



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XVI. ÉVFOLYAM 10. SZÁM • 2011. DECEMBER

JÖN A MIKULÁS

december 4-én, vasárnap.

Dél előtt, 10.00 órakor
a Táborhegyi Népházhoz,
(a kicsiny gyermekekhez)
délután, 16.00 órakor
a Virágos-nyeregbe.

(Részletek a 3. oldalon)



2012 a változások éve. Hogyan tovább?

Az átmenet, majd a következő lépések a tudomány és a spiritualitás szemével. Találgatások, értelmezések, pánikkeltések, utópisztikus téveszmék. Segítünk eligazodni.

**Előadássorozat,
péntekenként 18 órakor,
a Táborhegyi Népházban.**

Az esték beszélgetéssel, véleménycserével
zárulnak.

Belépődíj: 1000 Ft alkalmanként.
(Részletek: www.obegy.hu)

Készülődés Karácsonyra

Kézműves foglalkozás
a Táborhegyi Népházban,

Zsigmond Ágnes vezetésével,

Karácsonyfádisz készítés felnőtteknek
és gyerekeknek egyaránt,

**december 10-én és 17-én,
szombaton, 11.00 órakor,**

Részvételi díj az anyagköltség: 500 Ft.

Karácsonyi vásár a Népház fenntartásáért

**10-én és 17-én, szombatokon,
11-16 óráig a Házban.**

Akik vásári tárgyakat adnak,
akik azokat megveszik,
azok mind-mind az épület fenntartását
támogatják!

(Részletek a 11. oldalon)

Programok

Mikulás a Népházban	dec. 4.	10 h
Mikulás a Virágos-nyeregnél	dec. 4.	16 h
Készülődés karácsonyra	dec. 10.	11 h
Újborok, óborok mustrája	dec. 10.	16 h
Karácsonyi vásár	dec. 10.	11 h
Készülődés karácsonyra	dec. 17.	11 h
Karácsonyi vásár	dec. 17.	11 h
Vasárnapos mozi	jan. 8.	17 h
Vasárnapos mozi	jan. 22.	17 h
Disznótör	jan. 28.	7 h.

Házi borászok, borászok, kezdők és profik figyelem!

ÚJBOROK, ÓBOROK MUSTRÁJA

a Táborhegyi Népházban.

december 10-én, szombaton, 17.00 órától.

vendégeink **Módos Péter** és **Zelnik József** borbírák,
felkért előadó **Komáromi Attila** nagymester,
házigazda **Viniczai Sándor** borszakértő.

A mustra előtt **BORVÁSÁR** 16.00 órától.

Minden borászt és érdeklődőt szeretettel vár az Egyesület Vezetősége!

(Részletek a 3. oldalon)

Advent

A latin eredetű szó (adventus) eljövételt, megérkezést, várakozást jelent, s a Jézus születésére való várakozás, a felkészülés, a "fény eljövételére" várás, a reménykedés időszaka ez. Bod Péter a 18. sz. közepén így írt erről:

"Így nevezetnek a mostani rendtartás szerént a karácson előtt való négy hetek, mert a Krisztusnak négy adventusa, eljövetele vagyon. Midőn a testben megjelent. Midőn a szívbe bészáll és az embert megtéríti. Midőn halála óráján elmégyen az emberhez. Midőn eljő az utolsó ítéletre. Rendszerint kezdődni szokott Szent András napján...", s négy karácsony előtti vasárnapot foglal magába.

A régi időkben éjféle harangszó hirdette kezdetét, s egyben az egyházi év megnyitását is. Advent idején egykor az emberek szigorú böjtöt tartottak, falun eljártak a hajnali misére, a rorátéra, amit szép középkori kifejezéssel angyali vagy aranyos misének is neveztek, s Szűz Mária tiszteletére szenteltek.

Advent kezdetekor koszorút készítenek (ha időnk és kreativitá-

sunk kevés van, akkor vásárolunk). Az adventi koszorú hagyománya az 1800-as évek eleje óta él, amikor egy német evangélikus lelkész egy felfüggesztett székérkerékre 23 gyertyát tett, amikből minden nap meggyújtott egyet. Ennek látványosabb megoldása a mai adventi koszorú, amelynek színes, változatos - vagy egyszerűbb - díszítése egyéni fantázia kérdése.

Négy héttel karácsony előtt egy angyal kék köpenybe öltözve leszáll az égből, hogy közelebb húzódjon az emberekhez. Azok, akik nincsenek túlságosan elfoglalva mással, megérezhetik közelségét, meghallhatják a hangját, amint a közelgő nagy örömről beszél.

Fenyőágak, gyertyák és adventi dalok hirdetik, hogy mely házakban hallják az emberek az angyal hangját.

A második vasárnapon piros palástba öltözött angyal száll le a mennyből, kezében aranyserleget tart. A serleg törékeny, a nap sugaraiból készült. Tiszta szeretetet keres ez az angyal, amivel megtöltheti serlegét, hogy felvigye a

mennybe, és ott mindazok, akik a mennyben élnek, az angyalok és akik meghaltak fényt készítenek belőle a csillagoknak.

