félünk, hát csak akkor mentünk oda, amikor ő nem volt otthon. Ezért panaszkodhatott neked, hogy nem lát bennünket. Csak folytassa az etetést bátran jövőre!

- Jaj, a víz, az ám! Azt alig van, hogy kiteszik nekünk. Jól jött, hogy nálad két helyen is volt víz kitéve. Igazán kedves volt Edit és Dénes szomszédaidtól, hogy a kemény fagy idején hoztak friss vizet, gondosan ellenőrizték az etetőnket, amikor te távol voltál.

- Kérlek, hozd most is reggelente a piros kannát és adj innunk! A nagyobbik itatódban még fürödni is tudunk. Hanem, tudod, az a zöldike, aki még ide jár, pont olyan irigy mint télen volt. Ráül az itatóra, semmi pénzért nem mozdulna tovább, már rég kipisilte, amit iszik, de azért csak mutatja, hogy őneki még ott innivalója van. Mi meg csak ott ácsorgunk szép sorban és várjuk, hogy odaengedjen, időnként szép türelmesen fejbekölnünk.

- Elvisszük keredt hírt a pereputtnak, rokonnak és barátoknak, kollégának és minden tollasnak. Láthatad, napokig itt billegette magát a kertedben négy pár tengelic. Be akartak neked mutatkozni, amikor az embertársaid őket választották meg az év madarának. Aztán itt volt a két szerelmespár, Süvöltő és



Süvöltőné a sógorokkal és annak becses nejével együtt, hogy megnevegtessenek téged bohókás színeikkel és viselkedésükkel.

- De már a kertedről hadd mondjam el, hogy egy kicsit kopár. Kivágtad a vadrózsát, a fosókaszilvát, a bodzát, pedig ezekben olyan jó volt kergetőznünk, fészkelnünk. Lehet, ti emberek csupaszok vagytok, hát csupaszon szeretitek a kertjeiteket is. Pedig a ti érkezésetek előtt nagyobb szibvásárokat rendeztünk, de ha már megérkezettetek és itt laktok ti is, férjünk el együtt, kérlek. Engedd a természetes zöldet nőni és ne kövezz te mindent.

- Igen jó ötletnek tartom, hogy azzal a rikító színes papírcsíkkal szólj nekünk az ablakodról. Az ablakot mi lyuknak nézzük a házad falán és berepülnénk. Ha nekiütözköznék, a nyakunkat szeghetjük. Jobbnak tartom a papírcsíkot fekete madárfoltnál.

- Szóval, akkor jövőre találkozunk megint az etetőnél? Akkor most búcsúzom, add át üdvözlőnk szomszédaidnak, itt az Óhegyen. Mi is érdeklődve várjuk vendégeketek, Orbán Zoltánt, a Magyar Madártani Egyesület tanult tolmácsát, aki lefordítja nektek a többi kérésünket is. Ott fogunk ülni a felső sorban a Népház kerti fáin ősszel, amikor majd jön, egyet se féljen a világ! Szevasz, Gazdasszony!

Molnár Andrea

Sinkó István kiállítása

az Artezi Galériában.
(1037 Budapest,
Kunigunda útja 18.)

Megnyitő: április 22.
szombat 17:00.

Sinkó István művészeti tevékenysége rendkívül szerteágazó, és mindegyik területet kiemelkedő eredménnyel műveli. Képzőművészként számos díjat nyert, alkotásait hazai és nemzetközi gyűjteményekben is megtaláljuk. Művészetpedagógusként többek között a Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolán vagy a Gyermekek és Ifjúsági Képzőművészeti Műhelyben (GYIK) végzett munkája méltó elismerésre, művészeti íróként pedig a legrangosabb hazai szaklapokban publikál.

Az Artezi Galériában nyíló kiállítás Sinkó István legfrissebb műveiből mutat be egy válogatást. Az elvont asszociációkra építő festmények vissza-visszatérő elemei a zárt vonalrendszerek, amelyeknek monokróm statikussága éles kontrasztot alkot a képek háttérében örvénylő színekkel.

A kiállítás telefonos bejelentkezés (+36 20 496 3408) után, május 11-ig ingyenesen látogatható.

Németh Géza
művészeti vezető
www.artezi.hu

Változatok Sprotnira

Megjelent a piacon, egyelőre csak a LIDL-ben találkoztam vele, egy kg-os kiszerelésű, fagyasztott sprotni. Ez nem a reklám helye. Nagyszerű apróhal. Az ára is baráti, harmada az egyéb édesvízi és tengeri halaknak. Azonnal megindította a fantáziámat. A csomagoláson levő ajánlat szerint, forró olajban kell ropogósra sütni. Így is jó volt, de ez nekem kevés.

Készítsünk belőle pácolt halat!

Kíméletesen, egy éjszakán át, olvasszuk fel. Vágjuk le a fejeket, és húzzuk ki a beleket.

Öblítés után rétegezzük egy megfelelő méretű ételtartó dobozba. Rétegenként sózzuk vastagon. A só teljesen fedje be.

Tegyük normál hűtőbe két napra. Két nap után bő, tízszeres, hideg vízben áztassuk tíz percre. Csurgassuk le.

Fedeles műanyag edénybe, nagyon jó a kiürült tejeles vödör, tegyük alulra karkára vágott hagymát. Szórjunk bele fűszereket, um. babér, koriander, megrepesztett bors, mustármag, vagy ami éppen eszünkbe jut. Rakjunk rá egy réteg halat, majd újból hagymát és fűszereket.

