



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXIV. ÉVFOLYAM 2. SZÁM • 2019. MÁRCIUS

„Gondolat- szösszenetek”

címmel **Raksányi Éva** kiállítása
nyílik a Táborhegyi Népházban

március 29-én, pénteken
19.00 órakor.

Megnyitja:

dr. Feledy Balázs
művészeti író.

Közreműködik:

La Caffettiera Stiooppeta kórus.

(Részletek a 2. oldalon)

Gyere el, dobd be hangod a közösbe!

Folytatódnak a kóruspróbák

a Táborhegyi Népházban,
minden kedden 18:00 órakor.

Bejelentkezés a helyszínen.

(Részletek a 3. oldalon)

Hegyvidéki Séta – Kör

Továbbra is járjuk a hegyet.

Gyülekező:

minden szombaton, 9:30-kor
a Viharhegyi út/Erdőalja út
találkozásánál.

Jelszó: „Maradj fitt!”

Vasárnapi mozi

Bryan Singer:

Bohemian Rhapsody (2018)
március 10-én, 17:00 órakor

Programok:

Óhegy Farsang	március 2.	szo 19:00
Vasárnapi mozi	március 10.	v. 17:00
Tavaszi kamarakonzert	március 22.	v. 19:00
Gondolat szösszenetek	március 29.	p. 19:00
Tavaszi bormustra	március 30.	szo. 17:00
Állandó programok		9. oldalon

A következő lap megjelenése: 2019. március 28.

ÓHEGY FARSANG

a Táborhegyi Népházban (1037 Bp., Toronya utca 33.),

március 2-án, szombaton, 19 órától.

A rendezvény háziasszonya:

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra

Műsor:

„CANDY MAN”

Az Alerton klub táncbemutató.

ORIENTAL MEJANCE

Callista Táncsoport hastánc bemutatója.

KUBAI SALSA

Carmen 2001 Táncstúdió növendékeinek bemutatója.

SLÁGEREGYVELEG

Hoffer Teri művésznő előadásában.

GYERMEK JELMEZVERSENY,

FELNŐTT JELMEZVERSENY,

TOMBOLA.

A műsor után zene, tánc, büfé.

A zenét d.j. **Sugár Gyuri** szolgáltatja

Kérjük kedves vendégeinket, hogy lehetőleg jelmezben érkezzenek a bálba!

A rendezvényt támogatja:

a Borháló Borkereskedés, és az Ingyenckert Étterem.

Mindenkit sok szeretettel vár az Egyesület Vezetősége!

(Részletek a 3. oldalon)

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

Tavaszi Bormustra

a Táborhegyi Népházban.

március 30-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 - borász.

Moderátor: **Vincai Sándor,**

a Borászati Füzetek felelős szerkesztője.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

(Részletek a 3. oldalon)

Az Óbudai Kamarazenekar tavaszi koncertje

családias hangulatban,
a Táborhegyi Népházban,

március 22-én,
pénteken 19.00 órától.

Vivaldi: **g-moll Concerto vonósokra**

RV157,

Olsvay Endre: **Tétel lánc,**

Telemann: **Burlesque de Quixote**

zenekari szvit,

Mozart: **Egy kis éji zene K.525.**

Vezényel:

Gazda Péter

Belépés díjtalan, mindenkit szeretettel
vár az Egyesület Vezetősége

(Részletek a 2. oldalon)

Az Óbudai Kamarazenekar tavaszi koncertje

a Táborhegyi Népházban, március 22-én, pénteken este 19:00 órától. Vezényel: Gazda Péter

Az Óbudai Kamarazenekar eljön egy komolyan vidám estére hozzánk, tavaszi szerenádok ad Dulcineának a Rőt Pap áldásával, Tétel lánc. A műsor: Vivaldi: g-moll Concerto vonósokra, Olsvay Andre: Tétel lánc, Telemann: Burlesque de Quixote, Mozart: Egy kis éji zene.

Il Prete Rosso, a Rőt Pap név Vivaldit (Antonio Lucio Vivaldi, 1678-1741) illetve, híres személyiségét kísérő két fontos jellemzője okán. Barokk idők zeneszerzője, aki ingázott a zajos színpad lendülete és a templom ihletett csendje között. Most versenyművet hoz elénk, négy hegedűt versenyztet a zenekarral, a mi kedvünkért.

Ismét hallhatunk mai kortárs darabot, ismét Olsvay Andre a szerző. Érdeklődve várom magam is ezt a számot, mert nem ismerem. Annyit tudok a dologról, hogy Olsvay Andre nem csak a zenében, hanem a szavakkal is szeret játszani. Tétel lánc az elibénk kerülő darabja címe. Ennek jelentéséről a koncert utáni pogácsapartin a szerzőt is lehet

faggatni, meg a zeneszerzészről, a zene tanulásáról, tanításáról, a Zeneakadémiáról, mivel Olsvay Andre a zenekar tagja, kicsit bővített mondatban egyúttal a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem művésztanára.

Aztán, bár már öreg este lesz, egyszerre csak felébred és elénkrohan az édes Dulcinea után epekedő Búsképű Lovag, hű gebéje hátán. Mögötte érkezik a bölcs együgyűség, Sancho Panza barátunk - hiszen ki ne mondaná szívesen őt barátjának itt a Népházban! -, alatta roskadozó szamarán. A két hátsó jószág, Rosinante és Asinus ellejt egy-egy táncot nekünk, majd Rosinante jobbnak látja Don Quijotét tovaszáguldásra bírni, mielőtt az elmés nemes meghalana egy konkurens profi énekét szíve hölgyéhez. Ezt a dicsőséges menetet 410 éve indította el felénk Miguel de Cervantes Saavedra (Alcalá de Henares, 1547 - Madrid, 1616.) Spanyolországból, hozzá egy évszázaddal később csatlakozott Georg Philipp Telemann (Magdeburg,



1681 - Hamburg, 1767.), a barokk kor német zeneszerzője is, komoly zenei tréfájával.

Dulcinea del Toboso mindenképpen rejtőzködve várakozik, hogy udvaroltathasson magának. A szépségéhez, erényeihez méltó szerenádok meg is kapja Mozarttól és honorálja is. A huncut muzikus zseni vidám, pergő készülődés után az elegáns, hódoló udvarlást adja elő, aztán táncra készülődik, majd örömtáncot jár: meg-

hódította Dulcineát 4 tételben. És minket is. Élete 35 éve alatt Mozart (Wolfgang Amadeus Mozart, Salzburg, 1756 - Bécs, 1791.) annyi zenei csodát és titkot rejtett el élvezetes műveiben, hogy 350 év is kevés lesz ezeket felfedni.