Advent harmadik vasárnapján egy fehéren ragyogó angyal érkezik a Földre. Jobb kezében egy fénysugarat tart, melynek csodálatos ereje van. Mindenkihez odamegy, akinek tiszta szeretet lakik a szívében, és megérinti a fénysugárral. Ezután még aki a legszegényebb és legszerencsétlenebb is az emberek között átalakul, és hasonlítani kezd az angyalokhoz.

A karácsony előtti utolsó vasárnap egy nagy, halványlila lepelbe öltözött angyal jelenik meg. Kezében lantot tart, azt pengeti és énekel. Ha a szívünk tiszta és jól figyelünk, meghallhatjuk énekét. A karácsonyi gyermekről énekel, aki eljön majd a Földre.

Kíváncsom mindenkinek, hogy legyen az adventi időszakban, a munkában és a rohanásban legalább pár perce, amikor megáll, önmagába néz és figyel, és meghallja az angyal énekét!

Benyóné Mojszis Dóra

Brezovits László

A Szeretet Ünnepe

*Közeleg már szép Karácsony
Tömeg tolong az utcákon
Lázasan fut ide-oda
Vásárolni a boltokba
Mit vegyen még, mi is kéne?
A Szeretet Ünnepe*

*Játék, ruha, étel, ital
Tele kosár sok holmival
Száz csomaggal az autóban
Szitkozódik a dugóban
Ideges, hogy odaér-e
A Szeretet Ünnepe*

*Fenyőfához nagy a talpfa
Ezörület! Hol a balta?
Az égők közül tíz kiégett
Fogjad jobban azt a székelt!
S összetöri magát kékre
A Szeretet Ünnepe*

*Színes fények, tűzijáték
Végre itt a nagy ajándék!
De ez hibás, az meg kicsi
Minek nekem még egy Hi-Fi?
S gondol inkább már cserére
Mint Szeretet Ünnepe*

*Falu szélén kicsi házban
Kati néni él magában
Fenyőt néki erdő állít
Csücsán ezüst Hold világít
S ágain a jégcsapok
Apró fényes csillagok*

*Látogatót senkit sem vár
Mégis néha kikukucskál
Mintba angyal szárnya lenne...
De csak az éj szállt a kertre
Az asztalon már gyertya ég
A tálon néhány sütemény*

*Elmerengve néz a lángba
Benne sok-sok arcot látva
Férjet, fiút, unokát
S körülöttük pár barát
Kik már régen messze járnak
Angyal szárnyon ideszálltak*

*Szemében egy könnyesepp csillan
Magány, bánat tovaillan
Arcán mosoly suban át
Érzi az Ég sugarát
S boldogsággal túl szívében
A Szeretet Ünnepeben*



Szász Kálmán

Hogyan tovább?

Dr. Brezovits László kutatómérnök, metafizikus előadása

A 2012. esztendőre jósolják a világ végét, vagy legalábbis, annak óriási és ma még elképzelhetetlen megváltozását. Az egyszerű, magunkfajta halandókon kívül ez a felvetés erősen gondolkodóba ejtette a Föld urait, a jelentősebb országokat irányító politikusokat, a pénznek és a mérhető világi értékeknek a birtoklóit. Talán egyetlen embert – a nagyok közül – Vlagyimir Vlagyimirovics Putyin, feketeöves dzsudó mestert nem rendítette meg ez a baljós hír. Ez a Putyin úr, aki - az oroszországi ortodox egyház egyik szektájának hívő tagja -, Fotinyina asszony szerint Szent Pál reinkarnációja (a teóriának már több ezres híve van a szektán belül és kívül) amint megtudta, hogy 2012-ben ér véget a világ, bokros teendőinek halaszthatatlan teljesítésére hivatkozva, húsz évvel későbbre helyezte át az említett eseményt.

Minket azonban gyarló és fogvacogós gyávákat változtatlanul érdekel, hogy mi is van a rémhír mögött, egyáltalán, rémhír-e a hír.

Dr. Brezovits László barátunk akiről lám, kiderült, hogy nemcsak a hangulatos versek írásához, hanem még nagyon sok mindenhez ért előadásában igyekezett némiképp eloszlatni azon sejtelmes homályt, ami ezt a témát jelenleg körüllebegi. Elsősorban azt tudatta, hogy a hír már megfogalmazásában is értelmetlen, ugyanis a világnak nem igazán lehet vége, legfeljebb a bolygónknak, vagy Naprendszerünknek, esetleg a földi vegetációnak. Állítását rögtön illusztrálta is egy rövid, a kozmoszról szóló képsorral, és annak értelmezésével. Azt hiszem sokunknak először jutott el tudatáig, hogy milyen hatalmas a „világ”, a minden-

ség, és abban milyen pirinyó a mi „óriási” Naprendszerünk.

(Egy Tejút nagyságú galaxis - amiben, valahol középtájt található a mi Naprendszerünk - 300 milliárd csillagból áll, az Univerzumban, pedig 100 milliárd galaxist találunk, vagyis annyi csillagot, ahány sejtje van a Földön ma élő 7 milliárd embernek összesen. Na most, ha figyelembe vesszük, hogy az Univerzumnak csak, mintegy 0,4 %-át adja a szilárd anyag, a többi intergalaktikus gáz, valamint egyéb energiateljesítő létezés, akkor talán felsejlik bennünk valami a végtelenről.)

