

# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVI. ÉVFOLYAM 7. SZÁM • 2021. SZEPTEMBER

## Őszi takarítás a hegyi utcákon

Találkozó:

az Óhegy Klubház udvarán  
/1037 Bp., Toronya utca 33./  
szeptember 18-án,  
szombaton 10 órakor.

Környezetünk iránt elkötelezett  
hegylakókat  
(felnőtteket és gyerekeket egyaránt)  
kocsival visszük különböző  
kiindulópontokra, ahonnan előre  
meghatározott útvonalon gyűjtenek  
elhullott flakonokat, elszórt papírokat,  
majd érkeznek  
a Táborhegyi Népházhoz.

A megfáradt gyűjtőket főtt virslivel  
várjuk.

**Aki nem tud jönni, kérjük,  
tegyen rendet kertje előtt e napon.**

Óhegy Kortárs Klub indul

## Ez művészet?

Az Óhegy Klubházban,  
szeptember 17-én,  
szerdán 17:30 órakor.

Klubvezető:

Gajzágó György

(Részletek a 3. oldalon.)

Műterem látogatások a Hegyvidéken

## Pázmándi Antal szobrászművész

műveinek megtekintése,  
szeptember 29-én,  
szerdán 16:00 órakor.

Óbuda Hegyvidéke – Erdőalja út.  
(Részletek a 3. oldalon.)

## Programok

Kiállítás megnyitó - J-art szeptember 10. p.	18:00
Tanévkezdés aromaterápiával	
	szeptember 16. cs. 18:00
Óhegy Kortárs Klub	szeptember 17. sz. 17:30
Őszi takarítás a hegyen	szeptember 18. szo. 10:00
Táborhegyi Szüret	szeptember 25. szo. 7:30
Műteremlátogatás	szeptember 29. sz. 16:00
Hegyvidéki Séta-Kör	október 2. szo. 9:30
Állandó programok	11. oldalon

A következő lap megjelenésének időpontja:  
2021. szeptember 30.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének  
hagyományörző, kulturális rendezvénye:

## TÁBORHEGYI SZÜRET

(Óhegy Klubház, 1033 Bp. Toronya u. 33.)

SZEPTEMBER 25-ÉN, SZOMBATON

- 7:30 Találkozó az Óhegy Klubház előtt alkalmas öltözetben, nyeseőllóval.  
7:45 Indulás autóbusszal a Pilisborosjenői szőlődombra, ahol egy jó kis reggeli vár  
bennünket, majd indul a szüretelés.  
11:00 Visszaérkezünk az Óhegy Klubházba és kezdődik a munka.  
A préselés, a törköly összegyűjtése, kezelése, a must ballonokba gyűjtése,  
közben az egyesület kórusa szüreti dalokat énekel.  
12:30 Vinczai Sanyi hegyi borszakértő poharazós szőlő-bor évjárat-elemzést tart  
az érdeklődőknek.  
13.30 Pincepörköltet ebédelünk. Szakács Benyó Dóri az Óhegy szakácsversenyének  
győztese. Majd vendégeink kínálhatnak piknikre hozott házi süteit.  
15.00 A szőlőművelők kápolnájának, a Szt. Donát kápolnának megtekintése  
Kádár József helytörténész vezetésével.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt,  
azt is, aki csak napközben tud csatlakozni a szüretelőkhöz, és azt is, aki csak  
a pincepörköltre jelentkezik be.  
az ÓHEGY Egyesület Vezetősége  
(Részletek a 3. oldalon.)



## Tanévkezdés aromaterápiával

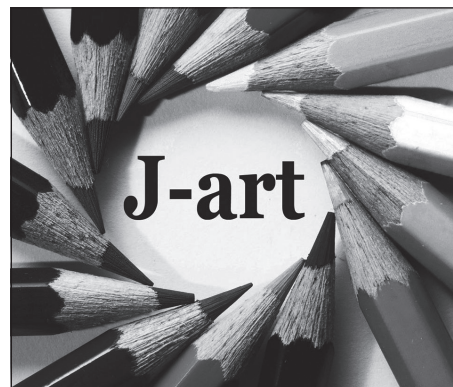
Előadó:

Rajnák Bea

okleveles aromaterapeuta

Szeptember 16-án,  
csütörtökön 18:00 órakor  
az Óhegy Klubházban.

(Részletek a 6. oldalon.)



## Egyre lobbak vagyunk!

címmel képkiallítás a

J-art rajz és festő tanoda  
munkáiból szeptember 10-én,  
pénteken 18:00 órakor.

Megnyitja: Kohutek Lujza  
a festő tanoda vezetője.  
(Részletek a 3. oldalon.)

**FELHÍVÁS:** Rendezvényeinket a járványügyi rendelkezésekhez igazodóan tartjuk  
meg, vészhelyzetben elhalasztjuk, vagy elmarad. Kérjük, a rendezvény előtt tekintse  
meg honlapunkat, ahol a legfrissebb információkat találhatja: [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)

# Tornázz velem!

2021. szeptember 15-től az Óhegy-Klubházban, 1037 Toronya utca 33.

Kedves Leendő Vendégeim! Katona Tünde vagyok és közel 20 éve foglalkozom csoportos aerobik órák levezetésével. Jelenleg elsősorban alakformáló, zsírégető és intervall órákat, illetve step aerobik órákat tartok, de igény esetén bármilyen egyéb órát – női torna, gerinctrénning, stretching, fitball – szívesen levezetek. Az idei év nyaráig a XIII. kerületben zártabb körben tartottam, illetve tartok különféle edzéseket. A Fitness Akadémián szereztem jeles eredménnyel oklevelet.

Az idén költöztem családommal a Óbudára, és szeretném, ha itt is sikerülne a testi és lelki egészség érdekében egy jó hangulatú és azért természetesen kihívást is jelentő aerobik órákon résztvevő, mozogni szerető és vágyó közösséget kialakítani. Óráimat zenére (jó zenére) tartom a résztvevők edzetségi szintjének figyelembevételével.

Ha felkeltettem az érdeklődésedet, bátran jelentkezni nálam az alábbi elérhetőségeken, illetve elsősorban gyere el az egyórás edzéseimre, amelyeket 2021. szeptember 15-től az Óhegy Klubházban az alábbi időpontokban kezdünk:

szerdánként 17:00 órákor - intervall óra  
18:00 órákor - alakformáló óra  
szombatonként 9:00 órákor - alakformáló óra  
10:00 órákor - zsírégető óra

Részvételi díj: 1500 Ft/óra, amennyiben aznap mindkét órára jönnél, úgy 2000 Ft/alkalom. Bérletvásárlásra is lesz lehetőség. Az eszközöket biztosítom, csak Magadat hozd! Ha összejön a csapat és van kellő érdeklődés, akkor indulhatnak kedvenceim, a step aerobic órák is. Várlak szeretettel!

Katona Tünde, +36 20 549 7933  
fne.katona.tunde@gmail.com



## Újra indulnak a kóruspróbák

Minden második kedden 18:00 órákor. Legközelebb: szeptember 7-én, kedden.

A nyári szünet után újra indulnak a kóruspróbák. De a találkozók valóban csak egyszerűen próbák? Ha a várható előadásokra gondolunk, akkor igen. De ha a hétfői délutánokra, akkor azok dalestek. Azok bizony kikapcsolódások, igazi pihenések, miközben azért újabb dalokat is megtanulunk, meg a kottaolvasást is gyakoroljuk.

A kéthetente próbáló 10-14 főből álló kórus mindig beénekléssel kezd. Reper-

toárját leginkább népdalok alkotják, de gyakran elhangzik kánon is. Mint minden kórusban, itt is kicsi a férfihang aránya, de reméljük ez az arány javulni fog.

A kórus nyitott, mindenkit befogad. Aki eljön, kipróbálhatja saját hangját, hamisnak hallja-e vagy nem. Megtapasztalhatja, miként tud a többiekkel együtt, egy adott hangmagasságban, megfelelő tempóval dalolni, és okoz-e gondot a kotta ol-

vasása. Volt, aki úgy érezte, hogy ez neki nem megy, és többet nem jött. Van, aki korábbi kórusélményeit eleve-níti fel kéthetente.

Kedves Olvasónk, jöjjön el ön is bátran. A 1,5 órás közös éneklés élménye igazán felüdít. Bárki, bármikor csatlakozhat hozzánk, családtagjaival, barátaival, ismerőseivel együtt. További információ végett kérem, hívjanak:

Szervező  
30-230 6994

## Hegyvidéki Séta – Kör

Szombatonként 9.30 és 11.30 óra között, október 2-tól

Óhegyi Séta-kör hírek - Indul az őszi-téli szezon! Október első szombatjától újra indítjuk a sétáinkat. Várjuk vissza minden régi sporttársunkat és javasoljuk minden mozgásra vágyó hegylakónak, családtagoknak és barátoknak, aki ki tud szakítani 2-3 órát a szombat délelőttjéből, hogy frissüljön velünk.

Ez az aerob mozgásforma erdei környezetben különösen egészségmegőrző, sőt terápiás hatású.

Az újonnan csatlakozóknak ajánljuk figyelmébe, hogy tempós sétáról van szó, nem bámészkodós, uzsonnacsomagos kirándulásról. Sportolunk, kisebb emelkedőkre lehet számítani, tehát egy kis edzettség szükséges hozzá.

Túrafelszerelés szükséges, azaz nagyon jó cipő, réteges öltözet és innivaló. Túra- vagy nordic walking bot ajánlott, de nem kötelező.

Figyelem, új találkozási pontunk: Erdőalja úti iskola előtt (szombaton lehet ott parkolni is).

Időpont: változatlanul szombatonként, 9:30 órákor.

Útvonal: Máramaros út – Kőtaraj – Guckler sétány – Fenyőgyöngye étterem – Árpád kilátó – Fenyőgyöngye étterem – Guckler sétány – Táborhegyi barlang – Gréti ösvény – Királylakai út. Táv: cca. 10 km.