Gazda Péter vezényletével kísér el bennünket az Óbudai Kamarazenekar ezen a zenei kiránduláson, évszázadokon, országokon, korokon át. Az együttes idén ünnepli 65. születésnapját, az utolsó nyolc évükben mi is közelebbről figyelhetjük munkájukat. Az Óhegy Hegyvidék Egyesület meghívásának évente kétszer tesznek eleget. Nagylelkű felajánlásuk okán a Táborhegyi Népházbeli koncertjeik ingyenesen látogathatók.

A koncert után el ne szaladjon a Tisztelt Publikum! Hiszen a szokásos pogácsapartin kell megtárgyaljuk az eseményt, meg egy-két pletykát! Mindenkit szeretettel várunk, sütemény-felajánlást jó étvágygal fogadunk!

Molnár Andrea

Tavaszdik

Január, február... itt a nyár - mondja, aki mondja. Legalábbis, jó lenne hinni ebben. Mert, ugye, elégünk van már a téli zimankóból. Ugyanakkor, télen meg legyen tél - ezt is sokan vallják. Azonban a hóvirágok visszavonhatatlanul jeleznek, ezt se feledjük. Kukkantsunk csak ki a kertekbe. Aki kertészkedni szeretne az idén is, annak a vetnivaló kereti magvak beszerzése a legfőbb gondja. És ilyenkor, amikor már nem fagyos a föld, ültetjük el, a jövő évi fát - a facseteteket, bokrokat.

Gondosan válogassunk, mit is ültetünk, és főleg hová. 10-15 év múlva, a most hercig kicsiny fácskák, jó nagyra nőnek ám! És itt jöjjön szóba sokak gondja, baja.

Itt a Hegyen valamikor szőlőbirtokok voltak. Ez, pedig azt jelentené: hosszú és főleg keskeny földterületekről, telkekről van szó általában. A helyzet tehát adott volna. Ide nem lehet 20-30

méter magasra is felnövő fákat tervezni.

Többen kérik: tegyük szóvá, ezeknél a fatelepítéseknel venni figyelembe, ide nem való: a platán, a hárs, a fenyőfa, a gesztenyefélék, de még a diófa sem. Még az orgonabokrokat is úgy ültessük, hogy maradjon a kerítés és a növény között akkora korridor, ahol kényelmesen ápolhatjuk, nyeshetjük a későbbiekben ezeket.

Meséli valaki, a szomszédjánál évekkal ezelőtt állt egy disznó, közvetlen az ázott kút mellett (?), a közös kerítésnél. Szóval ide, annak helyére került a kerítéstől egy méterre, egy - most kb. 25 méterre nőtt- fa. Vég van, mert jó tápdús a talaj, kitűnő a vízellátása is.

Tulajdonképp örülni kellene egy ilyen hatalmas fának. Azonban az ágai áthajlanak és összességében rengeteg levelet hullat a szomszéd ápol, szép gyepére. Ezt össze kell gyűjteni, jó pén-

zért spéci műanyag zsákokat venni, az elszállításához. Évek óta a hatalmas fa árnyékolja a szomszéd telkét, sőt, elveszi a szép kilátás lehetőségét is.

No, ebből aztán, ha a szomszéd nem vágja le legalább az áthajló ágakat, az évek során nem lesz jószomszédi viszony, az tuti. Megéri így viselkedni?

Télidőben, ahogy mondják, alacsonyabban jár az éltető Napunk. Ha valaki a másik telkehez képest lejjebb lakik, a magasra nőtt fák, főleg gyorsan növekvő fenyőfélék miatt már délelőtti kénytelen villanyt gyűjtani. Különben a sűrűn ültetett növényzet miatt sötét lenne a konyhájukban. Erre is volt panasza és sajnos jogos.

Aztán azt is mondja valaki, náluk egy nagy áthajló diófa ága kocogtatja a háztetőt. Attól tart, ha az ereszcsontra meglazul, szép summába kerül majd a rendbetétele. És erre sem lenne szükség, ha a kerítéstől nem egy méterre ültették volna a növényt.

Ez a vélemény is elhangzott:

mindenki úgy tervezze meg a növényeit, hogy elférjen a saját telkén. Hagyjuk meg mindenkinek a jogot, hogy otthon jól érezhesse magát. Ne kelljen a szomszéd növényei miatt kellemetlenségeket elviselnie.

„Élni és élni hagyni”, ez a jó karakteres mondás betartása, áldás lenne mindenkinek.

Azt is mondták, anyagi lehetőségeinktől függően a telepítések alkalmával legalább kérjük ki szakértő kertész tanácsait. Aztán kedve és teljesítképessége szerint, akár neki is láthat bárki a fizikai munkának.

Úgy is fel lehet fogni, ahogy régebben hallottuk a TV-ben: „egy kicsi mozgás mindenkinek kell”. Itt, a Hegyen, pedig a jó levegő, ha kedvünk is van hozzá, szép eredményekre juthatunk, kertjeinkben. Mindannyian jól tudjuk, itt lakni mekkora ajándék a jó sorsunktól.

Legyen hát sok örömünk a közelgő tavasszal. Reméljük, sok szép virággal örvendeztet meg minket, kerítéseken innen és túl.

W. Grass

ÓHEGY FARSANG

a Táborhegyi Népházban (1037 Bp., Toronya u. 33.)
március 2-án, szombaton, 19 órától

Közel három évtized tapasztalata, hogy a zene, a tánc, jelmezszeressel gazdagítva, mindig sikeres volt, mindig jól éreztük magunkat. Ezért idén sem hagyjuk ki.

A műsor most is a jelmezesek fogadásával kezdődik. A jelmezben érkezőket ugyanis egy pohár pezsgővel látjuk vendégül!

A bál háziasszonya idén is Benyóné Dr. Mojszis Dóra, az Egyesület ügyvezető elnöke.

19:30-tól táncbemutatók: „Candy Man” címmel, előadják az Egyesület „Alerton Klub” táncsoportjának hölgyei, utána „Oriental Mejanca” címmel előadja a Callista Táncsoport hastáncos hölgyei, majd „Kubai Salsa” előadják a Carmen 2001 Táncstúdió növendékei.

20:30-tól: vendég művésznőnk, a Márton napi bálon sikert aratott Hoffer Teri, aki slágergyeletek ad elő.