Ezután leszállítva minket az „égből”, rátért azokra a jelenségekre, így a meteorológiai és az óceánokban lezajló változásokra, az ismert energiahordozók pazarló fogyasztására, az élővilág mérhetetlen pusztításából fakadó, baljós jelzéseikre, amiknek alapján talán jogosan tarthatnánk közeljövőbeli, hatalmas kataklizmáktól, szökőártól, a mostani élővilág nyomtalan eltűnésétől, stb., stb.

De mit is tehetünk mi, emberek az elkerülhetetlennek látszó pusztulásunk ellen?

Úgy tűnik, jó lenne tudomásul vennünk, hogy a világ létének fenntartója az állandó változás, aminek során pusztulás és újjáalakulás egészítik ki (mondhatni követik) egymást. No de hogyan kéne ezt a tudomásulvételt csinálni? Azt hiszem, hogy a Brezovits Laci előadásával induló új sorozat lesz hivatott segítséget nyújtani jelen világunk megismeréséhez és az ebből leszármaztatható lelki, tudati, érzelmi „túlélés” megtalálásának lehetőségeihez.

A Vasárnapi Mozi 2012-ben jelentkezik újra

A filmklub legutóbbi alkalmán vetített Biciklitolvajok volt az idei utolsó film a rendezvény programjában. Decemberben a sok más tennivaló és elfoglaltság miatt lehúzzuk a rolót, de az újévben igazi különlegességekkel várjuk a nézőket.

Januárban bemutatjuk a dél-amerikai filmgyártás két kiemelkedő darabját. Mindkét alkotás nagy hírnévre és elismerésre tett szert nemzetközi filmfesztiválokon. Január 8-án Juan José Campanella Szemekbe zárt titkok című argentin remekét mutatjuk be. A film Eduardo Sacheri önéletrajzi ihletésű regénye nyomán készült. Egy törvényszéki nyomozóról szól, aki nyugdíjba vonulása alkalmából úgy határoz, hogy regényírással adja fejét. A könyv megírásához saját életébe nyúl vissza inspirációért. Így ismerkedik meg a néző a főszereplő életével, gondoljaival, kétélyeivel, vágyaival és az őt környező emberekkel, mitöbb a Perón utáni diktatúra argentin társadalmának korrajzával.

Január 22-én egy brazil filmmel jelentkezőnk. Az Isten városa - Fernando Meirelles méltán sokat dicséret műve - Rio de Janeiro kevésbé ismert negyedeinek életébe, az ún. favallák világába kalauzolja nézőit.

Itt ahol a rendőr se jár egészen máshogyan szocializálódnak az utcán nevelkedő srácok, az erkölcs számukra ismeretlen fogalom. Bármennyire is reménytelennek tűnik a helyzet, főhősünk, alias Rakéta, megpróbálja megőrizni emberi tartását a nem hétköznapi körülmények között is.

Jövőre is mindenkit szeretettel várunk a Vasárnapi Mozi vetítéseiben. Addig is Boldog Ünnepeket kíván a filmklub stábj.

Pirchala István
Varga Szabolcs



Ferencz Éva előadóművész látogatott el a Népházba. Csodaszép hangjával közvetített, ízes nyelvezetű versek és mondókák, hagyományaink felidézett dallamai nyugalmat, szeretetet sugároztak, egy szép karácsonyt ígérve.



Erdő Péter bíboros úr november 5-én a Vörösvári úti Szentbármóság plébánián Kánoni Vizitációt tartott, melynek kapcsán ellátogatott a hegyi kápolnába, a felújított Szt. Donát, a Csúcshegyi és a Szt. Vér kápolnába is. Képünkön a bíboros úr Boldog Meszlényi Zoltán Lajos püspök, vértanút idéző emléklapot adott át a Szt. Donát kápolnába érkező híveknek, és a kápolnafelújítás jelenlévő támogatóinak.

Jön a Mikulás!

December 4-én, vasárnap.

Jön bizony jön, ... a Táborhegyre is, és a Virágos-nyeregbe is! A kicsiny gyermekek délelőtt 10 órakor, a Népházban találkozhatnak a Mikulással. Ott közel kerülhetnek hozzá, és nem kell hazafele sötétben lebotorkálniuk a nyeregből, a rossz úton. A nagyobbak pedig szokott helyen és időben találkozhatnak, 16.00 órakor a Virágos-nyeregben. Mi nagyon készülünk a fogadására, majd huszonötven vígyázunk, hogy el ne tévedjen.

Reméljük, sokan eljönnek majd. Aki a gyermekét ajándécsomaggal szeretné meglepni, az 500 forintért szerezhet jegyet az Erdőalja úti ABC-ben, vagy az Erdőalja úti Iskolában Zsigó Eszternél. Sokan már beszerezték, nem hagyták a véletlenre. Akik nem, azok siessenek, talán még van jegy itt-ott.

Reméljük, fent a nyeregben jó idő lesz. Hideg ellen kínálunk forró teát, forralt bort, aki pedig megéhezik, az a rendezvényt támogató, Vörösvári úti Pizza Paradicsom étterem kínálatát kóstolhatja.

(Vezetőség)

A mustra előtt borbeszerzés az ünnepekre.

Aki az ünnepekre palackozott, vagy folyóbort kíván beszerezni, az a mustra előtt, azaz **december 10-én, szombaton, 16.00 órától** megteheti a Táborhegyi Népházban.