Jelszavunk változatlan: "Maradj fitt!"

További információ:

Halmágyi Edit szervező  
Tel.: 20 590 2975

Óhegy Napok 2021', szakácsverseny III. helyezett receptje

## Zöldséges szarvasragu köleskásával

Pác: ~100 g–100 g sárga- és fehérrépa, 1 fej hagyma, babérlevél, borókabogyó, mustármag, 4 cl ecet.

Hozzávalók: 1 kg szarvas apróhús, 100 g füstölt szalonna, 1 nagy fej hagyma, 3-400 g gomba, 150 g–150g sárga- és fehérrépa, 200 g zöldborsó, 3 dl vörösbor, 2 ek olaj, 30 g vaj, 40 g liszt, 2 babérlevél, 1 gerezd fokhagyma, só.

A pác hozzávalóit felszeleteljük, egy lábasba rakjuk, vízzel felöntjük és felforraljuk. Amikor kihűlt ráöntjük a húsrá. 2-3 napot hűtőben pácoljuk. Majd a húst kiszedjük a pácléből és felkockázzuk.

Szalonnát apróra vágjuk és kisütjük, zsírján üvegesre pároljuk a hagymát, rádobjuk a felaprózott húst.

Hozzáadjuk a felszeletelt gombát, felszeletelt sárga és fehérrépat, zúzott fokhagymát, babérlevelet, alá öntjük a bort, sózzuk, borsozzuk és olykor kevergetve puhára főzzük.

Aztán hozzáadjuk a zöldborsót, azt is puhára főzzük. Végül a mogorónyai darabokracsipkedett, vajjal öszszegyűrt lisztet, összeforraljuk, sűrítjük.

Novath Lala, Péterfy Csaba



# Táborhegyi szüret

Találkozó az Óhegy-Klubház előtt szeptember 25-én, szombaton 7:30 órakor

Hegyvidékünk dűlőin már a római korban folyt szőlőtermelés. A középkorban Buda egész határát szőlők borították. A budai szüret az 1870-es évekig hivatalos ünnep volt, egyhetes iskolai szünettel. Az első napon feldíszített kocsikon a város vezetősége is kivonult a hegyekbe. Este mozsárgyuk durrogása mellett, fehér ruhás lányok kíséretében, szedőkoszorúval díszítve vitték a városba az első hordó mustot.

A múlt század 80-as éveiben a filoxéra és a lisztharmat elpusztította a szőlők nagy részét. Helyükre többnyire gyümölcsösök kerültek. Az gyümölcsösökbe a század elejétől hétvégi házakat, a század közepétől pedig lassanként családi lakóházakat építettek.

Egyesületünk majd két évtizede célja lakóhelyünk múltjának felidézése, ezen belül is a szőlőművelő őseink szokásainak megismertetése.

Reggel busszal indulunk a pilisborosjenői szőlődombra, ahol Kádár Péter szőlősgazda a vár bennünket. Varga Béla, a dolgos szervező, egy asztalt megpakol finomságokkal, mert a munka előtt reggelizni, azt kell.

A napsütötte szőlődombon hosszú-hosszú rendek várják a szüretelőket, akik aztán éles nyesóllójukkal megfosztják a szőlővesszőket termésüktől. A munka egyáltalán nem

megejtető. Sokan elhozzák gyermekeiket, vagy épp szüleiket.

Itthon aztán képzett borászok oktatnak, hogyan kell használni a présgépet, mikor jó a must, miként lesz a mustból bor. Közben folyik a mustkóstolás, az egyesület kórusa pedig szüreti dalokat énekel. Viniczai Sándor borszakértő, poharazós szőlő-bor évről-évre elemzésre invitálja a résztvevőket.

Idén is Benyó Dóra - az „Óhegy legjobb szakácsa” - vállalta az egykori szüretalkalmával fogyasztott pincepörkölt elkészítését bográcsban. Van, aki nem jön szüretelni, de ebédelni igen. Őt is szívesen látjuk, csak jelezze előre, hogy eleget főzzünk, nehogy éhes maradjon. Reméljük, páran meglepnek minket házi sütijeikkel.

Ebéd után átmegyünk az egykori szőlődomb kápolnájába, a Szent Donát kápolnába, melynek történetét Kádár József helytörténész ismerteti.

A rendezvényen való részvétel ingyenes, az ebédjegy 1000.- Ft, általános iskolás korig 800.- Ft-ért váltható a helyszínen. Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt, korhatár nélkül.

az Egyesület Vezetősége  
egyesulet@ohegy.hu  
70-315 9698

Óhegy Kortárs Klub indul

## Ez művészet?

az Óhegy Klubházban szeptember 17-én, szerdán 17:30 órakor.

Rövidesen elstartol az ÓHEGY Kortárs Klub, amelynek közösségébe várjuk azokat, akik szívesen megismernék és megértenék a kortárs művészet színes és izgalmas világát. A Klub tematikáját közösen alakítjuk majd, a programok pedig a terveink szerint nem csak szórakoztatók, de minden bizonynyal sokak számára hasznosak is lesznek. Megtanulunk ugyanis „kortársul” gondolkodni!

A klubnapok általában a hónapok máso-

dik szerdáján lesznek. A részvétel ingyenes.

Az első alkalom szeptember 15-én, 18.00-kor lesz az Óhegy Klubházban. A nyitást kiemelt kérdése, ami sokakat foglalkoztat az egyes művek megtekintésekor: „Ez mitől művészet?”

A találkozó végén együtt kialakítjuk a klub programját, melynek során számítok az ötleteire, javaslatokra is! Persze tervünk a Hegyvidéken élő és alkotó művészeket felkeresése is, – ha arra van lehetőség – műtermükben, ahol a műveiket, és persze az alkotás módját, technikáját megtekinthetjük. Első alkalommal – két hét múlva – Pázmándi Antalhoz látogatunk.

Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György  
30-944 6633, art@artcenter.hu

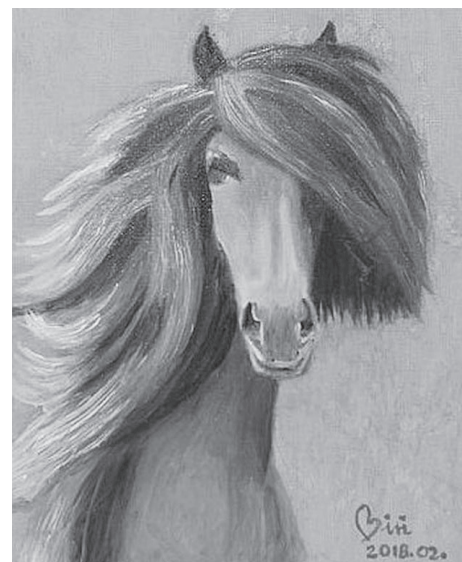
Műterem látogatások a Hegyvidéken

## Pázmándi Antal szobrászművész

szeptember 29-én, szerdán 16:00 órakor. Óbuda Hegyvidéke – Erdőalja út.

Pázmándi Antal szobrász, hegyvidéki lakos, Egyesületünk tagja, aki térplasztikáinak megalkotásához a kerámia színes anyagát és technikáját választotta. Életművében nincsenek kevésbé termékeny időszakok, az alkotás nála megszakíthatatlan, folyamatos tevékenység. 1967-ben Gorka-díjjal végzett a Magyar Iparművészeti Főisko-

lán. 1972 óta állít ki rendszeresen egyéni és csoportos tárlatokon, itthon és külföldön is. Monumentális művei, szökőkútjai, épületplasztikái az ország számos pontján láthatók. Geometrikus vagy figurális, pop art vagy szürrealis hatású, sokféle anyagot és stílust elemet ötvöző, posztmodernnek nevezhető, játékos és fantáziadús kompo-



## Egyre lobbak vagyunk!

J-art rajz és festő tanoda kiállítása.

Megnyitó: szeptember 10-én, pénteken 18:00 órakor.

De tényleg! És nem-nem, semmi nyomdahiba, csak kitört belőlem a 'lóul' beszélés. Ha kíváncsi vagy a sztóriájára, akkor gyere el az ideki kiállításunkra és elmesélem a megnyitón. Mert természetesen idén is megmutatjuk az év termését, az egészen kezdőktől a már képeket eladó amatőrvé profiművészekig. Ha érdekel téged a jobb agyféltekés rajzolás -ahonnan indult ez az egész festős klub-, vagy szeretnél ajándékba adni valakinek egy ilyen tanfolyamot, akkor is jó ha eljössz, mert megismerheted a 'lófej' oktatót, ló néhány tanítványát, akik már valószínűleg túlszárnyalták a májsztrót, (szerencsére és büszkeségére), és bepillantást kaphatsz, hogy a pont-pont-vesszőcskétől indulva, mennyi örömteli küzdelem után, mik kerülnek ki a kezük közül. Ebben a fircsa-furcsa világban jó, ha van egy hely, ahova minden hétvégén elmehetsz, hablatyolhatsz, alhatsz, festhatsz rajzolhatsz, erőt nyeríthetsz a hétköznaphoz. Mert az ló.

Kohutek Lujza

zúcióiról rendszeresen jelennek meg publikációk.

Tóni kertjében az Óhegy Kortárs Klub keretében szervezett látogatás alkalmával számos kisebb-nagyobb kerámiaszobrot láthatunk majd. A rendezvény ingyenes, a műterem látogatását követő piknikhez a résztvevők hozzájárulását szívesen fogadjuk. A helyek száma limitált, ezért a látogatás regisztrációhoz kötött. Jelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet.