Folytassuk, míg a halak elfognak. Felül legyen egy jó réteg hagyma.

Készítsünk ecetes levét. Ez vízből és ecetből álljon. Bátran legyen savanyú, mert a halak elnyelik majd. Öntsük fel teljesen az edényt, zárjuk le és helyez-

zük normál hűtőbe. Három- négy napig ne bolygassuk. Utána kezdetjük kóstolgatni. Már ekkor is finom, de egy-két hét után az igazi, amikor az ecet már feloldotta az apró szálkákat.

Vagy halsalátát!

Ez a fenti pácolt halból készül. Vásároljunk jó minőségű csalamádét. Vágjuk apróbbra. Préseljük ki, hogy minél kevesebb lé maradjon benne. Készítsünk majonézból és tejfelből egy mártást. Nem kell mustár, vagy más fűszer, esetleg egy kevés bors és citromhéj mehet bele. Keverjük össze a csalamádéval, ízlés szerinti arányban. A halakat vágjuk félbe és keverjük bele. Egy-két óra múlva már fogyasztható.

Legközelebb az olajos sprotnikészítményeimről írok.

Pirchala

Még egyszer a magyar kutyafajtákról

A komondor

A kuvasz mellett a másik nagytestű nyájőrző pásztor-kutyánk a komondor. Eredetere vonatkozóan több nézet is napvilágot látott már, de egy biztosan kijelenthető: múltja évezredekben mérhető.

Vannak, akik az ősi sumér nép nyájőrző kutyájának tartják. Nem alaptalan föltételezés ez, hiszen számos régészeti, írásos lelettel is alátámasztható. Annak a kérdésnek a boncolgatása, megválaszolása, hogyan kerülhetett ennek a Tigris és Eufrátesz térségében élt, magas kultúrájú, ősi pásztor-népnek a kutyája a magyarsághoz, már túl messzire vezetne...

No de ne borzoljuk a (egyre fogyatkozó) finnugrista nézeteket vallók idegeit. Lássuk a másik valószínűsíthető változatot!

A „tatarjárás” után az ország elnéptelenedett, központi részeire a belső-ázsiai eredetű

nagyállattartó kun törzsszövetség népei költöztek. A kunok magukat kumán-nak, komondor-nak, nevezték. Előzőek alapján a komondor név „kunok ebe”-t jelent, melyet a nem kun nyelvű környezet adhatott ezeknek a nyájőrző ebeknek.

Egy külön cikk témája lehetne, hogyan tudott a kuvasz és a komondor évszázadok/évezredek során a látszólag azonos használat ellenére máig fennmaradni. Nagyon leegyszerűsítve itt most csak annyit jegyeznék meg, hogy az alföldi területeken főleg komondorokat, míg a hegységekben és havasokban kuvaszokat tartottak a nyájak mellett.

A kuvasz-komondor elnevezések helyes használata ma is sok embernek gondot okoz. Nem tudják megkülönböztetni ezt a külső és belső tulajdonságaiban egyaránt eltérő két fajtát. Azelőtt a pásztorok tavasszal a komondorokat is



rendszeresen megnyírták, így az avatatlan szemlélő könnyen össze is téveszthette őket. A külterjes állattartás hagyományával nem rendelkező hazai területeken, de főként a hajdani marhakereskedelmi útvonalak által érintett országokban az állatokat kísérő kutyákat (kuvasz és komondor) a többségükben kunszármazású hajdúk után kun-nak, vagyis komondornak, cane commodore-nak nevezték.

Itt nincs mód az előzmények kifejtésére, ezért csak azt rögzítenénk, hogy a kuvasz-komondor nevek helyes használatáról a XIX.-XX. századforduló kiológusainak nem kis viták után sikerült egyetértésre jutniuk.

A kun pásztorok kutyájukat nyilván nem nevezhették komondornak, mivel saját né-

püket is kumán-nak, komondor-nak (qumandur) mondták. Ők minden bizonnyal „barág” névvel illették. A barag, barág kunsági tájszavaink jelentése: nagytestű, hosszú gubancos szőrű pásztor-kutya. E névadás megegyezik a török népek által folytatott gyakorlattal, mely szerint kutyáik elnevezése jellemző külső tulajdonságuk alapján történik (akbas=fehérfejű, karabas=feketefejű, barág=gubancos szőrű).

A XX. század elején jelentős számú komondort vásároltak föl, és vittek ki szervezeten Oroszországba, ahol ezzel biztosították a későbbiekben hivatalosan is elismertett dél-orosz juhász-kutya (ma orosz nemzeti kutyafajta) genetikai alapját. A közelmúltban vált hivatalossá mioritic néven egy (ősi) román nemzeti kutyafajta, melyet helyi pásztor-kutyák és komondorok keresztezésével alakítottak ki.

A komondor különleges megjelenésével mára a szépség kiállítások kedvence lett.

*Hódosi József
FCI nemzetközi küllembíró*

Egyperces gyakorlatok a kutyával

HELYBEN MARADÁS SZÓFOGADÁSSAL

Az előző részekben jutalomfalattal megtanítottuk a kutyánkat, hogy akár 15 méter távolságból is a helyére menjen. De mi történik akkor, ha nem használunk jutalmat? Az alábbi gyakorlatban falat helyett a póráz lesz a segítségünkre.