21:00-tól: gyermek és felnőtt jelmezszeres verseny. Az első 3-3 helyezett díjazásban részesül. A felnőtt jelmezszeres verseny fő díja: 2

személyes vacsora az Ingyencert Étterem felajánlásában. A gyermek jelmezszeres verseny minden résztvevője ajándékot kap!

22:00-tól: zene, tánc, büfé! A talpalávalót d.j. Sugár Gyuri szolgáltatja.

24:00-tól: tombolahúzás! A földj egy minőségi borválogatás a megújult Borháló Borkereskedés felajánlásában.

1:00 órától – „kivilágos – kivirradtig”: folytatódik a fergeteges bál hangulat, zenével, táncokkal, büfével!

Belépő felnőtteknek 1.200.- Ft, tagkártyával 1.000.- Ft, gyerekeknek (18 éves korig) 500.- Ft.

Kérjük kedves vendégeinket, hogy nyugodtan eresszék szabadon fantáziájukat és kreativitásukat és minél változatosabb jelmezekben lépjenek meg társaságunkat a farsangi bálunkon! Nincs meghatározott témakör, öltözhetnek a hirdetőoszloptól a kalózig bárminek!

Mindenkit szeretettel vár

az Egyesület Vezetősége

Egy éves az Egyesület kórusa

Elég másfél óra

Kicsivel több, mint egy éve működik az Óhegy Egyesület kórusa. Vidám próbáinkon magyar népdalokat, kánonokat, reneszánsz dalokat énekelünk, két alkalommal már az Egyesület rendezvényein is szerepeltünk. A próbákon a 28 kórustag közül olykor 16-an, máskor 25-en jövünk össze, kinek mikor és hogy engedi az ideje.

Idén már nem kéthetente, hanem hetente van próba, kedd délutánonként. Két hét alatt ugyanis elkopik a hangszalagunk. Tervünk, hogy a majd betanult új dalainkat bemutassuk a hallgatóságnak, akár az Óhegy napokon, vagy az Egyesület más rendezvényén.

Várunk minden énekelni vágyót, jöjjön el családjával, barátjával. Elég másfél óra, és napi gondjaink öröme cserélődnek.

Felcsuti László

„Gondolat-szösszenetek”

Raksányi Éva kiállítása a Táborhegyi Népházban,
március 29-én, pénteken 19.00 órakor.

Megnyitja: dr. Feledy Balázs művészeti író

Közreműködik: La Caffettiera Stioppeta kórus.

Érettségi után a műszaki pályát választottam, mérnökként dolgoztam, míg 2009-ben megszűntek szakmai kötelezettségeim és elkezdtem nyugdíjas éveimet. Ekkor nyílt lehetőségem régen dédelgetett álmom megvalósítására – a festészet rejtelmeinek megismerésére.

Miután művészeti előképzésem nem volt, ezért minden

lehetőséget megragadtam a tanulásra, hogy a festészet technikáit elsajátítsam. Különböző technikákat ismertem meg és próbáltam ki, ezáltal munkáim és én is folyamatos változáson mentünk, megyünk át. Sokat gondolkodtam azon, hogy művészek-e azok a festők, akiknek szakirányú képzettségük nincs, de végül arra jutottam, hogy a művészet

szabad, és nem a végzettség determinálja. Nem mindenki festőművész, aki művészeti akadémia végzett, ez önmagában nem elég. Sokat kell tanulni, megismerni, dolgozni és Önök, a nézők döntenek el, mely alkotások jutnak el a szívükig! Amatőr festőként vallo, hogy a művészet a valóság visszatükröződése az alkotó látásmódján keresztül. Alapjában véve realista festőnek vallo magam, a valóságból, a természetből építkezem. Szeretek a természetben alkotni, ámbár a különböző „izmusok”, művészeti irányzatok néha elcsábítanak. Az alkotás számomra nemcsak kikapcsolódás a hétköznapiokból, hanem örömforrás

és ezt az érzést, energiát, ami valahol bennem van, szeretném felfedezni és átadni nézőimnek.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete vezetőségének köszönhetően, 2013-ban a Táborhegyi Közösségi Házban rendezhettem meg első önálló kiállításomat, 2015-ben másodsor, és most, 2019-ben is lehetőséget kaptam munkáim bemutatására. Köszönet érte. Az utóbbi három évben készült képeimből válogattam a kiállítás anyagát, így látható, mennyire szeretek új dolgokat kipróbálni, technikai és képi vonatkozásban is. Remélem, képeim tükrözik, hogy amit festek, az fontos számomra.

Raksányi Éva

Tavaszi bormustra

a Táborhegyi Népházban március 30-án, szombaton, 17.00 órakor.

Hegyvidékünkön ma már változatos kertkultúra található, gyümölcsöstől az angol kertig, elhanyagolttól az ápoltig. Szőlőskert már szinte nincs is. Azonban sok „szomszédunk” van, akiknek másutt van szőlőjük, Aranyhegyen, Pilisborosjenőn, Ürömön vagy éppen Tokajban, és mind a mai napig foglalkoznak bortermeléssel.

Ezért gondoltuk azt, hogy helye van egy bormustrának, ahol jeles borszakértők mondanak véle-

ményt a borokról. Nem ez lesz az első. Egyesületünk már közel másfél évtizede szervez borversenyeket, bormustrákat, mindig sikerrel. Lassan már hagyományá válik.

A négyfős zsűriben idén is részt vesz Módos Péter borbíra, a Magyar Bor Akadémia nyugállományú elnöke, Komáromi Attila a Magyar Vadász Borrend nagymestere, Séra Mihály az Eszterházy pezsgőpince tulajdonosa, borász, valamint Viniczai Sándor,

a Magyar Bor Akadémia tagja, a Borászati Füzetek felelős szerkesztője. Zsűrorok a hozott bormintákról véleményt mondanak, tanácsokat adnak a bor érlelésére, kezelésére, a hibák megelőzésére. Ők egy kóstológa laikus számára is érthető módon ismertetnek néhány technológiai megoldást a must kezeléséről, a hordó tisztántartásának módjáról a kén és a faelesztő szakszerű alkalmazásáról, mindezek hiányainak bor-

ban érezhető hatásairól. Felkérjük tehát a hegyen élő bortermelőket, hobbi-borászokat, vegyenek részt ezen a kellemesnek ígérkező Táborhegyi bormustrán. Jelentkezni lehet a bormustra fő szervezőjénél, Varga Bélánál a 70-315 9698 telefonszámokon.