Üdvözlettel, a Klub vezetője,

Gajzágó György  
30-944 6633, art@artcenter.hu

# Megkezdődtek az őszi fatelepítés előkészítő munkálatai

Mint arról korábban is hírt adtunk, 2020 novembere és 2021 áprilisa között 903 db fa és 96 db cserje került eltelepítésre. 2021 novemberétől, lombhullás után, a fák nyugalmi időszakában folytatódik az újabb fatelepítés. A fajok kiválasztásakor alapvető szempont, hogy azok jelentős méretű lombkoronát nevelők, nagy levelűek és a Kárpát-medencében őshonosak legyenek, e mellett fontos, hogy ökológiai funkcióval bíró fajokot válasszunk, amelyek gazdag nektár, virágpórt és / vagy húsos, lédús gyümölcsöt adnak, ezzel a városi élővilág számára biztosítanak táplálékforrást. Emellett az ültetett fajok bekapcsolódnak a kerületi 3 dimenziós méhlegelő koncepcióba is, illetve fasorokat képezve felszaggatják a város hőszigeteket, jó irányba befolyásolják a mikroklímát.

Fahely kijelöléskor felmérésre került, hogy mi lehet az adott terület úgynevezett eltartó képessége, olyan tényezőket vettem figyelembe, mint például a talaj összetétele, a fény- és csapadékvizonyok, mert mindez alapvető módon meghatározza, hogy milyen faj képes megmaradni az adott területen. A fatelepítésnek emellett jogszabályoknak is meg kell felelnünk, melyek előírják, hogy megkezdett fasort – amennyiben ezt a környezet eltartó képessége is lehetővé teszi – azonos fajjal kell pótolni. A környezet eltartó képességéből kifolyólag nem kerül telepítésre a kerületben a szivarfa, a gömbakác, a nyugati osterfa vagy a csörgőfa. A szivarfát a lisztharmat támad-



*Kocsányos tölgy*

hatja meg és teheti tönkre, a gömbakác koronájának gondozása magas városüzemeltetési költséget jelent, mivel folyamatosan metszeni kellene azt, a nyugati osterfa és a csörgőfa pedig invazív, azaz mindent ellepő idegenhonos fajok.

Eddig 308 darab fahely került kijelölésre, remélhetőleg a közmű és a régészeti adottságok is lehetővé teszik, hogy az összes beültetésre kerül. A telepítést követő bő egy évben a fák ápolása, így a gyomlálás, törzstisztítása és öntözése a telepítést végző feladata, a garanciális időszak lejártá után tételesen ellenőrizzük a fák eredését, az esetleges pusztulásokat pótolatjuk, melyekre újra vonatkozik a telepítési garancia.

A most kiválasztott fajok: kislevelű hárs, ezüst hárs, kocsányos tölgy, májusfa más néven zselnicemeggy, vadkörte más



*Kislevelű hárs*

néven vackor, korai juhar és a szűk utcákba pedig ennek oszlopos fajtája, míg légkábék alá gömb cseplésmeggy kerül.

Telepítési helyszínek lesznek: Borsmenta utca, Csillagánizs utca, Dózsa György utca, Egyetem park, Ezüsthgyi út, Gulácsi utca, Iparos utca, Kiscelli út, Lukács utca, Mátyás király útja, Raktár utca, San Marco utca, Szél utca, Szellő utca, Szerecsendió utca, Szőlő utca, Tímár utca, Várad utca, Veder utca, Viador utca és Vihar utca.

Az egyes utcák telepítési helyszíneként később is szerepelhetnek, tehát amennyiben most nem lát lakóhelyéhez közel kijelölve fahelyet, nem jelenti azt, hogy későbbiekben nem lesz.

Megértésüket és együttműködésüket köszönjük!

*Dr. Kerényi-Nagy Viktor  
Óbuda-Békásmegyer főkertész*

## Végigkerteskedtem a nyarat!

Nekem ez természetes, tökéletes tevékenység. Bármit csináltam nyáron, mindig úgy végződött vagy folytatódott, hogy: ...és kerteskedtem. Véleményem szerint másfajta vakációt el lehet képzelni, de jobbat nem. Ehhez nem kell időpontot foglalni, hosszan utazni, nem kell igazolvány, stb. Mégis tökéletes kikapcsolódás, feltöltődés.

Sokan nem értenének velem egyet. Más életkorban, habitussal, érdeklődéssel fel sem merülne egy ilyen választás. Ők nyilván már a címnél továbblapoznak. Azonban azok, akik időnként kerteskednek, sejtik, miről lehet szó. Tehát mi is ez?

Ez, szerintem egy módosult, beszűkült tudatállapot – és mégsem kóros! A tavaszi napsütés adja meg a jelet, indul a szezon! És innentől bármilyen az időjárás, én elégedett vagyok, mert a növényeim biztosan örülnek. Néhány zöldség a szárazabb időt kedveli, páran az esős időszak alatt fejlődnek jobban.

Az ágyásokat is sziget-szerűen alakítottam, így eső után akár azonnal folytathatom a kerteskedést, nem kell sárban taposnom. A zöldségek közé persze virág is került.

Nem csak azért, mert nekem így jobban tetszik (persze, ez fontos!), hanem egyéb hasznuk is van.

A változékony, szinte kiszámíthatatlan időjárásból pedig azt a következtetést vontam le, hogy szinte mindig lehet mindent vetni, ültetni. A szezon eleje és vége már nem azonos azzal, amit elődeink tapasztaltak. Emiatt a vetési útmutatások inkább csak keretet adnak, mint valódi eligazítást. Saját tapasztalataim alapján, és az időjárás szélsőségeinek figyelembe vételével minden évben megtalálom a kertben is a sikerélményt.

Ha tehetem, naponta művelem a kertet. Amikor más elfoglaltság, vagy szélsőséges időjárás ebben néhány napig akadályoz, máris látszik a gondozás hiánya. A híres írótól származó idézet nem csak állatokra igaz, hanem itt is helytálló: ha megszeldítettem, attól kezdve felelős vagyok érte. A gondozatlan kertre azt mondják: visszavadt. Ez sokat mondó kifejezés.

A gondosan nyírt angol pázsit egyre távolodó cél marad a kánikulában. Helyette teret hódít a virágos „méhlegelő” kialakítása. Nem csak a szemet gyönyörködteti,

hanem a méheket is életben tartja. A termesztett salátaféléken túl is van élet. Amit gaznak tartunk, sokszor csak helyben honos növény lenne, ha nem irtanánk. Tavasszal a pitypang levele, virága kiváló vitaminforrás, ugyanúgy, mint nyáron a kövér porcsin a salátánkhoz adva.

Érdemes figyelni a kert visszajelzéseit, jól lehet olvasni belőle. Néhány „gaz” megjelenése, például a talaj összetételének változását is mutatja. A csalán, az útifű-félék is a számukra megfelelő talajon jelennek meg. Megemlíteném még a parlagfűvet, melynek a neve szintén élőhelyére utal. Törvény szerint irtandó, mégis megosztja a kertészeket. Számos gyógyhatást tulajdonítanak neki, nem véletlenül hívják ambróziának is, mely a monda szerint az istenek eledele.

Kertünk a gondoskodást meghálálja, látszik rajta, ha jól bánunk vele. A dísznövényeken jólesik pihentetni a szemünket, amikor kiülünk, vagy kitekintünk az ablakon. A hasznokert pedig munkánk gyümölcsének learatásával jutalmaz. Az a legfinomabb, amit magunk termeltünk!

Végigkerteskedett vakációm most az őszi teendőket követik, amit semmi pénzért ki nem hagynék!

*Mikóné Ormos Márta*

# Szemeztél már a kutyáddal?

Bár legutóbb is egy kicsit beengedtük rovatunkba a „tödományt” – amikor is arra kerestük a választ, hogy a kutyák agyának óriási méretbeli és morfológiai változatossága milyen képességbeli különbségeket okoz, illetve okoz-e egyáltalán –; engedelmsükkel folytatnánk a bölcsekedést: egyszerre két tanulmány is érkezett, amelyek a kutya és az ember közötti szemkontaktusról szólnak. Az egyiknek az ELTE ifjú PhD hallgatója Bognár Zsófia az első szerzője – ez a tudományos teljesítmény mérésére alkalmas „rangot” jelent –, a másik pedig az évente több mint 120 millió olvasóval büszkélkedő, a világ legnagyobb információs webhelyén, a Treehuggeren jelent meg. A sort az ELTE kutatója kezdi.

„Szemezni” nemcsak emberekkel, de négylábú társainkkal is szoktunk. A kutyák érzékelik az ember tekintetének irányát, ami segít eldönteni, hogy az üzenet nekik szól-e. Ugyanakkor kiderült: a kutyák nem egyforma mértékben hajlamosak szemkontaktus kialakítására.

A vizsgálatba 130 családi kutyát vontak be. Lemérték, milyen hosszú és széles a fejük, mert ez kapcsolatban van a látásukkal. A boxer, a bulldog, a mopsz és általában a rövid orrú kutyák a retinájuk felépítése miatt élesebben látnak a látóterük középpontjában, ezért feltételezhetően könnyebben létesítenek szemkontaktust az emberrel. Ezzel szemben a hosszú orrú kutyák, mint például az agarak, széles panorámaképet látnak, mert az információt feldolgozó idegsejteket egyenletesen oszlanak el a retinájukon. Ezért, ha közelre kell összpontosítaniuk, könnyebben elvonhatják a figyelmüket a perifériáról érkező vizuális ingerek.

Vagyis minél rövidebb egy kutya orra, annál gyorsabban alakít ki szemkontaktust a gazdájával. Valószínű, hogy a speciális retinájuk miatt élesebben látják az emberi arcot, de az sem zárható ki, hogy a gazdáik többet „szemeznek” velük, mert arcuk jobban emlékeztet egy kisgyerekére. Emiatt lehet, hogy a nyomott orrú kutyák gyakorlabbak a szemkontaktus kialakításában.