Hogyan gyakoroljunk?

1. Az első 3-4 napon gyakoroljunk úgy, mint eddig, csak váltogassuk a motivációt: hol falatot, hol simogatást, hol pedig játékot kapjon a kutya, ha felment a helyére.
2. Ezt követően már ne legyen nálunk jutalomfalat. Tegyük a kutyára nyakörvet és pórázt. Hámot ne használjunk.
3. Álljunk a kutya kijelölt helye mellé pórázhossznyi távolságra. A szokásos „helyedre” vezényszóval küldjük a kutyát a helyére. Amint felment, jutalmazzuk meg dicsérettel és simogatással.
4. Legyünk résen: a kutya izgatottan várja a falatot, és ha nem kapja meg, le fog lépni a helyéről. Amint ezt megtette, szóljunk rá röviden egy „nem-nem” tiltással. A hangunk határozott, de semleges legyen, semmi fenyegetést ne hordozzon!
5. Fogjuk meg a pórázt, és vezessük vissza a kutyát a helyére. Ha fellépett, dicsérjük és simogassuk meg.

6. Várjunk 10-15 másodpercet. Ha közben lelép a kutya, akkor ugyanígy, higgadtan és magabiztosan húzzuk vissza a helyére a pórázzal.

7. Amikor megnyugodott a kutya, a „futas” vezényszóval oldjuk fel, vegyük le a pórázt róla és engedjük, hadd szaladjon. Simogassuk meg, játsszunk vele.

Mire figyeljünk?

- Ne keseredjünk el: kezdetben lesz egy kis visszaesés a szófogadásban, ugyanis a kutya nem érti, hogy most miért nem kap jutalmat.
- Tilos a pórázt rángatni: mindig nyugodtan, de határozottan húzzuk vissza vele a kutyát a helyére.
- Gyakori hiba, hogy ha a kutya jól teljesít, a gazdi elkezd tesztelni, hogy vajon meg tudja-e csinálni mindezt póráz nélkül is. Ám mivel a kutya néha még el fog mozdulni a helyéről, az ilyen gyakorlásból azt fogja megtanulni, hogy a feladatot hol végre kell hajtania, hol nem.

Hogyan lépünk tovább?

- Egy héten át mindennap többször gyakoroljunk a fenti módon.
- A következő héten növeljük az egy alkalommal elvégzett ismétlések számát 8-10-re. Tehát: küldjük fel a kutyát a helyére, ha felment, várjunk 15 másodpercet, aztán dicsérjük meg és oldjuk

fel: engedjük, hogy lelépjen a helyéről. Simogassuk meg, és kezdjük az egészet előről.

- Ez kezdetben sok lesz a kutyánknak: 4-5 ismétlés után már nem akar felmenni. Ne adjuk fel, csak nyugodtan vigyük vissza – így hozzá fog szokni a sok ismétlés alkotta rendszerhez.
- Újabb egy hét múlva elkezdhetjük növelni az egy helyben töltött idő hosszát: először csak fél percig, aztán egy, majd két percig. Szép lassan eljuthatunk oda, hogy annyi ideig maradjon helyben a kutya, amennyire szükségünk van, amikor hazaérünk – például amíg leparkolunk a kocsival az udvarban vagy levesszük a kabátunkat és lepakoljuk a táskánkat az előszobában.

A következő számban megmutatjuk, hogyan lehet a helyedre küldést a járdaszabály vagy az autóból csakis vezényszóra kiszállás megtanítására felhasználni.

Sorozatunk korábbi részei, valamint az egyperces gyakorlatokat bemutató videóink honlapunkon megtekinthetők.

*Rózsa Péter
a Szivárvány Kutyaiskola alapító oktatója*
<http://szivarvanykutyaiskola.hu/tagek/egyperces-gyakorlatok/>
<http://szivarvanykutyaiskola.hu/egyperces-gyakorlatok-video/>

Újságcikk az újságcikkben

Múzeumi munkám közben, számos régi óbudai újságcikk között bukkantam rá, kettő, a Táborhegyről szóló írásra. Az egyik 1974-ben, a másik 1975-ben íródott. A két dolgozat megjelenése között bő fél év telt le, de szoros összefüggés van közöttük. Ebben az időben zajlott Óbudán a nagy panelépítkezések első üteme, amely gyökeresen és drasztikusan változtatta meg a városrész arculatát, hangulatát és életét. Hogyan illeszkedett ebbe a Hegyvidék?

Az első újságcikkben arról ír a szerző (egy bizonyos Tolmár), hogy milyen jó kezekben van a hegyvidéki lakosság érdekvédelme, szinte minden munkát az itt lakók végeznek (kvázi önellátók), valamint az ígéreteknek megfelelően ehelyütt nem fognak épülni panelházak („szép” lett volna), egy igényesen kialakított és modernizált üdülőövezet marad. Égető problémaként jegyezték meg a csatornázást, a szennyvízelvezetés és a járható utak kérdését, kiemelve a Farkastorki árok

problémájának megoldását. Az akkori Fővárosi Tanács elnökhelyettese, illetékes elvtársa hangsúlyozta, hogy a felmerült problémák megoldására jelenleg nincs pénz, hiszen Budapest 22 kerületének (1974-ben vagyunk) a Táborhegy csak egy kis szegmense, és várnia kell a sorára.