Belépő: borászoknak 2 üveg a saját bormintából; érdeklődőknek a kóstolópohár díja (borkorcsolyával) 1500 Ft. Javasoljuk, jöjjön el bátran. Rossz bort nem talál, esetleg nemszeretem bort, de az is megérdemli a figyelmet.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

az Egyesület Vezetősége

A kert meg a komposzt - 2. rész

A természet már üzent: dolgunk van a kerttel. Mindennek megvan a maga ideje. A komposztálásról való ismereteink kiegészítése is most aktuális. Aki már gyakorolja egy ideje, talán nem árt ismételni – én így vagyok vele. Aki még fontolgatja, csak bízni tudom.

A szakmai publikációk és saját tapasztalataim erősítik egymást. Ezen ismereteimet annak reményében bocsátom útjára, hogy kertésztársaim, régi és új hegylakók közül többen nyitottak ennek megtapasztalására.

Az 1. részből újra megismétlem: főtt ételmaradék kihelyezése semmiképpen nem ajánlott, mert odavonzza a rágcsálókat. Felsorolás folytatása pedig itt következik:

Négy: Ügyeljük arra, hogy a komposztba kerülő anyagok – zöld és barna hulladék – lehetőleg vegyesen érkezzenek. Ha egyfelől sok kerül egyszerre, különálló réteget képezhet. Ilyenek lehetnek nyár elején a sok fű, vagy ősszel a sok fás, leveles nyesedék.

Tapasztalat: ilyen esetben kicsit „belekeverek”, amikor a következő anyagot, pl. konyhai zöldséket szórom rá.

Öt: Beteg és fertőzött növényeket, ágnyesedéket semmiképp ne tegyünk a komposztálóba. Csak konzerváljuk a betegséget, következő évre is sikeresen fenntartjuk a fertőzést.

Hagyományosan ezen anyagokat régen elégették, sajnos ez most tilos a környékünkön. Az FKFV zöldhulladék zsákjaiban tudjuk gyűjteni, illetve elszállíttatni a nem kívánt zöldeket.

Hat: Segédanyagokra nincs szükség a komposztálásnál, ha betartjuk az ajánlásokat. Gyakorlatunk kialakulásáig lehet időnként kevés földet (kb. 10%) is szórni a halomra. Támogatja a folyamatok beindulását. Ha a szagoktól tartunk, gazdaboltban vehetünk bentonitot, zeolitot, vagy alginitet. Később meglátjuk, hogy ezekre sem lesz szükségünk.

Tapasztalat: nálam a föld a kihúzott gazok gyökerével bekerül, nem kell külön dolgozni vele.

Hét: Át is kell forgatni a készülő anyagot, 6-8 hetente. Így a széléről az esetleges szárazabb részek is beljebb kerülnek, illetve a különböző fajta anyagok jobban keverednek. Ezzel a szaghatást is biztosan elkerüljük. Ekkor már ne tegyünk rá újabb hulladékot, hanem kezdjük újat, vagy a komposztáló másik felét használjuk.

Tapasztalat: a tetejéről a legfelső réteget lehet rögtön az új aljára tenni.

Optimálisan 3-4 hónap alatt már lehet kész komposztunk. Érdemes átszítálni, és a nagyobb darabokat visszatenni,



hogy tovább komposztálódhassanak. Amit nyertünk: egy természetes tápanyag, mely minden növényünk fejlődéséhez ideális, természetes kiegészítő. Ősszel legjobb felhasználni, a fák, bokrok tövébe szórva, illetve a veteményes föld tetején elterítve. Talajtakaróként is szolgál és télen bemosódik. Beásással gyorsítjuk a folyamatot.

Tapasztalat: ősszel nem szoktam ásással bajlódni, mert tavasszal, vetés előtt úgyis lazítani kell a talajt. Viszont helyhiány miatt előfordult már, hogy félkész komposztot használtunk, azt mindenképpen be kell ásni (pl. málnabokor, díszbokor tövébe).

Szobanövényeink és az erkélyláda virágai is hálásak lesznek ezért az értékes csemegé-

ért. Átszításkor eltehetjük egy részét, hogy később átülteskor, telepítéskor kedveskedhessünk vele növényeinknek.

+1: Ha már komposztálunk, télen is tartsuk meg jó szokásunkat. A konyhai hulladékot, például, hidegben se dobjuk a kukába. Gyűjthetjük a ház mellett, kívül egy fedeles tartóban, és hetente 1-2 alkalommal havas időben is eljutunk vele a komposztálóig. Szerintem ez egy olyan hozzáállás, mely nem csak tavasztól ősziig határozza meg napjainkat.

A komposztznak csak természetes összetevői vannak, gyakorlatilag minden növényünknek megfelelő tápanyagot jelent. Ne várjunk tovább, vágjunk bele! Kertünk hálás lesz érte.

Mikóné Ormos Márta

Rágcsálók a komposzt körül?

Komposztálhatjuk a konyhai hulladékokat? Igen, de tudni kell, hogy melyek ezek. Komposztba mehetnek a gyümölcsök, a burgonyafélék, a tojásbőr, a kávézacc, a teafüvek maradványa, az anyanövénytől megvált gyümölcsök és zöldségek, mind-mind a komposzt részét képezik.

Helytelenül rögzült, hogy a komposztba tehető a különböző ételmaradék (hús, hal, maradék leves és mártás, szikkadt pékáru, penészes kenyér és az ételből származó csontos maradék is). Ezek komposztombon történő elhelyezésével – annak ellenére, hogy lebomlanak – a baktériumok, gombák után megjelennek a magasabb rendbe tartozó állatok is, mint például rovarok, puhatestűek, rágcsálók, (egér, patkány), ráadásul a bomlással erős, irritáló szaghatás is kialakul.

A repülő rovarok, legyek, muslicák a komposztot körülölelő szag miatt jelenhetnek

meg egyre nagyobb mértékben, mivel ellenállhatatlan vágyat kelt bennük a gyümölcssav aromája. Éppen ezért fontos, hogy a hulladék rövid időn belül kerüljön rá a komposztra, a frissen ráhelyezett, megengedett konyhai maradványokat avarral, száraz lombbal, fűkaszá-lékkal fedjük le.