A kutatók azt is megvizsgálták, hogy a fajták eredeti funkciója befolyásolja-e a szemkontaktus kialakítását. Vizuálisan együttműködő fajták például a juhászkutyák, akik a gazda szemének, kezének (botjának) irányutatóit követik a munkájuk során. Ezzel szemben például a szánhúzó kutyák, a hajtó előtt futva, csak hangjelzésekre hagyatkozhatnak. A kótorékebek a földalatti élet-halál harcban szintén nem látják a gazdájukat. Ahogy várható volt, a vizuálisan irányított munkára kitenyésztett ebek gyorsabban alakítottak ki szemkontaktust, mint a hanggal irányítottak vagy az önálló munkára szelektáltak.

Meglepő módon a keverékek is hasonlóan jól teljesítettek, noha 70 százalékukat menhelyről fogadták örökbe. Talán az örökbefogadásuknál, nem tudatos módon, az is szerepet játszott, hogy mennyire szívesen alakítanak ki szemkontaktust.

\*

És akkor lássuk a világ legnagyobb információs webhelyén, a Treehuggeren megjelent dolgozatot. Ha valaha is volt kutyánk, akkor valószínű, hogy egyszer-egyszer részt vettünk „báméskodó versenyen” kedvencünkkel. Ilyenkor történik valami, ami a figyelem középpontjába kerül, s néhány négylábú számára ez a kon-



centráció akár percekig tarthat. De miért bámul minket a kutyánk? Azért, mert nagyon odafigyelnek arra, mit kell tenniük annak érdekében, hogy megszerezzék azt, amit akarnak. A kutyád ismeri a gesztusaidat és a szokásaidat, ezért figyel a jelekre, figyelnek bennünket és a környezetüket, hogy információkat gyűjtsenek és elemezzék azt. Meg akarják ismerni minden mozdulatunkat, hogy részesei lehessenek életünknek. Nem akarnak lemaradni semmiről, a legkisebb nyom is, amellyel talán még mi sem vagyunk tisztában, a kutyáinknak sokat mondhat.

Kedvencünket olyan napi tevékenységek rítusa veszi körül, amelyekkel tisztában kell lenniük, a gépektől a gyerekeken át egészen a nagypapáig. Nagyon figyelnek arra a családra, amellyel együtt élnek: minden olyan gesztust vagy mozdulatot megjegyeznek, amely meghatározhatja, hogy mi lesz a következő cselekvés.

Az is tetszik neki, ha a gazda visszanéz. Ez a kölcsönös bámulás, hasonlóan az emberi kapcsolatokhoz, felszabadítja az oxitocint, közismert nevén a

boldogsághormont, és jó módja a kötődés és a szeretet kimutatásának. Azok a kutyák azonban, akiknél korábban rideg tartás, bántalmazás történt, máshogy reagálnak. Valószínűleg nem fog tetszeni nekik, ha egy ember meredten bámulja őket, mivel ez az agresszió jeleként is értelmezhető. Egy bántalmazott vagy rémült kutya remeg vagy meglapul, miközben figyel, mert fél attól, hogy mi következik. Egy dühös vagy fenyegetettséget érző kutya agresszív testtartásban állhat, amely azt mutatja, hogy kész megvédeni magát vagy a területét.

Bizonyos kutyák „bámulása” beagyazódik génjeikbe, őket erre tenyésztik. A pásztorkutyák, mint például a Border collie, folyamatosan bámulják a nyájukat. Ezek a kutyák körbejáráják a csoportot, és gondosan figyelik „beosztottaik” tevékenységét. Amikor azt akarják, hogy megálljanak vagy forduljanak, a földre fekszenek és intenzíven bámulnak, egész addig, amíg az állatok nem engedelmessé válnak.

Mégis csak lehet abban valami, hogy szemesnek áll a világ...

Szücs Gábor

## Hegyvidéki vállalkozók, szolgáltatók

Honlapunkon már olvasható több hegyi vállalkozó és szolgáltató elérhetősége. Ugyanis új menüpontot nyitottunk „Közérdekű” címmel, melyre kattintva „Hegyvidéki vállalkozók, szolgáltatók” almenüpont jelenik meg, amelyben hegylakó vállalkozóink, mesterembereink neve és elérhetőségei olvashatók.

Gyakran felvetődik ugyanis a kérdés, hogy lakásunk, kertünk és más ügyeink megoldásához miért nem hegyvidékünkön lakó szakembereket foglalkoztatunk. Nekik is jobb, ha nem órákat autóznak megrendelőjükhöz, hanem a szomszédban vállalnak munkát. Most itt a lehetőség. Aki szeretne saját környezetében is munkát

vállalni, és Óbuda hegyvidéken lakik, az a táblázatban megjeleníteni kívánt adatait az Egyesület alábbi címére elküldheti, és mi a honlapunkra helyezzük. Reméljük, hogy ezzel nem csak a helyi vállalkozókat, hanem hegyi szomszédjainkat is segítjük.

Egyesület Vezetősége  
 egyesulet@ohegy.hu

# Tanévkezdés aromaterápiával

Az őszi hónapok érkezével az immunrendszer erősítése hangsúlyosabbá válik, hiszen ahogy hűvösebbre fordul az idő, egyre gyakoribbak a légúti fertőzések megbetegedések. Az immunrendszer kiegyensúlyozott működésének alapköve a táplálkozás. A jól megválasztott, a szervezet számára minőségileg és mennyiségileg is megfelelő táplálék megalapozza az immunitást, hiszen a bélflóra és az immunrendszer közötti szoros kapcsolat ma már egyértelmű bizonyítást nyert, ahogy az is, hogy a stressztől túlterhelt idegrendszer szintén immundeficithez vezet.

Testi-lelki-szellemi táplálékunk alapvetően határozza meg egészségünket. Az egészséges ételek, a gyógyító gondolatok és a szelíd érzések az immunitásunk legfőbb őrei. Ám az alternatív gyógymódokra is érdemes ilyenkor gondolni.

Az aromaterápia remek választás, hiszen könnyen elérhető és néhány egyszerű szabály betartásával hatékonyan alkalmazható. Érdemes körültekintően választani – mindenképpen olyan illóolajat, melynek elérhető a gázkromatográfus tanúsítványa. Így biztosak lehetünk abban, hogy az bevizsgált és terápiás célra is alkalmas.

Nézzük, hogy érdemes alkalmazni az illatok tudományát, ha a gyermekünk immunrendszerét szeretnénk aktivizálni.

Használjunk diffúzort és párologtassunk illóolajokat!

A légzés által tüdőbe jutó, majd a tüdőt átszövő érhálózatban keresztül a teljes szervezetszerbe kerülő illóolajmolekulák fertőtlenítő hatása az emberi testben is érvényesül. Számos illóolaj az agy limbikus rendszerére hatva segít a jó közérzet megteremtésében, és általuk a napi stresszből keletkező zaklatottság, feszültség görcse is felenged, és ahogy már fentebb említettem, mivel az ideg- és az immunrendszer működése szoros összefüggést mutat, ezért a stresszoldó illóolajok közvetve hozzájárulnak a jó immunműködéshez is. A megfelelő illóolaj a légtérbe kerülve semlegesíti a baktériumokat, vírusokat.

A citromhéjból sajtolt illóolaj

fertőtlenítő hatása, a levegőbe kerülő baktériumokat percek alatt semlegesíti. Kellemes illata ugyanakkor nyugalmat adó és egyben koncentrációt segítő is.

De említhetném a fenyőket, eukaliptuszokat, teafát, madagaszkári kámforfát – mind csodás fertőtlenítők és általános erősítők.

Ha a napi zakatoló gondolatokat szeretnék elcsendesíteni, tegyük este a párologtatóba mandarint, narancsot, római kamillát, orvosi levendulát. Igen, a római kamilla a drágább illóolajok közé tartozik, de elegendő 1-2 csepp is alkalmanként, hogy megteremtjük a nyugodt alvás atmoszféráját.

A levendula aromavíz pedig kiváló választás, ha nincs diffúzorunk – párnára, függönyre, ágytakaróra porlasztva.

A közösségbe induló gyermekünket reggelente simítsuk át illóolajos keverékkel!

Növényi olajba (pl.: sárgabarackmag, kókusz, oliva) tegyük pár csepp vietnámi eukaliptuszt, pálmározsát, vadlevendulát – a bőrön keresztül így támogatjuk a szervezet öngyógyító képességét, és kiegyensúlyozzuk az idegrendszer működését, hogy bátran és magabiztosan indulhasson a gyerekek közé.

Legyen része az esti rutinnak egy pár perces masszázst!

Érdemes tudni, hogy az érintés a bőr elsődleges nyelve, hiszen az érintésen keresztül érezzük, tapasztalunk, kapcsolódunk. Ezért a lélekkel végzett masszázst elsődleges gyógyító alternatívaként tartjuk számon.

Masszázs közben több oldalról is támogatjuk gyermekünket. Egyrészt a bőrét jótékony olajokkal tápláljuk, ami elengedhetetlen az egészséges fejlődéshez, gondolok itt az olajokban lévő értékes esszenciális zsírsavakra, továbbá az érintés áldásos hatására, melynek az az üzenete, hogy "fontos vagy", "nincs semmi gond", "itt vagyok veled, mindent megoldunk együtt". A masszázst hatására a feszültség kimosódik a testből, az izmokból, ezáltal nem építőköve lesz egy esetleges betegségnek. Az



izmok ellazulnak, miközben az idegrendszer megnyugszik és stimulálja az önjutalmazó hormonok kiválasztását a szervezetben.

Az anyai kéz csodákra képes, az illóolajok pedig finoman asszisztálnak ehhez – az esti figyelmes és gyengéd érintéssel azt üzenjük gyermekünknek, hogy biztonságos szeretet veszi körül. Ez az érzés pedig jól működő immunrendszerhez segíti őt hozzá.

Amennyiben ennél mélyebben is érdeklődik az aromaterápiával kapcsolatban, esetleg kérdése is lenne, akkor szeretettel várom az Óhegy Klubházban 2021. szeptember 16-án, csütörtökön 18:00 órától.