A pár hónappal később megjelent írás (Vincze tollából) már arról számol be, hogy Táborhegyen gombamód szaporodnak a házak és komoly gondot jelentenek a hegycsuszamlások. Ezek megvitására a kerületben és a fővárosban egyedülálló módon lakossági fórumot rendeztek a „választóknak”, ahol városvezetők, illetve bányamérnökök válaszoltak a lakók, érdeklődők kérdéseire.

A jelenlévők teljesen megtöltötték a tanácstermet és még az előcsarnokban is ültek. A beszámoló szerint a résztvevők egyetértettek abban, hogy az újonnan épített házaknak illeszkedniük kell a tájba, a környezetbe, csak nyeregtes

vagy alpesi jellegűek lehetnek. Megkezdődött a bezárt téglagyári bányák feltöltése, ahol majd fásítással próbálják megkötni a földet és elejét venni a későbbi földcsuszamlásoknak. A fórumot annyira sikeresnek tartották, hogy a későbbiekben többször tartanak majd ilyen jellegű megbeszéléseket.

A 70-es évek elején megjelent két újságcikk világosan mutatja, hogy milyen ütemben kezdődött meg az időszakban a Táborhegy beépítése és milyen alapproblémák keserítették a hegylakók életét. A területtel kapcsolatos nehézségek mostanság is adódnak a környéken. A két negyven évvel ezelőtti írásnak a témája azonos volt, de a felvetülő, létező problémák megoldásának, két teljesen eltérő módját szemlélítetik. Hatalmi pozícióból arrogánsan lekezelőt, vagy a közösség irányába felelősen gondolkodó, nyitott és konstruktív feladatkezelést. Talán ez utóbbi minden korban célravezetőbb lehetne.

Horváth Péter történész

A zanza

Már megint eljött április elseje. Időszerű észlelni valami csalafinta mókát. Nézzük csak mit is találtunk.

Azt mondja „a hogyishívják... még a múlt nyáron megütötte valami a fület. Ezt pedig mókás lenne körbejárni.

”A fából faragott japán mandarin”. Ezt így hallotta!

Nos hát, lehet ez viccesen is elgondolva. Ez lenne az egyik verzió. Ám az is előfordulhat, valaki csak hallott ezt azt, esetleg illuminált állapotban. Mint helyszín, lehetne ugye valami lufihámozó fesztivál. Ha már így megemlítjük az esetet.

Ám újfajta értelmezés is előfordulhat, bizonyos „zanzásítás”? Karinthy Frigyesztől már hallhattunk erről a fogalomról, a tömörítésről. Ám arra lehet gyanakodni, ha a jeles író még itt lehetne velünk, valószínű élenként tiltakozna: Ő a fogalmat nem is így gondolta, értelmezte. No hiszen! Az is igaz, azóta jó sok víz lefolyt a Dunán. Lám csak hízik az anyanyelv. Tovább fejlesztve: elhízik!? Ha pedig ez így megy tovább, a fenti mondat analógiájaként ugyanígy kitalálhatja valaki: a zanzásítás mesterfoka a ”fából vaskarika”.

Mert ez ugyan adná magát, ámbár egyáltalán nem is ide tartozik. Azért jó volt ezeket így előhozni. Hátha az észlelet piszkálja majd az illető csőrét, egy idő eltelte után.

Ez pedig egyfajta ismeretterjesztés, misszió is lehetne. Rákkattint az Internet elővarázsolja, és a lényeg nyomban kiviláglik. Mert ugye Bartók Béla a szerző, Ő fix. A királyfi fából is lehet. A mandarin pedig bizisten egy gazdag kincsei.

És csodálatosA szerző szerint a Csodálatos Mandarin, az egyfelvonásos pantomimban, nem a nyers realista történet a lényeg, hanem a benne rejlő humanitás. Ezen aztán el lehet gondolkodni. Kinek milyen intenciói keletkeznek, ez tényleg egyéni.

Nos aztán a fenti mondattal mi is a probléma? Az egy se! És mi volt .az okfejtés lényege? No, ez az! Mindenesetre azon biztos derülhetünk, amilyen ügyesen szétválasztottuk a két történetet.

Nem de bár?

W. Grass

Én játszom, Te játszol...

Ugyan, nem vagyunk már gyerekek! – vagy mégis?

Lehet, hogy elfeledtük a varázslatos élményt, ahogy gyerekkorunkban magunk is elmélyedtünk egy-egy játékban? Felnőttként már van rálátásunk, és sokszor rá is csodálkozunk a kisgyerekek önfeledt játékára. A tevékenység pont annyira fókuszált és ellazító, ahogy a különböző relaxációs foglalkozásokon a „nagyoknak” oktatják. Logikusan persze kategorizálunk: a játék funkciója a személyiségfejlesztés, szocializáció elősegítése, stb. Ez már olyan „felnőtttes” megközelítés, esetleg tudományos?

Nem kell mindig olyan komolynak lennünk, csak azért, mert felnőtünk. Amikor látjuk, hogy megszűnik a világ a játszó gyerek körül, és a játékként használt tárgyak válnak meséik segítő, vagy félelmetes szereplőivé, akkor kezdjük irigykedni. Mert ők még ismerik a titkot:

néhány papírral, fadarabbal, zsineggel - vagy addig minden naposnak tűnő eszközzel - csodát tehet a kreatív elme.