További teendőink:

- távolítsuk el a „vonzó falatokat”,
- ha ez nem lehetséges, akkor alaposan dolgozzuk be komposzthalmunk belsejébe,
- forgassuk át rendszeresen a halmot,
- takarjuk be földdel, falevelekkel, szikkadt fűnyesedékekkel, téli időszakban faaprítékkal, forgáccsal esetleg fűrészporral,
- érdemes lefedést kialakítani, de mindenképp csökkenteni / megnehezíteni az állatok számára a felület szabad megközelítését,
- a halom körül elszórt csipős fűszerek pl. a bors, riasztó hatással bír,



- ültethetünk a komposztomb mellé olyan növényeket, melyeket nehezen tolerálnak a rágcsálók (pl. nárcisz, császárkorona, kutya-tej, ebnyelvű, somkóró, fokhagyma, napraforgó).

Ha mindezeket megtesszük, rágcsálók nem jelennek meg a komposzt körül. Ha mégis, biztos tudható, hogy békés életteret találtak maguknak, mert valamit elmulasztottunk. Kevésbé maradnak olyan szerves anyag körül, amelyet gyakran átforgatnak.

Mészáros Diána

Katalin-forrás

Hegyvidéki forrásvizek II.

A Csúcs-hegy északkeleti lábánál, közelebről az Aranypatak utcában, az Ecker kereszttől nem messze csordogál a Katalin-forrás. A látható forrásvíz egy római korinak mondott, faragott kőlapból folyik ki, egy számára kialakított medencébe. A mostani ún. forrásfoglalás jelenlegi kialakítása nagyjából kétszáz éves lehet, amely biztosítja a víz kicsorgását.

A Csúcs-hegy északkeleti lejtőjét egykor számos árok barázdálta, s legtöbbjükben fakadt egy-egy forrás, néha több is. Ezek az árkok az idők során fokozatosan feltöltődtek és velük együtt tűntek el a mélyükön fakadó forrásvizek is.

A Csúcs-hegy magasabb részein egykoron még voltak kutak, amelyek mára teljesen elapadtak. Az alsóbb szintek lösszel és lejtőtörmelékkel fedett részein, a kiscelli agyag felszínén fakadnak a hideg rétegforrások, mint a Katalin-forrás is.



Katalin forrás (fotó: Kádár Péter)

Egykoron ez a forrás láthatta el elegendő vízzel a közelben feltárt római villát (villa rustica), amelynek építése a II-III. századra tehető. Mivel a fürdővel is rendelkezhető épülethez nagy mennyiségű vízre

volt szükség, így feltételezhető, hogy abban az időben sokkal bővebb vízü volt a forrás. Az 1960-as években a vízhozam 40 liter körül volt percenként, amely nyilván túlfolyáshoz vezetett. A mostani vízmenyiség, egy feljebb történt beavatkozás miatt, nem igazán jelentős, de szép példája a látható, megmaradt óbudai forrásvizeknek. Például szintén a Csúcs-hegyen található menedékház forrása már elapadt. A Katalin-forrás fakadási szintje 145 m. Korábban az ottlakó 25-30 család vízellátását biztosította. A forrás vize azonban az ingatlanok szennyvízkezelése és a kertekben alkalmazott növényvédőszerrel miatt fokozatosan szennyeződött, megnövekedett a szulfát-, ammónia- és nitráttartalma, ezért emberi fogyasztásra nem igazán alkalmas, bár ez az erre kirándulókat nem szokta zavarni.

A Katalin-forrás ma már turista látványosság, és részét képezi a Menedék a Csúcshegy Barátainak Egyesület által megvalósított tanösvényének, amely az ürömi vasútállomástól indul, annak második állomásánál található.

Horváth Péter

Lomtalanítás - 2019

A lomtalanítás alkalmával az FKF Zrt. a háztartásban feleslegessé vált nagydarabos hulladékokat (amelyek méreteik miatt nem rakhatók a hulladékgyűjtő-edényzetbe) gyűjti össze és szállítja el. A lomtalanítás időpontja a III. kerületben:

március 25. és április 4. között.

FKF Zrt. felhívja a lakosok figyelmét arra, hogy az itt jelzett időszak a kerület egészét érintő lomkikészítési időintervallum. Az ingatlant érintő lomtalanításról, illetve a lomkikészítésének pontos időpontjáról a lakosok a postaládájába eljuttatott hírlevéllel tájékoztathatók.

Mivel közterület-szennyezési szabálysértést követ el az, aki nem a megjelölt időpontban készíti ki a lomokat, ezért Budapest közterületi rendjének és tisztaságának megóvása érdekében csak a hivatalos tájékoztató levelünkben megjelölt napon, 18 óra után készíthetők ki a lomok.

Ne helyezzen ki a lomtalanításnál:

- a háztartásokban naponta képződő hulladékok
- ipari, mezőgazdasági, szolgáltatási tevékenység követ-

keztében keletkezett hulladékok

- veszélyes és különleges kezelést igénylő hulladékok
- építési törmelék
- gumiabroncsot
- zöldhulladékok (ág, nyese-dék, lomb, fű)
- szénport, hamut, földet
- elkülönítetten gyűjtött üveg-, papír-, műanyag- és fémhulladékok

A háztartásokban keletkező veszélyes, illetve egyéb, különleges kezelést igénylő hulladékok átvételére az Fkf Zrt. minden lomtalanítási körzetben, az elszállítás napján ideiglenes gyűjtőpontot üzemeltet, amelynek helyszínéről a lomok kihelyezésének időpontját tartalmazó levelében tájékoztatja a lakosságot. Ekkor a veszélyes, illetve egyéb, különleges kezelést igénylő hulladékok leadására díjmentesen van lehetőség. A leadható veszélyes, illetve egyéb, különleges kezelést igénylő hulladékok típusai és egyszeri alkalommal leadható mennyiségei

- sütőolaj és göngyölegei (15 liter, göngyöleg: 5 kg)
- festékmарadék és göngyölegei (5 liter/20 kg, göngyöleg: 5 kg)
- olajos műanyagflakon (5 kg)



- oldószeres, hígítók (5 liter)
- növényvédő-szerek (5 liter)
- akkumulátor, szárazelemek (3 db, 1 kg)
- elektromos és elektronikai hulladék (2 db)
- gumiabroncs (8 db)
- szóró-palack (1 kg)
- fénycső (10 db)
- gyógyszerhulladék (1 kg)

forrás:
www.fkf.hu

Varga Mihály miniszter, országgyűlési képviselő megbízásából

Dr. Kővári Béla ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart

a Táborhegyi Népházban (1037 Bp., Toronya utca 33.)

minden hónap második csütörtökén 18-20 óráig.

Bejelentkezés nem szükséges.

További információ a 20-200 0017 telefonszámon.