Előadás az aromaterápiáról, az Óhegy Klubházban

Amiről mesélni fogok:

- hogyan hatnak testre és lélekre az illóolajok
- miként alakíthatunk ki illóolajos házipatikát
- miért fontos az illóolajok kémiai összetételének ismerete
- milyen módon alkalmazható az aromaterápia a hétköznapi életben
- hogyan készíthetünk immunerősítő fürdőszót és testolajat
- miként támogathatjuk gyermekeink immunrendszerét
- mire figyeljünk az alkalmazás során

Szót ejtek arról, hogy 10 évvel ezelőtt, amikor a gyermekeim megszülettek, miért döntöttem úgy, hogy a házipatikánkat természetes hatóanyagokkal töltöm föl. Megosztom azokat a trükköket és tapasztalataimat, amikkel a hétköznapi életben sokat tehetünk családunk általános egészségi állapotának megóvásáért. Beszélék arról, hogyan hatnak testre és lélekre az illóolajok, és miért fontos, hogy ezeket együtt kezeljük. Betekintünk a tudományos aromaterápia világába, ami azért érdekes, mert segít megérteni a kémiai összetétel mögött rejlő hatásmechanizmusokat. Áttekintjük milyen módon alkalmazható az aromaterápia, és hogy milyen veszélyeket rejt magában.

Töltsön velem egy illatos estét, ha nyitott és kíváncsi, mert már szemezett a kis barna üvegcsékkel, és szeretné testközelből megtapasztalni a növényi hatóanyagok erejét.

Szeretettel várom:

*Rajnákné Bea  
okleveles aromaterapeuta*

## ÜGYVÉD A HEGYEN

- öröklés, végrendelet
- ingatlanügyek
- cégjog, társasági jog
- kereskedelmi szerződések
- fizetési meghagyás

**dr. Ruff Ádám**  
1037 Budapest,  
Erdőalja út 99/A



+36 20-386 3102, iroda@drruff.hu

# Négy lábú szomszédjaink titkos élete

Történt, hogy a szomszédék fekete macskája, Lajoska megsértődött fogadott gazdáira, mert azok öt év után most először elmerészkedtek három napra nyaralni. Ezúton is üzenem Lajoskának, hiába is ácsingózik az ajtó előtt, nincs, amit ott keressen. Egyrészt, mert én nem hívtam Doromb Lajost, másrészt, mert olyan jó dolga, mint Ádám szomszédéknál, úgyse lesz neki sehol. Télen függönyös, előmelegített vacok, nyáron a hűs terasz, egész évben válogatott finomfalatok.

Lajoskát azonban nem olyan fából faragták, hogy az én tiltásomra a füle botját is mozgatná. Sőt, nekiállt hevesen udvarolni. Hozott nekem ajándékot is. Egy reggel a lábtörlőn találtam egy tetemet, egy kiséger járt pórul. Sikítottam, mert az mindig segít, aztán arrébb tettem az egész lábtörlőt az árnyékba. Micu, a fönti utcából, jóhából való úri macskafiú rögtön ottermett és felfalta mouzit.

Következő este Lajoska nagy riadalmat keltett. Akkor egy újabb vadászsákmánnyal érkezett, egy patkányval. Most már ragaszzkodott hozzá, hogy bemutassa nekem a fényes ajándékot. Az éjszaka kellős közepén. Akkor épp későn feküdtem volna le, becsukóztam, szépen bekapcsoltam a riasztót, ami csúnyán rázendített. Már a yard is megkérdezte, hogy vagyok, amikor esetlen sompolygással lesettenkedtem a pincébe, felrúgtam a zsírosbödönt, beleakadtam a saját árnyékomba, majd megleltem a titok nyitját. Lajos győzedelmes mosollyal a pofáján, szinte karba font mellső lábakkal, bal hátsóval a patkánytetem felett dobolva épp azt kérdezte, hogy naugye? Megszelídítettem az ordító szirénát, a patkányt kivonszoltam egy kerti lapáton, elmentem aludni.

Reggel a munkanapot ásással és hantolással kezdtem, aztán a szomszédjaim körbekérdezését követően megtaláltam a Budapest Főváros Önkormányzat honlapján a patkánybejelentésre szolgáló oldalt, és felhívtam a megadott telefonszámot. Egy udvarias férfihang elkérte nevemet, a patkánnyal kapcsolatos tapasztalásom adatait, majd tudatta velem, hogy 48 órán belül érkezik a felmentősereg. Mire nagy levegőt vettem, már csöngettek is, egy szimpatikus, szép szál megtermelt férfiember jött dobozokkal,

mérgező eseségkockákkal felszerelve. Tanulságos beszélgetésünk lényegét itt adom közre, tanácstalanul.

Pontosan ki lettem kérdezve a patkányról és arról, hogy milyen élelemforrás lehet a kertemben a rágcsálók számára. Három lapos dobozt lerakott az ember, mindegyikbe több élelemkockát is rögzített. A dobozoknak kis kerek bejárata van, azon keresztül árad ki számukra a lakoma illata. A dobozok környékéről az ember kérte elrakni az ennivalót és innivalót, a bökkenő itt kezdődött. A madáritatót ki kellett üríteni, amit igen sajnáltam, tollas barátaim pancsolásának látványától fosztott meg az utasítás. A kisebb kerti edénykéket is fordítsam le, amiben az esővíz meggyűlt, ne kapjanak inni a szőrös ellenségeink, amik még egy oszlopon is képesek felmászni. A kertben a lehullott gyümölcsöt szedjem fel. Van egy gyönyörű fosóka-szilvafám, sok apró gyümölcscsel, a túlérett és széttapicskolt termés valóban ott illatozott a fa alatt. Fejcsóválva fogadtam az utasítást, hogy a komposztot ne használjam. Fincsi dinnyehéjak, barack darabok, zöldséghejak várták a kert diszkrétan elrejtett sarjában az érést az újrafelhasználáshoz. Azokkal már most mit csináljak? Itt már az ember is tanácstalan volt, inkább heves magyarázatba fogott. Ezeket a konyhai zöldhulladékokat a patkányok nagyon szeretik. Közben a kerítés mellé rakta le az utolsó mérgező dobozt. Meggörnyedve igazgatta, amikor a kerítés túloldaláról zajt hallott a sűrű növényzetből a feje fölött. Ijedten nézett föl, pedig csak a szomszédasszony vitte ki a komposztjára a konyhai hulladékot. A szakember búcsút intett, közreműködésemet kérte, hogy kis idő múlva visszajön ellenőrizni.

Magyarázott még sokmindent, de énnekem nem fér a fejembe, hogy vegyem rá magamat, sőt, szomszédjaimat is, hogy a kertben semmilyen, a patkány számára kedves ételmezt és innivalót ne tartsunk. Vége a madáretetésnek, a kertipartinak, tiltótáblák közé tegyük a kertünk?

Vagy megtanulunk azzal a tudattal élni, hogy van a környékünkön patkány? Van-e elfogadható középút?

*Diósi Vali*

## Patkány bejelentése



Budapesten a Fővárosi Önkormányzat megbízásából az RNBH Konzorcium végzi a patkányok elleni szervezett védekezést. A program során a kártevő-irtó egyik fontos feladata a Fővárosi Önkormányzathoz bejelentett, lakossági patkányészlelések kezelése.

A bejelentést linkje a [budapest.hu](http://budapest.hu) weboldalon található a keresőbe „patkánybejelentés” szót beírva. Amennyiben a bejelentést illetően kérdés merül fel, úgy hívható a 06-1-36 1 357-1957 telefonszám, vagy a Főpolgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatára a 06-1-327-1957 vagy a 06-1-999-9322 telefonszámon. Itt jelezheti a Fővárosi Önkormányzatnak, hogy patkányt látott vagy patkány jelenlétére gyanakszik. Fontos, hogy bejelentés előtt meggyőződjön arról, hogy valóban patkányt látott-e és nem nyestet, vagy egeret, mert nagyon sok a téves bejelentés.

A bejelentéshez meg kell adni a pontos címet, az elérhetőséget, és néhány, statisztikai feldolgozást segítő információt.

## Szervezz össze utcabulit! – segítünk

Gyakran vetődik fel, hogy milyen jó lenne a tőzsomszédokkal, újonnan beköltöző hegylakókkal összeruccanni, egymással megismerkedni, együtt bulizni. Hiába van minden háznak kertje, az nem alkalmas arra, hogy az utca lakói összejöjjenek. Rádásul oda a még ismeretlen, vagy egyébként is visszahúzódó szomszédok be sem térnének. Ilyen találkozóra legalkalmasabb hely maga az utca, a közös terület, jogi szóhasználatnál élve a „közterület”. Ott bárki hívhatatlanul is megfordulhat. Tapasztalat, hogy ilyenkor barátság jön létre olyanok között is, akik korábban

még nem is köszöntek egymásnak, sőt talán nem is látták egymást.

Már több utcabuli is volt az elmúlt években. Helybéli lakók szervezték. Voltak, hogy az utcán asztalt, sátrat állítottak, volt, ahol vacsorát is főztek bográcsban, mindenki hozott italt, sütit. Ott célszerű illet létrehozni, ahol az utca vízszintes, vagy van mellette arra alkalmas teresedés, vagy széles, burkolt kocsibeálló.

Egyesületünk az utcabulikat kiváló közösségformáló kezdeményezéseknek tartja, erősíti a lakóhelyhez való kötődést, lokál-

patriotizmust. Ezért szívesen segít azoknak, akik ezt kezdeményezik, megszervezik. Miből állna ez a segítség? Megkérnénk az Önkormányzattól a közterülethasználati engedélyt helyszínrajzi melléklettel, kölcsönadnánk az szükségessé váló fogalomterelő táblákat, sörasztalokat és padokat. Csupán lelkes szervezők kellenek az utcából, akik két-három héttel korábban jelzik szándékukat, a lakókat pedig levélkében vagy szóban előre értesítik.

az Egyesület Vezetősége  
[egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu)

# Alpokalja – Fertő táj bringás vándortábor

Augusztus 10-én a Keletiből 22 diák és 2 kísérőtanár indult Lövöre. Itt megkaptuk kerékpárjainkat, sisakjainkat, valamint kerékpáros zsákjainkat.