A kreatív elme pedig nem korfüggő. Könnyen rászolgálhat valaki az infantilis jelzőre, ha viselkedése az elvártól jobban hajaz a gyermeki önfeledtségre. Pedig életünk első (két) évtizede elsősorban játékkal telik. Miért is kellene ezzel felhagynunk? Aki játszik, az jól érzi magát. Aki játszik, az nevet. Aki játszik, az kikapcsolódik a mindennapok rutinjából. Talán ez a hosszú élet titka.

A játék már első megközelítésben is vonzó, lévén önkéntes és szabadon választott tevékenység. Persze a nyugodt, vidám légkör elengedhetetlen része az élménynek. Mi ez, ha nem a szabadság tökéletes átélése?

Mai technikai világunkban újra hódítanak a társasjáték klubok, túlélő táborok, mindenkinek a maga igénye szerint.

A gondolkodást, kombinációs készséget igénylő játékokban pedig - mint például a kártya, sakk és társai - bármely életkorban örömeinket lelhetjük. Jól karbantartják az elmét és alapvető társaságigényünket is kielégítik.

Íde tartozónak érzem még a „fantasy” kategóriába sorolt irodalmat és játékokat. Ezek mind az elménket csiszolják egy játékos, mesés világ keretein belül. Talán ezért annyira közkedveltek.

Végül gondoljunk még arra, hogy a gyermeki rácsodálkozás, a kíváncsi elme új megvilágításból közelíthet addig természetesen vett helyzethez, tárgyhoz. „Komoly” felnőtt embereket is ez lendíthet tovább egy szokatlan, innovatív megoldás felé. Híres feltalálók hasonló utat jártak be.

Egyszer már mindannyian tudtuk, ezért soha ne feledjük: játszani jó!

Mikóné Ormos Márta

Közösség zene által

Az Óbudai Kamarazenekar a tavaszi koncertjét tartotta a Táborhegyi Népházban március 24-én. A sikeres koncert után Renkecz Kálmán koncertmestert kérdeztük, gyakran van-e előadásuk, hogy áll össze egy koncert, milyen és mennyi munkával jár a felkészülés.

Az évad koncertműsora jelenleg egy évek óta beállt rend szerint alakul. „Arany fokozatú” támogatónk, az Óbudai Társaskör ad otthont évente három koncertünknek: adventkor, húsvétkor, és június elején, ez utóbbi egyben az évadzáró ünnepi koncert is, melyen a régi tagokkal kiegészülő Jubileumi Zenekar játszik. Továbbá állandó résztvevők vagyunk az Ökumenikus Imahét programjainak, és itt a Táborhegyi Népházban is évi két koncertet adunk. Az utóbbi években az Óbuda Napja programsorozat keretében is adtunk térzenét.

Zenekarunk repertoárját leginkább barokk versenyművek és klasszikus szerzők darabjai alkotják. Megkerülhetetlen szerző Decsényi János, aki alapítónk, Till Ottó bácsi barátjaként számos művet írt, kimondottan ennek az együttesnek, így azokból is műsorra tűzünk legalább egyet minden évad ünnepi záróhangversenyén.

Az évadzáró hangverseny előtt Balatonszabadi-Sóstón töltünk egy hétvégét, ami intenzív próbákkal telik, de baráti találkozó is egyben. Praktikusán a zenekar működését támogató Óbudai Jubileumi Zenekar Egyesület is ilyenkor tartja éves, nagy közgyűlését, melyen értékeljük az elmúlt évadot és felvázoljuk a következőt. Takács György elnök (brácsa) „vezényel” ilyenkor,

aki feleségével, Ágnessel (celló) a zenekar életének fő szervezői, adminisztrálnak, pályáznak, sőt utóbbi a kottatáras feladatkört is ellátja, ami felelősségteljes és olykor idegtépő munka. De civil foglalkozásuknak megfelelően mások is fontos funkciókat látnak el: például Gálfi Marianna (hegedű) és Pethő Ferenc (hegedű) a jogi ügyekben, míg a Gombócz házaspár (hegedű, bőgő) a könyvelésben segíti a kollektívát. A közgyűlésen bárki javasolhat műveket eljátszásra, de természetesen Gazda Péter az, aki karmesterként mérlegeli, hogy az eltérő képességű tagokból álló zenekar mire képes. Végül is ő az, aki a „hátát tartja” a közönségnek.

Az egyhetes nyári tábor (általában augusztusban) már a következő évad „felütése”. Itt idő és lehetőség van kipróbálni a kiválasztott darabokat, hiszen koncerttel végződik.

Mi alapvetően vonós zenekar vagyunk, bár hála Istennek, vannak fúvós barátaink, tagjaink is, akik bármikor bevetethetők. Egy új darab választásánál szempont, hogy a nagyzenekari művekhez adott esetben számos kiegészítőt kell hívunk -rezeseket, ütősoket leginkább-, ami egyesületünknek olykor anyagi terhet jelenthet.

Elteltekintve egy nagyobb koncertet megelőző intenzív egy héttől, heti egyszer próbálunk, péntekenként fél héttől kilencig, esetleg fél tízig. Így a szerzők életéről és a művek keletkezéséről szóló kiselőadásokra nem jut idő, de erre is kialakult már egy remek gyakorlat. A nyári táborunk valamely estéjén Olsvay Endre zeneszerző barátunk, a Zeneakadémia tanára, évek óta ismeret-

terjesztő előadásokat tart, utánózzatatlannul választékos stílusában.