SULIVÁRÓ FOGLALKOZÁS A LEENDŐ ELSŐS TANULÓK SZÁMÁRA. A hagyomány szerint a leendő elsős tanító néni - szeptembertől Szappanosné Majzik Erika néni – tartott egy órát a nagycsoportos óvodásoknak. A gyerekek belekóstoltak a leendő iskolai munkába, megismerkedtek a tanító nénivel, egymással, az iskola épületével, így nem lesz számukra váratlan és ismeretlen az a helyzet, amibe szeptemberben immáron elsősként belekerülnek.

Beiratkozási előzetes a 2019/2020. tanévre

Suliváró foglalkozások a leendő elsős tanulók számára

- 2019. március 6. 16 óra

Bemutató óra a leendő elsősök szülei részére:

- 2019. március 20., 1. óra

Szülői fórum és hittanos tájékoztató az érdeklődő szülők részére:

- 2019. március 6., 16 óra

A beiratkozás időpontja: várhatóan 2019. április közepe/vége.

Az iskola körzete:

Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, 1037 Budapest, Erdőalja út 5.

Bársonyka u.

Bóbita u.

Csermely köz

Csengőbojt u.

Domoszló köz

Domoszló lejtő

Domoszló útja

Erdőszél köz

Erdőszél u.

Erdőalja köz

Erdőalja lejtő

Erdőalja út

ÉR u.

Fanyarka u.

Farkastorki köz

Farkastorki lejtő

Forduló köz

Forduló u.

Forrás u.

Göloncsér u.

Hármashatárhegyi út

Hedvig u.

Ilonka u.

Jablonka köz

Judit u.

Kapaszkodó u.

Kaszap István park

Kékfestő köz

Kékfestő u.

Királyhelmece u.

Királylakai köz

Királylakai lejtő

Királylakai út

Kisdomb u.

Kocsis Sándor út

Korongozó u.

Körtvélyes köz

Körtvélyes u.

Lángliliom u.

Lestyán u.

Máramaros köz

Máramaros út

Menedékház u.

Remete köz

Remetehegyi út

Stefan Wyszyński u.

Széphegy u.

Szilva u.

Tesvérhegyi köz

Tesvérhegyi lejtő

Tesvérhegyi út

Toronya köz

Toronya u.

Turbolya köz

Úde u.

Vesta köz

Viharhegyi út

Visszatérő út

Visszatérő u.

Vízér u.

Vízimentá u.

Vízmosás lejtő

Vízmosás u.

Zúzvara köz

Zúzvara u.

A mi iskolánk

Miért szeretjük? Mert a miénk. Kicsi, emberléptékű, otthonos. Mindenki ismeri egymást, a gyerekek, a szülők, a tanárok. Olyan, mint egy nagy család, ahol mindig van kihez fordulni a problémákkal. A kb. 200 gyerek és a kevesebb, mint 30 tanár akkora létszám, ami még egy elsőst sem ijeszt meg tömegével. Hamar megismeri az úgymond „technikai személyzetet” is, aki neki a konyhás néni, aki segít az ebédnél, a takarító néni, aki feltörli a kiömlött kakaót és a portás bácsi, akinek van hozzá reggelente egy kedves szava.

A gyerekek együtt cseperedve, együtt ismerik meg a környezetet. Mennyivel jobb, ha

egy kisgyerek barátai a közelben laknak, és nem a város másik sarkában. Mert barátokat abból a közösségből választ, amelyikben egész nap dolgozik, játszik. Ezek a barátságok sokszor egy életen át elkísérik az embert. És nem csak azért jó, hogy közel laknak a barátok, mert nem kell fuvaroznunk, ha találkozni, játszani akar valakivel, hanem azért is, mert sokkal gyakrabban találkozhat velük, és akár a szünetekben, nyári vakáció idején sem magányos program nélkül. Mikor átmegy a szomszéd utcába, képet kap lakóhelyéről, a környéken lakókról is.

Az iskola összeköt bennünket, felnőtteket is. Először szülői értekezleteken ta-

lálkozunk meg iskolai rendezvényeken, elvisszük egymáshoz zsúrokra a gyerekeket, majd felhívjuk egymást a hiányzások, információk miatt. Megismerjük azokat is, akik messzebb laknak szokásos útvonalunktól. És egyszer csak azt vesszük észre, hogy itthon vagyunk. Nem csak a saját házunkban, hanem a környékünkön. Tudjuk, ki hol lakik, kinek mi a foglalkozása, problémája, álma. Mert ettől vagyunk otthon abban a környezetben, ahol lakunk. Másként csak egy munkaerő-raktár a házunk, ahova a munka szüneteiben pihenni térünk.

Cseresznyák Veronika

Iskolai hírek

A farsangi hangulat még várta magára, hiszen most a hóvirágoknak és a napsütésnek örülünk, bármilyen hűvös szelek fújdogálnak is az udvaron. Minden gyermek örömmel labdázik, és talán túl hamar akarnak megszabadulni téli, meleg viseletüktől.

Nagyjából három tucat óvodás gyermek vett részt február 13-án az elsős beiskolázási folyamathoz kezdő eseményén, az első sulivárási foglalkozáson. Míg Erika néni negyedikes segítőivel a könyvtárban foglalkoztatta leendő tanítványainkat,

az iskola vezetői a szülőket tájékoztatták az Erdőalja iskolával kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról és válaszoltak a szülői kérdésekre. A következő óvosi foglalkozás március 6-án, 16 órakor lesz, melyre minden érdeklődőt szeretettel várunk.

E cikk írásakor az angolt tanítók még lelkesen készülnek felsős tanítványaikkal együtt arra, hogy idegen nyelvi színházi előadáson töltsék a tanítási órákat. Oscar Wilde Boldog hercege ugyan örök darab, de minden generációnak mást jelent a boldogság. Ez – mint az életben

is – jelent nagy kihívást a fiatalokat nevelő pedagógusoknak.

A farsangi készülődés a jelmezek kitalálását, valamint a délutáni játékos program megtervezését is magában foglalja. A felsősök tevékenység alapú palacsinta-napját idén is a hagyományokhoz kötve szervezzük húshagyó keddre.

Közeleg iskolánk névadójának, II. Rákóczi Ferenc vezérő fejedelemnek ünnepe. Az emléknapon ötödikeink fognak műsort bemutatni, és osztálytalálkozóra várjuk az ötven éve, 1968-ban és '69-ben ballagott egykori erdőaljasokat is – ahogyan azt az elmúlt húsz évben szoktuk.