Délután túrakísérőnk, Némethné Schubert Éva vezetésével bemelegítő túrára indultunk. Nemeskéren megnéztük a különleges faszerkezetű evangélikus templomot, majd onnan elindulva az első kanyarnál durrdefekt ért minket. Mivel a külső kerékpárgumi a szálláson maradt, kicsit hosszabb lett a javítás, ezért csak Sopronhorpácsig jutottunk el. Mivel éppen a mise végére érkeztünk megtekinthettük belülről is román kori templomát, és „nyúzhattuk” a plébános úr Anna nevű birkáját. Visszatérve Lövöre a vacsora után íjászokdtunk, és kezünkbe foghattuk a honfoglalók egyéb fegyvereit.

A második napon korai ébresztő után indultunk utunkra, melynek első 7 kilométere elég keményen terepes volt, ami a tele kerékpáros táskákkal még nehezebb volt. Sopronkövesdről Nagycenkig az út kevésbé volt nehéz, de sajnos itt már késésben voltunk, így nem tudtuk megtekinteni a kastély kertjét. A Nagycenk-Kópháza közötti földúton volt egy 100 méteres dagonyás szakasz, amit csak áttolással lehetett megoldani. Sártól nehezített kerékpárjainkkal hajtottunk be Kópházára, ahol megnéztük a grádistryei horvátok kiállítását. A kópházi pihenő után tovább indultunk Harkára, majd onnan tovább Sopronba. Itt a közúton kissé nagy volt a forgalom, de példamutató fegyelemmel és kitartással mindenki megoldotta. A szállás elfoglalása után Sopronból busszal jutottunk fel a volt mucki határról

laktanyába, ahol a frissen megnyílt Erdő Háza kiállítást nézhettük meg szakvezetés-sel. Az Erdő Háza után jött a vacsora, fagyizás, és visszatérés a szállásra.

A harmadik nap reggelén egy kis boltozás után mentünk a Tűztoronyhoz, és megtekintettük a várost felülről. A Tűztorony után áttekertünk Fertőrákosra a Kőfejtőhöz, itt csatlakozott hozzánk a Bringás Vándor szervezőinek két fotósa. A Kőfejtő tanösvényét, a kiállítást mindenki nagyon élvezte, de ekkor még nem tudtuk, hogy egy kimerítő hegyre föl-le jön a balfi Fényes pincéig. Rövid pihenő után tovább tekertünk Balfra, valakinek ízlett, valakinek nem az ásványvíz, innen tovább haladtunk Fertőbozra, ahol megmásztuk a Gloriette-kilátót. Fertőbozról áttekertünk Hidegségre a Papkertbe, amit keresztül-kasul bebarangoltunk. Fél 7-re érkeztünk meg Hegykőre a Sá-Ra Termál kempingbe, ahol pár gyors ember még negyed órát csobbanhatott. Fantasztikus vacsora és fagyizás után visszatértünk sátrunkba, majd az esti fürdés után néhányan a kiterített lepedőn vadászták a hullócsillagokat.

A negyedik nap délelőttje strandolással telt, majd nyeregbe pattanva elindultunk Fertőszéplakra, ahol megtekintettük a Világörökségi Kiállítást és a templomot. Fertőszéplakról áttekertünk sarródi szállásunkra, majd gyorsan a fertői Eszterházy Kastélyba, ahol a Marionett színházba és Cziráky Margit Rózsakertbe kaptunk vezetést. A pizza vacsora után a szállásra visszatérve újra a fürdésé volt a főszerep.

Az ötödik nap reggelén málházás után eltekertünk a Hanság-főcsatorna melletti

tanösvényhez, ahol érdekes előadást hallhattunk a tó szerkezetéről illetve megfigyelhettük távcsövekkel a vízi madárvilágot. Fertőújlakon letettük csomagjainkat majd irányt vettünk Ausztria irányába, elsődleges cél az Illmitzi Látogatóközpont volt, de a határátlépés utáni kerékpárhiba ezt felülírta, így két ember kivételével az illmitzi strandra vettük az irányt, hogy fürödhessünk a Fertő tóban. Visszafele úton újabb defektek lassítottak minket, de rendben megérkeztünk, és jól bevacsoráztunk spagetitől.

A hatodik napot át kellett szervezni, mert az Öntésmajor vasárnap zárva volt, így nem a Hanság, hanem újra Fertőd irányába indultunk. Meglátogattunk egy biodinamikus szarvasmarhatelepet, ahol a fiúk beülhettek a több tízmilliós mezőgazdasági gépekbe. Fertői boltozás után Petőházán, túrakísérőnk otthonában, egy 17 kilós dinyenyét lékelt meg nekünk. Fertőszentmiklóson a kilátóból búcsúpillantást vetettünk a Fertőre, majd a Vadfarmon mindenki a neki tetsző állatot simogathatta és etethette.

Az utolsó 10 kilométer szinte észrevétlenül múlt el a csapodi Csalogány Táborig. Az utolsó este fő programja a kerékpárok takarítása volt egy kis pingponggal fűszerezve. Az utolsó délelőttön újabb 10 kilométer várt ránk Lövőig, ahol leadtuk kerékpárjainkat, és visszapakoltuk táskáinkba csomagjainkat, majd vonatra szállva visszatértünk Budapestre. Több mint 200 kilométert tekertünk, rengeteget tapasztaltunk, és jó élményekkel tértünk haza.

Basa István  
túravezető





## Sóstó 2020 és 2021

Tavaly nagyon szomorúak voltunk, hogy elmaradt. Reménykedtünk benne, hogy idén lesz. Már tavasztól naponta kérdezték a gyerekek online és offline, hogy lesz-e Sóstó. Szerencsére lett, és nagyon sokan jelentkeztek szinte azonnal.

Ez a SÓSTÓ valójában két tábor volt egyben: a 2020-as és a 2021-es. Megígértük a tavaly végzeteknek, hogy idén eljöhettek, hiszen az „utolsó SÓSTÓ” nélkül sokaknak befejezetlen az általános iskolai korszak, hiány marad a szívekben. És jöttek. Lelkesen, vidáman, és a tábori programokon talán ők voltak a legaktívabbak. Jó volt látni, hogy egy évvel a ballagás után még mindig egy összetartó csapatot alkotnak.

Összesen 33 fő táborozott idén Sóstón. Voltak lelkes visszatérők, de sokaknak ez volt az első táboruk. A legfiatalabbak idén végezték a negyedik osztályt. Ők is hamar feltalálták magukat, könnyen bekapcsolódtak a tábori életbe. Már évek óta nyár elején megyünk, hogy ezzel a sok szép, izgalmas élménnyel induljon a szünidő.

Idén sem maradtak el az immár hagyományos programok, melyek nélkül nincs SÓSTÓ. Nagyon jól sikerült a síófoki biciklitúra. Mindenki fegyelmeltemen, egymásra figyelve, István bácsi utasításait megtartva kerékpározott. Dicséret érte. A jutalom a csodálatos Balaton látványa, séta a mólón, közös játék és persze az elmaradhatatlan fagyizás volt. Többször tettünk rövidebb biciklitúrákat a már megszokott, és az Edit néni által most felfedezett új utakon. Mindenki nagyon várta



a vízibiciklizést, amely szintén hagyományos program. Barátokkal ez az élmény is egészen más, mint egy családi nyaraláson. És persze itt a mindennapos strandolás is érdekesebb.

A külső programok mellett a táborban is rengeteg izgalom, meglepetés várta a gyerekeket. A táborvezető minden estére szervezett valamilyen érdekes programot. A legnépszerűbb a kihagyhatatlan just dance party és a karaoke volt. Az időjárás végig kegyes volt hozzánk, így mindenki tudott csónakázni a tavon. Estéknél sokan szívesen rögzíttek, fociztak, és szinte folyamatosan foglalt volt a csocsó-, a billiárd- és a pingpongasztal. A tanári kőház közelében kialakított pályán tolasozhattak a gyerekek. A délutáni csendespihenő alatt és estéknél az ügyes kezű táborozók kedvükre kézműveskedhettek. Estéknél

a focirajongók együtt drukkolhattak kedvenc csapatuknak az „EB szurkolói zónában” a hosszabbítások és a tizenegyesek miatt időnként éjszakába nyúló meccseken.

Nagyon izgultunk, hogy az utolsó estére álljon el a szél. Ezzel is szerencsénk volt, és idén is átélhettük a búcsúesti hagyományos élményeket. Az első táborozók most láthaták először (de reméljük nem utoljára), hogy meggyújtották a táborzáró után a SÓSTÓ VISSZAVÁR feliratot. Ezután körbetáncoltuk a hatalmas táborfüzetet, majd kicsit énekelgettünk és beszélgettünk a csillagfényes éjszakában. Az idei nyár nem is indulhatott volna jobban...

Gyertek jövőre is, hiszen SÓSTÓ VISSZAVÁR !!!

*Szánáné Misuth Zsuzsa néni*

## Vándortábor a Mátrában

Július 14-én 9 órakor indultunk a Keleti pályaudvarról Tarra 32 diák és 4 kísérő tanár.

A tari vasútállomásról egy Tar Lőrinc udvarházához tett kitérővel gyalogoltunk el hátizsákosztól a Fenyvespusztán felállított táborhelyre. Ez az első 7,5 kilométer kisebb félelemmel töltött el, mert sokan az első 3 kilométeren nagyon elkészültek erejükkel, de a Felső-Csevice kútból való ivás új energiákat adott. A táborhely megszállása és a vacsora után jött az élményfürdőzés lavorból! A takaródó pillanatában megérkezett a vihar is, sok villámmal és esővel, de túléltük kisebb beázásokkal.