Elsősorban Etyek-Budai borvidék, és a tokaji borvidék boraira számíthatunk.

Újborok, óborok mustrája

December 10-én, szombaton, 17.00 órakor

A találkozón az egyesület idei szüretéből származó bort kóstoljuk meg, továbbá hegyi borászok, házi borászkodók újborainak tapasztalatait is számba vesszük, de az Etyek-Budai Borvidék néhány profi borosgazdája is bemutatja újborát. A hozott bormintákról neves szakemberek véleményét mondanak, javaslatokat tesznek a bor érleléséhez,

kezeléséhez, tanácsokat adnak a hibák megelőzésére, s ha megtörtént javítására.

Ezt követően az óborok vizsgálata következik, így mód lesz hasonlításra is.

A bormustra szakemberei Dr. Zelnik József borakadémikus, a Magyar Bor Akadémia alelnöke, Módos Péter borbíra, a Magyar Bor Akadémia tagja, nyugállományú elnöke,

valamint Vinczai Sándor, a Borászati Füzetek társ-szerkesztője (egyben a borszerzés fő szervezője).

A találkozón rövid ismertetőt hallunk Komáromy Attilától, a Vadász Borrend nagymesterétől, „a bor hatása az emberi szervezetre” címmel. Felkérjük a hegyen élő bortermeleket és hobbyborászokat, ha tehetik, vegyenek részt ezen a kellemesnek ígérkező, tanulságos mustrán.

(Vezetőség)

Jelentkezés a bormustrára

Kérjük a résztvevőket, hogy mustrára szánt borból 2 palack mintát hozzanak magukkal. Az üveg címkéjére kérjük ráírni a bor készítőjének nevét, a bor fajtáját, évjáratát és a szőlő termőhelyét. A palackokat előzetesen is leadhatják a ház gondnokánál.

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

A december a szelídgesztenye nélkül nehezen képzelhető el! Ismerjük meg közelebbről.

Szelídgesztenye

(*Castanea sativa* Mill.). Dél-Európában élő fontos lomberdei faj. Hazánkban főleg a Dunántúl déli részén a mészben szegény vidékeken él. Híres a Zengőn élő őshonos állománya. A Visegrádi-hegységben és Nagymaros környékén is találkozhatunk vele, itt valószínűleg adventív. A *bükkfélék* családjába tartozó egykori növény. Hatalmasra növő értékes fa, aminek főleg a szúrós kupacokban található makkjaiban fejlődő magját használjuk. Jó időjárású (meleg, csapadékos) helyeken hosszú életű (Köszeg: kb. 800 év) Levelét, kérgét, termését légsőhurut, hasmenés, vérzések gyógyítására használják. Sajnos hazai gesztenyéseinket a **szelídgesztenye kéreggrák** (*Cryphonectria parasitica* (Murrill) Barr.) nevű parazita *tömlősgomba* fenyegeti. 1969-ben észlelték először a déli megyékben, de 2001-ben már a vele elegyes tölgyeken is megjelent. Spóráit madarak, a szél, esővíz, rovarok terjesztik és az ellene való védekezés még nem megoldott.

Magjának fő összetevői: szénhidrát 32,6 g/100 g, nyersrost 2,8 g/100 g, energia tartalma: 167 kcal/100 g. Vitaminok: E1, B1, B2, C; ásványi anyagok: kálium, kalcium, magnézium, foszfor, vas. Nemcsak csemegének, hanem tápláléknak is fontos. Ínséges időkben, a mediterrán országokban maglisztjéből kenyeret is sütöttek! Bizonyára van még, aki emlékszik az utcán gesztenyét sütő nénire, aki kis papírzacsókba rakta a jó meleg és finom csemegét!

Számtalan finomságot készítenek belőle cukrászok, szakácsok, háziasszonyok! Nézzünk néhányat!



Gesztényével töltött pulyka (8-10 személyre).

Hozzávalók: bébipulyka (kb. 3 kg-os), 50 dkg tisztított gesztenye, 30 dkg sertészsír, vékony füstölt szalonna szeletek, 4 tojás, 3 zsemle, kevés őrölt bors, reszelt szerecsendió, 3-4 dl tej, ½ l húslé, só, 1 kanál liszt és paradicsompüré.
Készítése: a megtisztított pulykát kívül, belül besózzuk. Amíg „pihentetjük”, készítsük el a töltelék! A gesztenyét kevés vízben megfőzzük, közben hozzáöntjük a tejet. Közben daráljuk le a sertészsírt, áztatott zsemlet. Tegyük hozzá a fűszereket, a gesztenyét, kevés sóval jól eldolgozzuk. A töltelék beletöltjük a pulykába és a bőre alá. Beborítjuk szalonnával, megtűzzük hústüvel és összekötjük a combokat, hogy mozgatni lehessen. Sütés közben forgassuk. A paradicsomból csontlével levet készítünk és ezzel „locsoljuk”. Kicsit kihűtjük, hogy szeletelni lehessen.

Gesztényés rumos tejszintorta.