Ismét remek eredményt értek el tanítványaink a kerületi Komplex angol tanulmányi versenyen: 3. helyezést ért el Farkas Dániel (5. o.) és Majranek Dániel (7. o.), a 7. helyen végzett Polgár Soma (5. a) és Andrek Kamilla (6. o.), 10. helyezést ért el Kónya Eszter (6. o.) és Csontos Lili (8.o.).

Majranek Dániel (7. a) és Kostyán Viola (7. b) az Országos angol tanulmányi verseny második, budapesti fordulójában is részt vehetnek, a főváros legjobb huszonhat versenyzője között. A felkészítő tanároknak és tanítványainak szívből gratulálunk.

K.E.

KRÉTA e-naplója

Az ideai tanévtől országosan kötelezővé vált az KRÉTA rendszer (Köznevelési Regisztrációs és Tanulmányi Alaprendszer) e-naplójának használata. Ehhez augusztus végéig minden pedagógusnak el kellett végeznie a rendszerrel kapcsolatos e-learninget. A bevezetés nehézségeit úgy próbáltuk megelőzni, hogy az első félévben még együtt vezettük a papír alapú és az elektronikus naplót. A kezdeti problémák (mit?, hol?, hogyan?, mikor?) leküzdése után mindannyian egyre jobban belejöttünk az új

napló használatába, így a félévi értesítők megírása és kinyomtatása (valamint kiosztása) után a második félévtől már csak az e-naplóban történik az adminisztráció. Bár hiányzik még a papíralapú napló, amelyben megkapaszkodhattak a tanárok, amikor a folyosón száguldó gyermekek olykor-olykor elsodorták volna őket, hozzászoktunk az újhoz.

A szülőkkel együtt élvezzük ennek a rendszernek az előnyét: a gyors információáramlást az iskola és a szülő között (melynek nem biztos, hogy

minden diákunk maradéktalanul örvend). De például már az sem fordulhat elő, hogy valamilyen kolléga véletlenül magánál felejtje az osztálynaplót, ezért a lelkiismeretes pedagógus nem tudja a saját óráján elvégezni az adminisztrációját, melyet most már egy-két kattintással vagy érintéssel elvégezhet. A különféle statisztikák és kimutatások létrehozása is csupán néhány kattintásnyi időbe kerül. (Az új rendszer tanulásának lényege, hogy tudjuk hol és hová kell kattintanunk!)

K.E.

Wifi a suliban

Február közepén elkezdődött az iskolai wifi hálózat kiépítése. Az eddig használt sulinetes rendszertől független, vezeték nélküli hálózat támogatni fogja a pedagógusok tanórai tevékenységét, és alkalmanként lehetőség nyújt majd arra is, hogy a tanulók valós időben ne csak az informatika-termekben alkalmazzák a virtuális térben felhalmozott információkat. Ehhez előbb persze el kell viselnünk a munkákkal járó apróbb kellemetlenségeket: a falak fűrészával járó zajt és a kábelvezetést, kábelcsatornák, létrák kerülgetését.

N.Á.

FARSANGI MULATSÁG AZ ISKOLÁBAN. Idén is megrendezésre került a már hagyományba illő farsangi mulatság. A gyerekek, ötletesebbről ötletesebb jelmezekben vonultak fel. Volt közös éneklés, és sok-sok játék. Zárásként elégettük a kiszebábut, vele minden gondunkat, bajunkat, és szívünket kitértük a tavaszi megújulás felé. A gyermekek szülei kivettek részüket a mulatságban sütikkel, amiket a gyermekek olykor nagy szaladgálás közben kapkodtak ki a tálkákból.



ÚJABB SIKERES DISZNÓTOR. Tizen-nyolcadik Dezső esett áldozatul. Könnyező asszonyok (a hagymától), nagydu-más férfiak (a pálinkától) tüsténkedtek egész nap. A vácrátóti Laci böllér és társa együtt szórakoztatták bohóckodással, szó-játékokkal a segítőkét. Az arra tévedőket a legjobb falatokkal kínálták. Hagymás vér, főtt fejhús, bőr és fül, na meg főtt máj és szív. Megannyi ínycséség kísérte végig az egész napot.

Szécsi Tóni toros káposztája, Horváth Peti orjalevese a már megszokott magas minőség.

Délben is, este is szinte nem maradt hely az asztalok körül. Társaságunkat

meztisztelte Varga Mihály országgyűlé-si, és Rácz Andrea önkormányzati képviselőnk.

A toros vacsoránál újra velünk volt a Mazács Zsuzsa vezette szentendrei KoMaKo együttes, akik temperamentumos muzsikájukkal szórakoztatták a jóllakott, vidám dalolókat.

Mindez Novath Ildi és Laci mindenre odafigyelő, kiváló szervező munkáját dicséri, amit majd 20 segítőtársának (beszer-zők, cipekedők, szeletelők, hurkatöltők, büfézők, tálalók, mosogatók, stb.) szorgos munkája kísért. Köszönet érte mindannyi-uknak.