A második nap reggelén természetesen a reggeli kezdetén újra elkezdett esni az eső, így nedves reggeliben volt részünk. 10 óra után indultunk el közel 16 kilométeres, és több mint 650 méter emelkedéses túránkra, Mátrakeresztesre. Az első 2 kilométeren egy fantasztikus, sárdagonyyás emelkedő várt minket, csúszkálással, esésekkel, de rendületlenül mentünk tovább. Ágasvár aljából ereszkedve a Csörgő szurdokban lévő Vándor-forrásnál újra felfrissültünk, majd ereszkedésben Mátrakeresztes felé fantasztikus sziklaképződményeket láthattunk és renge-

teg kabócát hallhattunk. Mátrakeresztesen a csoport kettészakadt pihenőkre, illetve azokra, akik vállalták a Vidrócki-barlang és a Lyukak-kő felderítését. Amikor a két csapat újra találkozott, kifosztottuk a Family Frost egyik autójának jégkrémkészletét. Kellő szénhidráttal felvértezve szinte visszafutottunk az Óvár sáncait is érintve Fenyvespusztára.

A harmadik nap reggelén elindultunk táborváltásunkra Fenyvespusztáról Galyatetőre. Szerencsére nagy hátizsákok nélkül kellett megtennünk a 13 kilométert és a 780 méter emelkedést. Az Ágasvári Turistaházig úgy tűnt minden rendben lesz, de onnantól folyamatosan fenyegetett a zivatar, amely Mátraszentistván határában el is ért minket, így „bemenedültünk” a faluba. Ezek után újratervezés jött, így Piskéstetőn keresztül közelítettük meg Galyatetőt.

Az új helyen sátraink kissé leharcoltak voltak, de cserébe volt zuhany, WC, konnektor, térerő és forrócsoki. Este 10 után egy csillagász mutatta be Dobson-távcsövével az éjszakai égbolt szabad szemmel nem látható részeit.

A 4. nap pihenőnap volt csak egy „laza” 4,5 kilométeres túra volt, végén a kilátó meg-

mászásával. Az 5. napon újra táborváltásnak indultunk. Először Mátraszentimréig gyalogoltunk el kisebb zivatarok kíséretében, az Ásványok Házában megnéztük a kiállítást, és „aranyat” is mostunk.

Egy újabb zivatar késleltette továbbindulásunkat, majd leereszkedtünk Szalajkaházra. Az ötödik napon 13 kilométert teljesítettünk és 600 métert sülyedtünk.

A Szalajkapusztá tábornál Simon Péter erdész várt minket, aki érdekes előadást tartott vacsora után az erdőkről és az erdészek munkájáról.

A hatodik nap reggelén egy 21 kilométeres túrával meghódítottuk a Kékest, szerencsére komolyabb eső nem volt. Az út során 900 métert emelkedtünk és sülyedtünk, néhol gatyafékes szakaszokon.

Az utolsó reggelen kisvasúttal utaztunk be Gyöngyösre, ahol megnéztük a Mátra Múzeumot, majd vonattal visszatértünk Budapestre. 75 kilométerrel és több ezer méter emelkedéssel és lejtővel a lábunkban tértünk vissza, lelkünkben új barátságokkal, egymás jobb megismerésével.

Már az első naptól egy valódi Erdőaljas csapat alakult ki!

*Basa István  
túravezető*

# Gyártelep a hegy lábánál

Óbuda a szőlőföldek kipusztulásával párhuzamosan, a XIX. század végétől fokozatosan ipari külvárossá vált. Ezt példázza, hogy a nagyobb gyárak mellett – Gázgyár, Hajógyár, Goldberger, téglagyárak – sorra jelentek meg kisebb vagy közepes ipari vállalkozások a településen. Ezek sikere és eredményes működése sok mindentől függött. Voltak, amelyek hamar bezártak, voltak, akik több telephelyen működtek és akadtak több évtizeden át sikeresen prosperáló üzemek is közöttük. Ezek a gyárak, üzemek általában a település külső részein működtek, a fontosabb utak mentén. Óbudán ilyen szerepet töltött be a Bécsi út, ahol nemcsak a téglagyárak sorakoztak, hanem egyéb vállalatok is.

A Bécsi út és Farkastorki út sarkán, az egykori vámház szomszédságában – a vámot a Külső Bécsi útra helyezték –, nagyjából ott, ahol most egy ázsiai étterem működik, szintén egy ilyen ipartelep jött létre és működött a XX. század elejétől. A régi utcaszámozás szerinti Bécsi út 170-172. szám alatt két kisebb gyár üzemelt, egy rövidebb és egy hosszabb életű vállalkozás. 1909-1925 között, a korábban a Lajos utcában működő Singer Henrik-féle Magyar Csiszolókorong Gyár Rt. költözött az ingatlanba. Az 1869-ben alapított cég főprofilja a csiszolókorongok mellett, az üvegpapír, csiszolópor és csiszolóvászon gyártás volt.

Megszűnése után nem állt sokáig kihasználatlanul a telek, hiszen 1926-tól

a Magdalin Vegyészeti Gyár kezdte meg a termelést a területen. A vegyipari céget Weiss Lipót alapította 1888-ban és eredetileg a Tavasz utcában volt a telephelye. A cégvezető Laufer Jenő volt, aki ügyes üzletpolitikát folytatott és rendkívül széles árukínálatot alakított ki. A Magdalin Gyár legfontosabb termékei voltak: keményítő és melléktermékei (pl. csiriz), mindennemű mosóporok és mosószerek, tisztítóanyagok, kályhaszta, cipőpaszta, parkettapaszta, padlófényesítő, bőrfekető, különleges vegyianyagok bőr- és textilkészítéshez. A gyárban saját laboratórium működött, ahol a különösen veszélyes anyagokkal dolgoztak, mint például a bőrfestéshez nélkülözhetetlen H-savval. Nem véletlen, hogy a vállalat nagy beszállítója volt az akkor még működő óbudai bőrgyáraknak.

Weisz Lipót szerényen és nagy odaadással vezette a céget, szerették a beosztottjai. Azonban a II. világháború kitörése, majd a zsidótörvények miatt távoznia kellett a gyárból, ahol nem állt le a termelés – új vezető irányítás alatt –, még 1944 novemberében is zajlott a munka. Weisz túlélte a megpróbáltatásokat, de 75 évesen, 1946-ban elhunyt. 1948-ban ezt a gyárat is elérte az államosítás folyamata, amely a vállalathoz tartozó két lakóingatlan (Bécsi út és Szőlő utca) is érintette. Végül leállt a termelés és 1950-ben a céget beolvastották az újpesti Ipari Segédanyag Gyárba.

Horváth Péter

**Vakitóan fehér ruhát**  
eredményez  
**az ujkor legjobb mosószere**  
**„WESILLA“**  
**önműködő mosószer!**

**WESILLA** MOSÓSZERREL  
egyszeri főzéssel  
a ruha legszebb és legtartósabb  
fehérítése érhető el!

**TELJESEN ÁRTALMATLAN!**  
**GARANTÁLT KLÓRMENTES!**

**Megtakarít:**  
-munkát, időt, szappant, szódát!  
**MINDENÜTT KAPHATÓ!**

Gyártja:  
**MAGDALIN VEGYIMŰVEK**  
Budapest, III., Tavasz u. 5. Tel. J.622-79.

## Olvasni jó...

A könyv a legjobb barát. Hűségesen, elmentélezés nélkül segít, tanít, ha baj lenne. Megmosolyogtat, ha erre van szükségünk. Mindig ugyanúgy, példát adva. Bármikor hozzá lehet fordulni ismeretért, jó tanácsért. Az elmúlt viharos élethelyzetben is szolgálunkra állt, csak le kellett emelni a könyvespolcra. Aki így tett, jóbarátra lelt. Az olvasott, megtörtént esetekből erőt lehet meríteni. A reménytelen helyzetekből sikeresen ki lehet kászálódni. Mások hogyan gyúrték le a bajt, esetünk nem egyedüli. Létezhet vígasz. A jól megválasztott könyvünket olvasva, egyik percről a másikra, gondolataink már máshol kalandoznak, felede a problémát. Aki a verseket is kedveli, olvassa - a költők idézte ritmusra doboghatott a szíve.

Mostanában, talán fellélegezhetünk, ám ne hagyjuk el a könyveket továbbra sem. Az olvasás fejleszti, karbantartja agyunkat – kimutathatóan. Nemrég pont erről hallhattunk előadást a rádióban egy ismert agykutatótól. Az 'olvasott ember' igényesen,

érthetően beszél, és tájékozott. Anyanyelvünk nem sekélyesedik el, a szavak tovább öröklődnek. Persze találkozhatunk már nem használatos szavakkal is. Ezeknek is van haszna. Ha úgy hozná az élet, valahol előbukkan egy-egy ilyen szó, agyunk egyből 'rákattan', így tisztában leszünk annak jelentésével, az adott helyzettel. Előnyünkre válhat. Jól tudjuk, minden megtanult dolog egyszer majd pozitívan szolgálhat minket.

Örök érvényű mondás: 'A tudás hatalom.'

Milyen szerencsés volt egy kedves ismerős? Mesélem...

Általános iskolás korában egy közkönyvtár szomszédságában laktak. Talán százánál is több könyvet elolvasott ez idő alatt. Mindig az életkorának megfelelő írásokkal találkozhatott, az áldott könyvtáros nénik irányításával, gondos odafigyelésük mellett. Jól tudták, a felnövekvő gyermeknél az időben adott jótanács révén kialakulhat a nemes életszemlélet, a jóízűség, az értékítélet. Kit hogyan szólíthatunk meg bárhol, és hogyan viselkedhetnek velünk mások.