Hozzávalók: 1 sárga piskóta karika, 50 dkg gesztenye massa, 3 dl tejszín, fél dl rum, 1 csésze házi rumos meggy vagy meggybefőtt, fél dl tej, 1 evőkanál zselatinpor, csipetnyi só, befőtllé. Készítése: a piskóta belsejét úgy vájom ki, hogy alul és körben vékony tészta maradjon. A kivált piskótát ledarálom. A gesztenye masszát 1-1,5 dl befőtllével és a piskótamorzsával jól összedolgozom. A meggy háromnegyedét kimagozom, felaprítom és belekeverem a gesztenyes krémbe. Majd beletöltjük a piskóta üregébe. A keményre vert tejszínhabot rummal ízesítem és hozzákeverem a zselatint. A torta tetejére kenem, meggyzemekkel kirakom. Fél napig hűtőben tartom.

Jó étvágyat és kellemes ünnepeket kíván:

Stollmayer Ákosné

Köszöntő Luca-napra

*Átölelt engem,
A drága kis Luca*

*Amikor azt mondtam
A sors mostoha, ...*

*Átölelt engem,
Ki egyedül voltam,*

*Baráti gesztus volt,
Jól megbarátoztam,*

*A batéves Lucát,
De megszerettem,*

*Megsimogattam,
Visszaöleltem,*

*Áldja Isten,
Ki nevel,*

*Ölelve öleli,
Szívből szereti,*

*A Lucát köszöntöm,
Ki kedves, és szépséges,*

*A siker virága ő,
Ez nem is kétséges!*

*Ajándékot adott
Tudod-e Luca?*

*Sose legyen Hozzád,
A sors mostoha.*

Szeretettel: W. Grass

A fácán télen



Olykor látunk még fácánt a volt Újlaki bányák területein. Mert a fácán a ligeterdőket kedveli, a cserjések környékét, ahol nádas, sásos terület s ivóvíz található. A zárt, összefüggő erdőket kerüli, de amelyek közelében mezőgazdasági művelésű területek találhatók, azok kedvelt tartózkodási helyei. Az éjjelt - különösen a havas teleken - szereti a fán tölteni, mert ott biztonságban érzi magát. Télen, hófúvások idején, a hóval borított cserjék-bokrok alatt tartózkodik, ahonnan meglehetősen nehéz kihajtani. Érzékeny az erős fagyokra, főként a tavaszra és a tartós szárazságot is megsínyli. Az időjárás változásaira érzékeny. Ember, vagy ellenségei: róka, vadmacska, kóbor kutya, elkóborló házimacska által felriasztva, valamint pázrás idején feltűnően hangoskodik. A kakas pázrás idején hangoskodva védi a tyúkjait az idegen betolakodók ellen. A tartózkodási helyéhez előszeretettel ragaszkodik madár.

Forrás: Vadászlap „Fácán” című cikke

Kerti dolgaink

Aki szereti a kertet, szeret ott dolgozni, decemberben is talál tennivalót.

- Az első hideg napok hatására beérik a birs, és a naspolya.

- Fagymentes, illetve gyenge fagyos napokon már metszhetünk is. A fagyfoltok elkerülése érdekében kesztyűben végezzük! A nagyobb felületeket sebkezelővel kenjük be!

- A már kopasz fákön könnyen észrevehető egy-egy ott maradt gyümölcsmúmia, vagy hernyófészkek. Ezeket távolítsuk el!

- A tavasszal virágzó kivételével metszhetjük a díszfákat, díszbokrokat is.

- Többféle dísznövényünk virágoztatható vázában. Mogoró, éger som, fűz, nyír stb.

- Fagymentes időben még tisztíthatjuk élő ágásainkat is.

- Nedves hó hullása esetén rázzuk le örökzöldjeinket. A nagy súly könnyen kárt okozhat. Oszlopos növekedésüket körül is lehet kötni, ne dőljenek szét.

- Eddig igen száraz volt az ősz. Örökzöldeknél főleg nem árt a vízpótlás, mivel ezek - ha lassan is - télen is párologtatnak.

- Szobanövényinket ellenőrizzük, hogy az eddig megbúvó kór, vagy kártevők nem kerültek-e elő. A kiásott, és becserepezett hunyortó hűvösebb helység ablakában szépen kivirágzik.

- Rossz idő esetén nézzük át, javítsuk meg szerszámainkat, és készítsünk tervet a tavaszi munkákhöz.

- Madaraink etetésénél fontos a folyamatoság. Ha elkezdjük és odaszoktak legyen minden nap élelmük.

Keményebb hidegek esetén ivóhelyükön találjanak vizet.

Áldott Karácsonyt, és egy jobb Újesztendőt kíván:

Ort János
kertész

Zöldkapu Vendéglő

Sokáig kerültem ezt a helyet. Talán, mert túl közel volt. Alig száz méterre, közalkalmazott közszolgaként évekig ettem az állam sovány kenyérért. Ma már tudom, hogy hiba volt, mert ez egy jó hely. Igazi óbudai. „Kockás abrosz, jó kadarka” ahogy kiváló szerzőnk Gálosfainé nagyszerű könyvének címe mondja. Örömmel olvasom, hogy újabb műve jelent meg Óbuda gasztronómiájáról.

Piros fehér kockás terítő és kedves fogadtatás. Ez már jó. A kármentő, ma bárpuhtnak nevezik, részben óbudai gyártású, billogos téglákból kirakva. Ez is jó. Amíg az ember vár az ételére, nézegetheti a szép címeres téglákat. Jó az olaszrizling is, amit elsőként iszom, bár nem elég karakteres. Kérdezem is a pincért, deó szalad és mutatja a palackot. Ha az, hát az.