Külön szólampróbát ritkán, vagy csak nagyon indokolt esetben tudunk beiktatni. A próbák elején nagy türelemmel vagyunk egymás iránt, az egyes kényes részek szólamonkénti átjátszásánál. Péter a karakter megformálásában segít, mágnesként koncentrálna az „erővonalakat”, de helyettünk nem tudja kigyakorolni a szólamot. Ez mindenkinek a lelkiismeretére van bízva. Egy más - és a zene szeretetétől még nem lesz színvonalas a produkció.

Az utóbbi időben bevezettünk egy szabályt, miszerint az játszhat csak egy adott koncerten, aki az azt megelőző próbákon megfelelő arányban vett részt. Ezért jelenléti ívet is vezetünk. Az egyéni gyakorlás azért is fontos, mert az együtt-játék csak akkor valósulhat meg a szó legszorosabb értelmében, ha nem a kottát bújva játszunk, hanem már legalább fél szemmel tudunk figyelni a karmester, a koncertmester, a szólamvezetőnk mozdulataira. Ez az, amit a karmesterünk a leggyakrabban szóvá tesz.

Ezek a közös küzdelmek, és a zene szeretete azonban kellemes közösségé kovácsol bennünket, amiben öröm résztvenni.

Akkor gondolom nem csak nekünk, a közönségnek volt nagy élmény ez a koncert, hanem a zenekar tagjainak is. Hiszen a vastaps azt igazolta, hogy ők egy feladatokkal, nehézségekkel teli kitartó munka eredményeként „érett gyümölcsöt” adtak át a közönségnek. Olyat, amelyet valóban csak egy jó közösség tud megformálni.

A beszélgetést lejegyezte:

Felcsuti László



Iskolai hírek

Ismét elszaladt egy hónap, tele izgalmas eseményekkel.

A farsangi kavalkádot február 24-én rendeztük. Alsósaink jelmezbe öltözése kora délután kezdődött, a tornatermi felvonuláshoz csatlakozhattak felsőseink, akik retro ruházatban imitálták a '80-as évek glamúráját. Néhány osztályunk remek videókkal szórakoztatták a nagyérdeműt: a csillogás mellett az iskolában képzeletbeli kóborló rémekkel népesült be a filmvászon. Az osztálytermi büfé és a játék után némi rendrakás következett, és a hagyományos kiszabáb-égetése után a kisebbek hazamentek. A nagyobbak az aulában retro-discoban mulattak, majd megváltak a munkás hétköznapiok helyszínétől.

Néhány nap elteltével már az Angol szalon Pancake-day nevű rendezvényén telt jó hangulatban az idő. A korábbi jelentkezések alapján felsőseink csoportokba rendeződve, otthon vetített képes előadásokat készítettek az ünnep eredetéről, a palacsintakészítés rejtelmeiről, a világban ismert, ilyenkor népszerű alkalmi tevékenységekről. Szilikon lapokkal palacsintát dobáltak, és elmélyítették a rendezvény alapszókincsét papíralapú játékok és mobil-applikációk segítségével. A Legyen Ön is milliomos játékot mintegy ötven gyermek játszott angolul, majd tesztelték az otthon készített palacsinták remek ízeit. A húshagyó kedd nemcsak a farsangot, hanem a hónapot is zárta.

A versenyeken szép sorjában részt veszünk: a kerületi mini röplabda versenyen I. helyezést érték el 6-os lányaink, és a Kaán Károly versenyen is a 6. osztályosok előtt, míg az 5. b-s résztvevők a mezőny első felében végeztek.

Suliváró délutánjaink nagyszámú érdeklődővel zajlanak.

Március 15. alkalmából Pákozdra utaztunk, ahol öt különböző foglalkozáson vettek részt osztályaink. Odafelé megszakítottuk utunkat, és sétáltunk a martonvásári kastély parkjában. Pákozdon, az egykori hivatásos katonák által szervezett és működtetett nemzeti emlékparkban tanulóink ma is állományban szolgáló kiképző tisztektől hallhatták az alaki kiképzések első vezényszavait. Kipróbálták a '48-as fegyvereket és felpróbálták a korabeli katonai egyenruhákat, digitálisan animált filmen kísérték végig a szabadságharc első sikeres hadműveletét, szakszerű magyarázatokat hallgatva sétáltak egy I. világháborús lövészárk valós léptékű modelljében és élményszerű tapasztalatokat szereztek az iszónói tiszti barakkban zajló életről. Talán ez a momentum hatott rájuk legjobban. A délután folyamán a magyaroknak a békefenntartásban betöltött szerepéről is autentikus beszámolót hallgattak végig, majd a pákozdi emlékművet megkoszorúzta iskolánk diáksága a 7. osztályosok rövid ünnepi műsora keretében.

Iskolánk névadója születésének évfordulóját, március 23-án, csütörtökön ünnepeltük. Ismét meghívtuk 50 éve ballagott diáktrása-



inkat. 67-en végeztek, 45 főt sikerült felkutatnunk. Bár tízen már nem élnek közöttünk, még Torontó is bejelentkezett. A meghívottak többsége jelenlétével megtisztelte ünnepélyünket, ahol az idei Rákóczi-jelvényeket is kítűzte intézményünk igazgatója az arra érdemeseknek: Kádár Gergely (5.b), Szaka Fruzsina (6. o.) és Fazekas Zoltán (7. o.) részeseültek az elismerésben, amelyet tanulmányi munkájuk mellett kimagasló közösségi tevékenységükkel érdemeltek ki. A kítüntető jelvényhez gratulálunk, és bízunk abban, hogy továbbra is számíthatunk áldozatos tevékenységükre. A napot a diákönkormányzat gyűlése zárta.