Megtanít, hogyan legyünk figyelmesek, nyitottak a világra. Fejlődhet a képzelőerő, a vizualitás. Mekkora csoda, ahogy például Jókai Mór plasztikusan élénk tárja a Baradlay-fiúk életmentő menekülését a jeges folyón a farkascorda elől. Emlékezzünk: szinte érezzük a viharos idő fagyos leheletét, a jeges szél süvítését, ahogy magunk elé vetítjük a vad száguldást...

Aki szívesen barátkozik, örömet okoz, ha olyasvalakivel beszélhet, akiről hamar kiderül, olyan könyvből idéz, amit mindketten olvastunk valamikor. Azonnal találunk közös témát, sőt, ha legközelebb újra összehoz a jósors, mosolyogva köszöntjük egymást. Ha nem olvassunk könyveket, megfosztanánk magunkat olyan jeles élményektől, melyek lelkiileg gazdagabbá tesznek bennünket.

Reméljük, a felnövekvő ifjúság sem adja fel a könyvolvasás hagyományát. Biztosan hasznukra válik.

A most induló tanévhez jó egészséget, szorgalmat, jó eredményeket kívánunk. ÁMEN.

W. Grass

# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”



Nem várta meg a neve napját  
**Vadász István,**

Egyesületünk régi tagja. Az utóbbi napokban sokat szenvedett, de augusztus 19-én, 88 évesen jobb létre szenderült.

István Püspökladányban született majd a Miskolci Egyetemen végzett tanulmányai után, érkezett első feleségével a Hegyvidékünkre, a Toronya utcába, a családi tulajdonban lévő, az óbudai kirándulók által igen kedvelt, Schusster vendéglőhöz, melynek kertjében majd negyven évvel ezelőtt családi házat építettek. A családjában ért tragédiák, először feleségének betegsége és halála, később leányának hirtelen halála lelkiileg, majd fokozatosan egészségileg is megviselte.

István gyakran vett részt az egyesületi rendezvényeken. Rendszeres látogatója volt a kórus próbáknak, de nem ült sose a férfi szőlambá, mindig Csöregh Judit, a 26 éve őt segítő, második felesége mellett énekelt, hiszen egykor a karcagi gimnázium nagysikerű énekkarában is együtt énekeltek.

A karcagi iskola éltanulóját, az aktív kosárlabdázót, az országjáró énekkarost, a kiváló mérnököt mindenütt megbecsülés övezte. Kedvelték türelmes, toleráns, mindig megoldást kereső természete miatt. Mi, táborhegyiek is tiszteltük, szerettük őt, emlékét lelkünkben őrizzük.

Felcsuti László

A *Táborhegyi Népház* (1037 Bp., Toronya utca 33.) neve 2021. szeptember 1-től az Egyesület Vezetőségének 2021. július 5-én kelt határozatának megfelelően **Óhegy Klubház** (1037 Bp., Toronya utca 33.).

## ÓHEGY KLUBHÁZ

Nem tettünk újat, csak követjük elődeink példáját, akik egykor ifjú társaikkal együtt eredményes 25 évet valósítottak meg. A ház átnevezésével egy új generáció megjelenésére hívjuk fel a figyelmet. Feladatunk változatlanul a közösségteremtés, helyi értékek őrzése, helyhez kötődés erősítése. Bizonyosságul Szafner Györgyi cikke az *Óhegy-hírek* legelső számából (1996. I. évf. 1.sz.), *Párház-Népház-Klubház* címmel:

A nevek változnak, a lényeg marad.

A Toronya utcában áll egy ház, amely rengeteg emléket őriz.

Belép egy ember a nagyterembe és arról mesél, hogy a színpadon verset mondott gyermekkorában; arról mesél, hogy mennyit táncoltak és milyen jól érezték magukat ezek között a falak között. Ők itt a hegyen nőttek fel, legtöbbjük még ma is itt él.

Belép egy ember a Házba és azt mondja, milyen érdekes hangulata van az épületnek, milyen jó adottságokkal rendelkezik és "de jó lenne egy nagy bulit rendezni!" Ez az ember most járt itt először. Két hét múlva egy színházi produkción és az utána következő koncerten újra találkozom vele itt a Házban.

Létezik egy közösség, az ÓBUDA-HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETE, (ÓHEGY), amit nem úgy kell elképzelni, hogy ez egy szervezet, egy tőlünk független valamiféle társulás, amihez nekünk semmi közünk. Ez a hegyen lakó emberek közössége, vagyis mi magunk. Az emberek mintha már félnének mindenfajta közösségi megnevezéstől, mert úgy gondolják, hogy ez egy újabb felelősség, ami a már meglévők mellett a vállukra akar nehezíteni. Egyesületnek hívjuk most, de ami a fontos az az, hogy azért jött létre, hogy ebben a Házban újra találkozzunk, megismerjük és befogadjuk az

újjonnan érkezőket, akik messziről jöttek és szeretnék jól érezni magukat ezen a hegyen.

Ebben a Házban közös élményeket szerezhettünk, ami közelebb visz a másik emberhez, és talán a Klubházból kilépve az utcán vagy a vásárlásnál mosolyogva köszöntjük a szomszédot, akivel előző este együtt hallgattunk egy zenekart vagy együtt ettünk a birkagulyásból.

Akik egy világvárosban élnek, nem sokan mondhatják el, hogy önállóan fenntartanak egy Klubházat, ahol az történhet, amit ők akarnak, ahol kikapcsolódhatnak, és kevés szabadidejük egy részét kellemesen eltölthetik. Engedjük meg magunknak, hogy együtt lehessünk, és észrevegyük, hogy milyen érdekes és figyelemre méltó emberek élnek a közelünkben.

Az 1989-ben megalakult az Egyesület. Jó lenne, ha a klubházi élet hagyományát tovább vinnék és átadhatnánk a gyerekeinknek. Szép lenne, ha tíz-húsz év múlva ők mesélnének majd a klubházban szerzett szép élményeiről.

Nagyon fontosnak érzem, hogy őrizzük meg a Házat egy szellemi, kulturális „szigetnek”. Ez az újság is a környezetünkben élő emberek munkájával és lelkesedésével jöhetett létre, nekünk készült, akik itt, Budapest egy csodás kis hegyoldalában élhetünk.

Mindenkit szeretettel vár a Klubház.

## ÁLLANDÓ PROGRAMOK

a *Óhegy Klubházban*, 1037 Toronya utca 33.

Férfi torna	k., cs.	19:15-20:15	Bridzs klub	sz.	17:30-21:30
Kóruspróbák	k.	18:00-19:30	Alakformáló torna (K. Tünde)	szó.	9:00-10:00
Női torna (Sz. Móni)	sz., p.	8:00-9:00	Zsirégető torna (K. Tünde)	szó.	10:00-11:00
Intervall torna (K. Tünde)	sz.	17:00-18:00	További információ gondnoktól:	30-570 3015.	
Alakformáló torna (K. Tünde)	sz.	18:00-19:00	Bejárat a Klubház udvaráról.		

## LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK!

**Akár azonnali kezdéssel!**

- szoba festése, nyílászáró festése
- hideg- és melegburkolás
- fürdőszoba, konyha átalakítása

**Soltész János - hegyi lakos**

**+36 30 837 9089**

## ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,  
1037 Bp., Toronya u. 33. Tel.: 30-230 6994

E-mail:

egyesulet@ohegy.hu, www.ohegy.hu

Felölös kiadó:

Felcsuti László elnök.

Szerkesztő:

Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Telefon: 30-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Coradix Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

Önkormányzatunknak köszönjük,  
hogy hirtel  
támogatja lapunk megjelenését.

# HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

# ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kolléganőink földrajzi területre specializálták munkájukat:



Forster Judit  
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY  
TÁBORHEGY  
REMETEHEGY  
MÁTYÁSHEGY  
ARANYHEGY  
ÜRÖMHEGY



Péceli Edit  
ingatlanközvetítő

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

E-mail: obudalux@oi.hu | aranyhegyi@obudalux.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

+36 30-696 6969 | +36-30 696 6900

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

**KÖNYVKÖTÉSZEZET** +36 30 961 8167

www.konyvkoteszetobuda.hu

Emlékkönyvek, fotoalbumok készítése

Szakkoloztat, diplomamunka kötése

Régi könyvek javítása, újrakötése

Folyóiratok, újságok kötése

Natúr dobozok

Ablakos dobozok

Bonbondobozok, sütisdobozok

Dobozok céges ajándécsomaghoz

www.dobozuzlet.eu

**DOBOZKÉSZÍTÉS**



## CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

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

kedvezményes árakkal

**+36 20-981 6703**



## EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

Vagy szeretnél kutya-gazdi párosához igazodni,  
rugalmas, kutyaképző oktatóval?

Fordulj hozzám bizalommal.

**HÁZHOZ MEGYEK!**

**Siegler Márk**, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**

msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771



## FANYŰVŐK ALPIN FAÁPOLÁS

- Veszélyessé vált fák lebontása
- Gondozást igénylő fák ápolása
- Fák okozta viharkárok megelőzése
- Kert gondozás, sövénynyírás, fűkaszálás
- Zöldhulladék elszállítás

KERESSEN  
BIZALOMMAL!

Turtsányi Gábor  
+ 36 70 / 333 48 41

Dienes András  
+ 36 20 / 929 03 92

@ fanyuvo.faapolo@gmail.com

A munka felmérése ingyenes.



## ÍNYENC KERT ÉTTEREM ÉS KÁVÉHÁZ ESKÜVŐK, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, BANKETTEK, AKÁR ÁRNYAS KERTHELYISÉGÜNKBEN.

Szeretettel várjuk Kedves Vendégeinket ebéd menüinkkel is,  
leves + választható főétel 1350 Ft.

Ínyenc kert étterem - 1037 Bp., Vörösvári út 131.  
Tel.: 487 3090, +30 476 1316, www.inyenc kert.hu