Előételnek egy paradicsomsalátát kérek. Normális ember, ugyan nem eszik novemberben paradicsomot, mert az nem az igazi. Tisztességesen készítettek, ezért jó, bár az olívaolajjal nagyon szűkíteni bántak. Szeretem apró kenyérdarabokkal felitálni a salátát levét.

A Vörösboros Hátszín külön laudációt érdemel. A középkategóriás vendéglők általában nem tudnak bánni a marhahúsokkal. Itt nem ez

történt. A hússzeletek megfelelő vastagságúak voltak. Közepükön egy lelket gyönyörködtető rózsaszínű csík. A mártás jóízű, burgundi típusú, a gombák kellemesek. Afonyából többet is el tudtam volna képzelni. A burgonyakroket pont annyit tudott, mint amennyit kell.

Mind ez örömet még fokozta a szekszárdi vörös cuveé, írjuk inkább küvének.

Nagyszerű testes bor, legalább 13% alkohollal, csempészhetek bele kadarkát is. Repetát kértem belőle. Hiszem, hogy a lenézett kadarka előbb-utóbb a magyar borászat zászlóshajója lesz. A mákos palacsintát, bár finom volt, alig tudtam megenni.

Sajnos a tömegigény arra kényszeríti a korcsmárosokat, hogy szinte megehetetlen méretű adagokat tegyenek a vendég elé.

Milyen jó lenne egyszer egy igazi ételsort végigenni. Hideg libamáj, saláta, csészényi leveske, egy szép bélszín szarvasgomba forgácsokkal, egy kacsacomb aszalt szilvával, ezután egy szépen formázott pisztráng, vagy kecsge, majd a sajtok, fagyaltkelyhek és gyümölcsök. Kinek a gyomra bírná ezt? Nem beszélve a bugyellárisáról.

Köszönöm Zöldkapu, hogy benned lehettem.

Pirchala István gasztroesztéta

A madáretető

A mi kedves, jólelkű környékünkön télidőben szorgalmasan etetjük a madarakat.

Van, aki csak az ablakpárkányra szórja ki az eleséget. Ez több okból is igen praktikus. Egyrészt az alacsonyra elhelyezett kerti madáretetőn már többször is „dekkolt” egy jó kövér kandúr, aki a leszálló kosztosokat tizedelte. Másrészt, ha megfigyelhető helyen, pl. az ablakpárkányon etetünk igen jó szemrevételezni a függöny mögött, nagy óvatossággal a szép, színes madarakat. Láthatunk csúszkát, zöldikét, cinkét, ebből néha a kék változat is előfordul. Aztán a vörösbegy, a meggyvágó, a rozsdafarkú, a tengelic, néha egy-egy szajkó is idemerészkedik. Jönnek is a kedvesek, szorgalmasan. Ha valamelyik kis „ismerős” nem jelenik meg a szokott időben, direkt aggódunk érte. Többen panaszoznak, idén nyáron nem láttunk feketeterítőt. Valószínű a sok hájas macska még a nyáron degeszre tömkölte magát a még repképtelen kicsi rigókat.

Így aztán ezeknek nyár végére nem volt módjuk felnőni.

Nem is hallhattuk esténként a háztetőkről, a magas fák tetejéről, csodás, esti hálaadó trilláikat.

Visszatérve a madáretetőre, ezt legjobb egy megfelelő fára szerelni. Akinek vannak szép gyümölcsfái, ezekre szokott madarak nyáridőben visszajárhatnak és rengeteg kártevőtől szabadíthatják meg a fáinkat. Így aztán, „biogyümölcsöt” fogyaszthatunk, ha nem kell permetoznünk. A szomszédokban láthatunk olyan madáretetőt is, amit egy oszlopfélre ültetnek. Többen a boltban veszik, mások meg nekilátnak esetleg gyerekekkel, unokákkal együtt és elkészítik az etetőt. Előfordulhat a nagypapa dolgai között, a padláson találnak egy-egy csinos darabot. Valaki azt mesélte, ők is így jártak. Kicsit leporolták, megtisztogatták, felújították. Közben dicségették milyen ügyes, szorgos, jó ember volt a nagyapó, hogy még a madáretetőre is gondja volt.

Egyik nap aztán azt vették észre, valamelyik gyerek az etető tetejére zsírkéreggel felírta: „MADÁR EGYÉL”. Csupa nagybetűvel. Nézzük csak, mit is gondolhatott ez a kisgyerek. Mi fordulhatott meg a kobakjában, amikor felpingálta a jeles felszólítást? Kérdezik is a gyereket: mondsza komám, ezt meg hogy gondoltad? Mire a gyerek: azért kell a madáretető tetejére



írni, mert ugye a madár felülről jön. A levegőből. És így rögtön láthatja a szöveget. A madárnak tudnia kell, azért van ide kitéve az eleség, mert direkt neki szánták. Itt biztosra kell menni. Amúgy a biztatás a madárnak is kell. Csak gondolja el bárki, ez így van. Ezt nem is vitathatja senki sem. Persze nekünk felnőtteknek ilyesmi eszébe sem jut. Hogy is jutna!