Március végén szülői fórumot és nyílt órákat szerveztünk a leendő elsősök szüleinek.

Áprilisban a szokásos fogadóórák mellett már az angliai tanulmányútra is nagyon ké-

szülünk. Idén a *Normannok várai és Tudorok városai* elnevezésű úton vesz részt csapatunk. Anglia déli vidékein fogunk csatangolni. Oxford, a walesi Caerphilly és Cardiff, a Warwick Castle és Shakespeare szülőváros Stratford-upon-Avon épp úgy úti célunk lesz, mint a Berkeley Castle, Gloucestershire, Cotswolds és Bath, majd Londonnal zárul a buszos túránk.

Részletes beszámolót egy későbbi lapunkban kaphatnak kedves Olvasóink.

József Attila születésnapját, a költészeti napját irodalmi alkotásokkal köszöntjük április 11-én. Hagományosan megrendezésre kerülő UniCredit sportnap idén a tavaszi szünetet megelőző utolsó munkanapon, 12-én kerül megrendezésre.

Kádár Eszter



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

1 éves a SÉTA-KÖR

Április 22-én kirándulással
és tortával ünnepeljük!



Lassan egy teljes éve edz együtt szombatonként a kis létszámú, de lelkes és kitartó sportközösségünk. Mindenki besze-

rezte a túrabotot és folyamatosan növeljük a tempót, élvezzük a friss mozgást és az együttlétet.

Újra kirándulásra hívjuk az érdeklődőket április 22-én, szombaton, a Hármashatárhegyi kilátóhoz. Indulás 9.30 h-kor a Viharhegyi út/Erdőalja út kereszteződésénél (Ingatlaniroda elől). Az útvonal hossza kb. 8 km. A Hangár büfében felvágjuk a tortát. Visszaérkezés kb. 13.00 – 14.00 óra között.

Könnyű tavaszias túraöltözékben várunk mindenkit. Ez alkalommal nem edzünk, tartsanak velünk a kényelmesebb családtagok és barátok is!

A képen látható virág most nyílik a hegyen. Mi már megtaláltuk. Nagyszirmú, kékes-ibolyaszínű harang alakú „virágcsokor”, a boglárkavirágúak rendjébe tartozik, védett növény. Kora tavasszal nyílik, a budai hegyoldal sziklás lejtőin is előfordul. Aki megnevezi és még a latin nevét is kikeresi, és április 20-ig megküldi SMS-ben a szervezőnek, külön jutalomban részesül.

Halmágyi Edit szervező
20 590 2975

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Telefon: 30-230 6994

E-mail: egyesulet@ohegy.hu, www.ohegy.hu

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Granatalma O.Sz.Sz.

Megjelenik: 3000 példányban



Nemzeti
Együttműködési
Alap

Az Óbuda Hegyvidékiek Egyesület Elnöksége meghív minden egyesületi tagot
a 2017. április 10-én, hétfőn 17.30 órakor, a Táborhegyi Népházban tartandó

KÖZGYŰLÉSRE

Napirendi pontok:

1. Beszámoló az elmúlt év eseményeiről.
2. A 2016. évi gazdálkodás ismertetése és jóváhagyása.
3. A 2016. évi közhasznúsági jelentés jóváhagyása.
4. A 2017. évi költségvetése.
5. A Felügyelő Bizottság jelentése.
6. Tisztségviselők választása.

Amennyiben a tagok 50%-a +1 fő mégsincs jelen, úgy ugyanazon a napon 18.00-kor, azonos napirend megtartásával, megismételt közgyűlésre kerül sor, amikor is a közgyűlés a megjelentek számától függetlenül határozatképes, és dönt az egyesület sorsát érintő, fontos kérdésekben. (Ismételt meghívó.)

Autóbusszal a Dráva mentén

Magyar és horvát vidékeken, május 29-től, június 2-ig, 5 nap, 4 éjszaka

Az öt napos kirándulás alkalmával a Dráva mentén kirándulunk. Megtekintjük az andocsi Mária ruhák Múzeumát, a Mura-Dráva találkozását Őrtilosnál. Másnap a horvát területen bejárjuk a szép Varasd városát és a várat, Csáktornyát, majd újra átkelve a Dráván, a szlovéniai Lendvába utazunk. Harmadnap Baracson keresztül a Drávától északra fekvő Ormányságba látogatunk, ott Sellye, Drávaiványi, Kőrös, Adorjás, Kovácsida, Túrony műemlékeit keressük fel. Negyedik napon Drávaszabolcstól egy hajótúrárt teszünk a kormorán kolóniához, délután pedig Eszék nevezetességeit nézzük meg, majd újra átkelve a Dráván Villányba utazunk borkóstolgotra. Az ötödik napon Cserkút, Mánfa, Mecsek-nádas megtekintését követően Szekszárdon keresztül jövünk haza.