az Egyesület Vezetősége



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

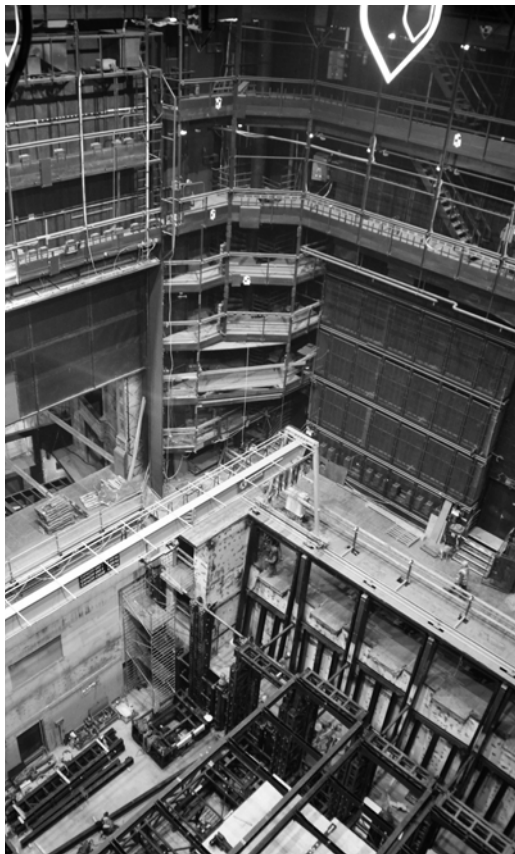
Az Operaház rejtjelmei

Józsa Anka főépítész vezetésével bejártuk az operaház felújítás alatt álló „rejtjelmeit”. A hatalmas színpadteret annak belső függőfolyosóján járunk körül. Hihetetlen méretű színpadtérrel találkozunk. Alattunk a „alsószínpad” tátongott, tele gépekkel, hidakkal, „utcákkal”, ahol a beépített gépek emelik, süllyesztenek, döntenek, mozgatják a néző által látott színpad padlóját. Felettünk a „színpadlás” magasodott, ahonnan motorok, csőr-lókkal eresztik le a színpadra az előkészített színpadi háttérket, díszlet elemeket, a vasfüggönyt. E hatalmas – cca.: 28 m x 35 m alapterületű, és 42 m magas - színpadtérhez csatlakozik még a zenekari árok, innen nyílnak az öltözők és egyéb gépészeti terek. Mindebből mi, kis egyszerű nézők, csak a közepét, a „színpadocskát” látjuk, a többit soha. Nem is gondolnánk, hogy e színpadtérbe a Bécsi út, Vörösvári út sarkán álló toronyházat - a földszintjéről leemelve - bele tudnánk állítani.

Aztán pihenésképpen körüljártuk a nézőteret, felette az ácsszerkezetet, ami egy csodálatos mestermű.

Végül ígéretet kaptunk, hogy átadás előtt - várhatóan 2020 tavaszán - a már kész házat, Ybl Miklós mesterművét újra megtekinthetjük.

Felcsuti László



Csehország

Egyesületi
autóbusz kirándulás

Korábbi utazásainkon magyarlakta területeket jártunk be, de olykor távolabbra is utaztunk, mint ahogy idén is azt tesszük. Az immáron tizenötödik autóbusz kirándulásunkat Csehországba tervezzük. 2009-ben már volt élményünk Dél-Csehországban. Azóta néhány városközpont a felújított főterével, épületeivel új élményt nyújt, de most más helyeket is bejárunk. A konkrét program kialakítása - szállodákhoz is igazodóan - folyamatban van. Terveink közt szerepelnek Cesky Krumlov, Zlata Koruna, Karlstein, Karlovy Vary, Kutna Hora, települések várai, kastélyai és természetesen Prága látnivalói is, de vágyaink között szerepelnek a Morva-karszt barlangjai is.

A várhatóan ötnapos kirándulást május 29. és június 7. közötti időszakra tervezzük. A kb. 1600 km-es út költségeit háromcsillagos szállodákkal, vacsorákkal, belépőkkel (az eddig kapott információk alapján) 70.-eFt körülire becsüljük.

Kis türelmet kérünk várakozó, olykor telefonon érdeklődő útítársainktól, következő újságunkban már egy végleges programmal találkozhatnak.

Felcsuti László

Apróhirdetések

- Akciós fogászati kezelések! Rendelőmben minden fogászati kezelésre, fogpótlás elkészítésére és fogfehérítő kezelésre 25 % kedvezményt biztosítok. Dr. Virág Dániel (cím: 1132 Budapest, Szent István krt. 4, III. em. 1. Tel: 20 522 1700).
- Angol, német és magyar tanítás, tolmácsolás

és korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Külföldieknek ügyintézés magyarul. Tel: 20-375 8877.

- Bútorclinika a Hegyen! Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464, vagy 20-260 3012.

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: Mikés Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:
Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416
Előkészítés: Petit Typo Bt.
Nyomás: Granatalma O.Sz.Sz.
Megjelenik: 3000 példányban

Állandó programok

a Táborhegyi Népházban, 1037 Budapest, Toronya u. 33.

Dajkáló	h.	10:00-11:00
Gerinccsúszó alakformáló torna nőknek	h.	18:30-19:30
	k.	10:00-11:00
CORE tréning nőknek	h.	9:00-10:00
Funkcionális edzés nőknek	cs.	9:30-10:30
Kóruspróba	k.	18:00-19:30
Hatha Jóga - Balázs E.	h.	18:15-19:45
	cs.	19:00-20:00
	k.	17:00-18:00
	k., cs.	18:15-19:15
	k. páros	19:00-21:00
	k., cs.	19:30-20:30
	sz.p.	9:00-10:00
	sz.	18:00-22:00
	cs.	17:00-tól
	k. cs.	19:30-21:00
	sz.	9:30-11:30

Jazz és modern tánc (9-14 éveseknek)

Női átmozgató - frissítő torna

Lelki Egészség-őrző Klub

Férfi torna

Pilates torna

Bridzs klub

Klasszikus balett (9-14 éveseknek)

Kubai salsa tanfolyam

Hegyvidéki Séta-kör

Egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban, tel.: 404 5380. Gondnok: Gáspár Tibor, tel.: 20-917 0136. Bejárat a Népház udvaráról.

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA



Forster Judit
irodavezető-építész

150 aktuális ingatlant 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

100%

A L M A L É

Természetes hidegen préselt natur almálé

5 literes bag in box kiszerelésben

Tartósítószerrel nem tartalmazó pasztörizált termék

Egy doboz 8-10 kg alma felhasználásával készül

5 liter ár 1 990 Ft

Viniczai Sándorné **+36 30 275 5797**

rendeles@naturalma.hu

INYENC KERT

ÉTTEREM ÉS KÁVÉHÁZ

Szeretettel várjuk Kedves Vendégeinket éttermünkben
minden héten megújuló ebéd menüinkkel.

Leves + választható főétel 1050 Ft

Esküvők, családi rendezvények, születésnapok, bankettek
lebonyolítását vállaljuk, akár a kerthelyiségünkben is.

Ínyenc kert étterem - 1037 Bp., Vörösvári út 131.

Tel.: 487 3090, +30 476 1316, www.inyenckert.hu

Ha e hirdetést magával hozza, 10% kedvezményben részesül.



FARSANG AZ ERDŐALJA ISIBEN. Egy napra felvállalom, hogy én vagyok a sellő, a mézeskalács, a katona, a hóvirág, a cica, a római hölgy, maga Messi, a boxbajnok, egy napra belebújok más bőrébe és úgy viselem, mintha a sajátom lenne. Milyen könnyedén megy ez a gyerekeknek! Játsszanak kifulladásig, mert ez még a mindennapjaik szerves része. Mennyi mindent lehet a gyerekektől tanulni! Ezután visszatérünk a saját életünkbe, amit árnyalatnyit másképp értékelünk, hiszen biztonságosabb és kényelmesebb, mégis felcsillannak a szemek még hetek után is, amikor visszaemlékezünk a cserére. Szép tavaszt kívánunk minden kedves Olvasónak!