A feliratozott madáretető még arra is jó lehet, hátha visszacsalogatná az eltűnt feketeterítőket – így a drága, naiv, kicsi, reménykedő gyermek.

Ezért is ajánlatos tehát feliratozni a madáretetőket. Ki tudja, még az is lehet ebből az ötletből egy új, hegyi madáretető divat kerekedik.

Legyen szép, havas telünk, és jó kedvünk, szorgalmunk a madáretetőshöz.

Megéri! Jól tudja ezt minden helybéli kedves szomszéd.

W. Grass

Telki szolgálatom

Többször előfordul, hogy két szomszédos telek közül az egyik valamilyen célra igénybe veheti a szomszédos telket, illetve, hogy az egyik telek valamilyen célra szolgálja a másik telket. Melyek ezek az esetek?

Az Ügyvéd válaszol:

A telki szolgálatom alapján valamelyik ingatlan mindenkori birtokosa más ingatlanát meghatározott terjedelemben használhatja, vagy követheti, hogy a szolgálommal terhelt ingatlan birtokosa valamely magatartástól tartózkodjon. Telki szolgálatom csak ingatlanok tekintetében létesíthető. Az a rendeltetés, hogy az egyik ingatlan részére bizonyos előnyöket biztosítson, mely jogosultságok a másik ingatlan vonatkozásában általában bizonyos terhet jelentenek. Így a két szomszédos telek közül az egyik az „uralkodó” telek míg a másik a „szolgáló” telek.

A telki szolgálatom tárgya sokféle használat lehet, de a gyakorlatban a következő szolgálomok fordulnak elő sűrűbben:

Az út szolgálom a szolgálommal terhelt teleken a gyalogosan vagy kocsival (gépkocsival) történő átjárásra jogosítja fel az uralkodó telket.

Vezeték szolgálom valamely közmű átvezetését teszi lehetővé, valamint az ezekhez szükséges szerelvények elhelyezését a szolgáló telekre annak érdekében, hogy az uralkodó telek a közműhöz hozzájusson.

Vízvétel szolgálom azt jelenti, hogy az uralkodó telek a szolgáló telken lévő vízvételi lehetőséghez hozzá juthat.

Pince szolgálom főleg a szőlő ingatlanokon fordul elő, amikor a saját ingatlanról nyíló pince más ingatlan alá nyúlik át, vagy a pince bejárata idegen ingatlanról nyílik.

Törvényen alapuló szolgálom az a szabály, hogy amelyik föld nincs összekötve megfelelő közúttal, ott a szomszédok kötelesek túrni, hogy a jogosult földjeiken átjárjon.

Telki szolgálmat ellenérték fejében is lehet alapítani, és elbirtokolható. A Bíróság azonban a telki szolgálmat megszüntetheti, vagy a gyakorlását felfüggesztheti, ha az uralkodó teleknek már nincs szüksége rá.

A szolgálmi jogot az ingatlan-nyilvántartásba be lehet jegyezni a szolgáló telekre teherként, az uralkodó telekre jogosultsággként.

*Dr. Krzyzewsky Miklós ügyvéd
info@krzyzewsky.hu, 30-942 6535*

Pirchala István

Parafrázis

*De szeretnék költő lenni.
Egyszer magyar verset írni.
Fehér lapra jó nagy ívest.
Mimelni Attilát a művest.
De sokat ittam fejem kába.
Köpek tükröm centrumába.
Sose leszek jó poéta.
A magyar süket,
Én meg néma.*

Kutyapostás

Agresszivitás - fajtaválasztás

Hát akkor lépünk tovább: múlt hónapban rovatunk a kutyák agressziójával foglalkozott, ami sajnos zavaró gyakorisággal ver éket az ember és legjobb barátja közé. Folytassuk a témát, hiszen mindez összefügg a kutyaharapások gyakoriságával, vagyis azzal, ami miatt sokan félnek, rettegnek az „ember legjobb barátjától”.

A kutyák agressziójának számos oka lehet. Örökletes hajlam, megbetegedések és környezeti hatások is kiválthatják. Felelőtlenségnek tekinthető, ha a szokatlanul agresszív kutya tulajdonosa nem fordul állatorvoshoz, s ugyanilyen felelőtlenség, mi több: etikátlanság, ha a tenyésztők – anyagi vagy más megfontolás miatt – „tenyésztésben tartják” agresszív állataikat.

A hirtelen jelentkező, előzmények nélküli támadások leginkább szervi megbetegedésre figyelmeztethetnek. Az idegrendszeri problémák (vesztség) mellett látás- és hallászavar, a különböző fájdalomak, valamint anyagforgalmi és hormonális megbetegedések állhatnak a háttérben. Kutya esetében az alacsony vércukorszint és a pajzsmirigy alulműködése is gyakran okozhat agresszív tüneteket.

A betegségből következő agresszivitás szerencsére ritka, sokkal gyakoribb a rossz fajtaválasztás, a rossz tartási körülmények miatti indulat, ami nemcsak azt jelenti, hogy mondjuk egy kutyát láncon tartanak éveken át, hanem azt is, hogy nem törődnek vele,

egész életét magányosan, „család” nélkül éli le, megalázva, valódi kutyasorban. (Nem tűnt még fel, hogy az a rengeteg, és a kutya keserű életére utaló magyar közmondás is jelzi, hogy mifelénk azért évszázadokon át nem volt jó kutyának lenni?)