A tanulmányútnak minősülő ötnapos ki-

rándulás részvételi díja 60.000.- Ft/fő, mely tartalmazza az utazás költségét felsőkategóriás autóbusszal, a szállás árát félpanziós ellátással, és az esetenkénti idegenvezetéseket. Jelentkezni lehet 30.000.- Ft előleg befizetésével Kiss Katinál,

április 11-én, kedden,

17.00-19.00 óráig,

vagy előre egyeztetett időpontban a 20-922 1273 telefonszámon. A második részletet befizetése az indulás előtt két héttel, május 9-én, kedden 18.00-kor lesz esedékes, amikor összejövünk, és szokás szerint megbeszéljük a szobaelosztást és az út részleteit.

A múlt havi hirdetésünk óta sokan jelentkeztek. A társaság nyitott, mindenkit szeretettel várnak a visszatérő utitársak, és

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesület
Vezetősége

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Hatha Jóga - Balázs E. h., 18:15-19:45, cs. 18:45-20:15
Gyerekszoba k. 10:00-12:00
Lelki Egészség-őrző Klub k. páros 19:00-21:00
Mozgásfejlesztő kreatív tánc (kicsiknek) k. 16:30-17:15
Jazz és modern tánc (nagyoknak) k., cs. 17:15-18:15
Átmozgató - frissítő női torna k., cs. 18:15-19:15
Átmozgató - erősítő férfi torna k., cs. 19:30-20:30
Pilates torna - Tenki T. sz., p 8:00-10:00
Bridzs klub sze. 18:00-22:00
Gyermekbalett p. 17.00-18.00
Robotépítés szo. 9:00-12:00

Egyesületi iroda nyitvatartása: előre egyeztetett időpontban, tel.: 404 5380. Gondnok: Gáspár Aranka, tel.: 30-899 5320. Bejárat a Táborhegyi Népház udvaráról.

Apróhirdetés

Kérjük minden tagtársunkat, rendezze idei tagdíját, utalja el

Óbuda-Hegyvidékiek
Egyesülete

11703006-20032630

számlánkra „tagdíj” megjelöléssel, vagy fizesse be személyesen Kiss Katinak a Táborhegyi Népházban szerdánként, 17.30-19 óra között. A tagdíj összege keresőknek 2.000.-Ft, nyugdíjasoknak és diákoknak 1.000.-Ft. Cserébe tagkártyát adunk, mellyel rendezvényeinken kedvezményben részesülnek, és ingyenesen tehetnek fel **apróhirdetést**.

Egyesület Vezetősége

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA



Forster Judit
irodavezető-építész

150 aktuális ingatlan kereső ügyfél, 300 eladó vagy kiadó ingatlan ajánlat

TESTVÉRHEGY
TÁBORHEGY
REMETEHEGY
MÁTYÁSHEGY
ARANYHEGY
ÜRÖMHEGY



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

E-mail: obudalux@oi.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 696 6969

www.obudalux.hu | www.obudaihegyvidek.hu

SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA

Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok
ÉRTÉKESÍTÉSE, BÉRBEADÁSA



Sági Magdolna irodavezető
1037 Budapest, Hegyláb u. 5.
Mobil: 06 30 378 5113
E-mail: sagimagdi1@gmail.com
www.sagimagdiingatlan.com



A szervezet tavaszi nagytakarítása

Szervezetünk belsőleg is tisztításra szorul, rendszeresen el kell távolítani a bekerült mérgeanyagokat, hiszen ezek erőteljesen károsítják szervezetünket.



Clean 9 összeállításunk egy kilenc napos program során megtisztítja szervezetünket az ártalmas tartósítószerektől és más vegyi anyagoktól, miközben a lerakódott zsírpárnák elégetését is megindítja.

Bővebb információ és megrendelés: 06 70 325 3416

A Kócsag Bérkilövő Vadásztársaság tagfelvételt hirdet a 2017/18-as vadászévtől

Társaságunk társas apróvad vadászatokat szervez, évi 2 vadászatra van jelenleg lehetőség.

Az éves tagdíj: 60 000 Ft.

Egyszeri belépési díj: 20 000 Ft.

Jelentkezni lehet:

Farkas Örkény Vt. elnöknél, telefon: +36 30 998 5316,

Fecske Csaba vadászmesternél, telefon: +36 30 731 9581

HOLISZTIKUS KOZMETIKA

SZEMÉLYRE SZABOTT KEZELÉSI PROGRAMMAL,
ADRIENNE FELLER ÉS PANAROM TERMÉKEKKEL

Farkas Timi 06 20 936 3218

Gyógymasszázs, gerincterápia

Volenszki Tímea 06 20 491 1844

Kéz- és lábápolás

Esztétikai és gyógypedikűr
Csizmás Fruzsina 06 20 284 8818

AromaBeauty Szépségszalon

1031 Bp., Torma Károly u. 13. [obuda.aromaszepseg](https://www.facebook.com/obuda.aromaszepseg)

KISMAMATORNA, KISMAMAJÓGA, KISMAMAKLUB

„BABÁZNI JÓ”

Mama Relax Stúdió

Facebook: Mama Relax Stúdió
www.mrsobuda.hu

E-mail: mrsobuda@gmail.com

Telefon: 242 2867

(Részletek olvashatók az 5. oldalon)



BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Antik bútorok szakszerű javítását,
korhű restaurálását
vállaljuk.



Telefon: 388-2464
Mobil: 06 30 845-6186