Beszélgünk az egyik leggyakoribb hibáról, a rossz fajtaválasztásról. Sokan fel sem mérik, mivel jár egy a dominanciára hajlamos, nagytestű, őrző-védő vagy szánhúzó kutya vásárlása. És vannak olyanok is, akik azzal idézik elő a problémát, hogy a bűnözési helyzet miatt szándékosan vesznek agresszív ebet, vagyők maguk vadítják a kutyájukat. A Kutyapostás is meglepődött, amikor a hegyen sétálva találkozott egy újszülött kiskutyával, akit a tulajdonosa nem engedett megsimogatni, mondván, ő ezt egy őrző-védő-támadó-gyilkoló (?) kutyának neveli. Ez a fajta „nevelés” egyenes út oda, hogy ha egyetlen egyszer is elszabadul az a támadásra nevelt állat, akkor valóban tragédia történhet.

Nemcsak a törvény nem ismerete nem mentesít a következményektől, a kutyák nem ismerete is okozhat tragédiákat. Azon kívül, hogy jó, ha tudjuk: négylábú társunk bizony ragadozóként járta ki az evolúció iskoláját, a földön ma úgy nagyjából 400 fajtája alakult ki. Négyszáz fajta, négyszáz méret- és színváltozat, négyszáz féle ingerküszöb, négyszáz féle érzelmi beállítottság, túróképesség. Ettől nem



kell megijedni, sőt, ez azt is jelenti, hogy szinte nincs olyan élethelyzet, amihez ne találjunk megfelelő négylábút. Csak éppen tudnunk kell, hogy kit választunk. Még tovább színesíti a kört a keverékek négyszáznál nagyságrendekkel nagyobb száma, mert itt aztán az egyébként megbízható tulajdonságokat örökítő vérvonalak is alaposan „összekerülködhetnek”, és a végén az isten sem tudja, kitől mit örökölt ez a tacsókifülvű, rókaképű, vizlaszörű, dogméretű hogyishívják... Miközben persze azonnal szögezzük le: a keverék kutyák gyakran helyesebbek, egészségesebbek és főleg „tartósabbak”, mint a kitűnő pedigrével rendelkező társaik.

Szücs Gábor

Kellemes Karácsonyi Ünnepeket És Boldog Új Évet Kívánunk!
Szeretettel Várjuk Önöket 2012-ben is!
ERDŐALJA ABC.
Szolgáltatásaink: bankkártya elfogadás, mobiltöltés.

Cím: 1037. Bp. Erdőalja u. 79.
Tel: 06-1-3886-713
Nyitvatartás:
H-P: 6.30-19.30
SZ: 7.00-14.00
V: 7.30-13.00

Lady?

Iskolai hírek

Tanulóink az elmúlt időszakban több versenyen résztvettek, ahol szép eredményeket értek el.

Az Óbudai Sport Közalapítvány által meghirdetett „Jó tanuló, jó sportoló” Óbuda ösztöndíj pályázatán Tóth Sára, 8. osztályos tanuló ösztöndíjat nyert, melyet Török Ottó, a kuratórium elnöke adott át ünnepélyes keretek között a Polgármesteri Hivatal tanácstermében.

Iskolánk csapata a 2011/2012. évi Óbudai Katasztrófavédelmi Ifjúsági Versenyen az általános iskolai kategóriában V. helyezést ért el. A

csapat tagjai: Csollán Márk, Kristóffy Márk, Molnárfi Márton, Pomázi Marcell és Siegler Márk 7-es tanulók.

A Bolyai Anyanyelvi Csapatverseny észak-budapesti fordulóján több tucat iskola csapat a közül a Kádár Gellért, Kádár Barnabás, Szabó Viktória, Szilágyi Zsófia 5. osztályos tanulók alkotta „Nyelv-törő” csapat 4. helyezést, a Bolyai Matematika Csapatversenyen a Tóth Máté, Tóth Sára, Tóvölgyi Viktória és Tóvölgyi András 8. osztályos tanulókból álló „Ikrek” csapata 3. helyezést ért el.

Válasz W. Grass „erdőaljás” anyának és nagymamának

Tisztelt Hölgyem!

Érdeklődéssel vegyes fájdalommal olvastam „Erdőaljás, vagy...” című írását – melyben „szomszédjai gondolatait szeretettel közreadta” – az újság novemberi számában. Érdeklődéssel, mert az iskolánkkal kapcsolatban írt, viszont fájdalommal, mert az októberi lapszámomban a tanévnyitó iskolai sulibuliról szóló cikkből csupán azt az egyetlen jelzőt ragadta ki, amely az intézményünk volt diákjait említő részben szerepelt.

Természetesen megértem és elfogadom, hogy régi „erdőaljás” diákként/diákok-

ként ragaszkodik/ragaszkodnak a több évtizeden át használt elnevezéshez, amelyhez annyi szép emlék köti Önt, Önöket.

Annyit azonban meg kell, hogy említek: mind jómagam, mind a cikket író szabadidőszerelő kollégánál szeptemberben még alig egy hónapot töltött el az iskolában, tehát az alma mater hat évtizeden át kialakult hagyományaitól még igen keveset ismertünk.

Az évnyitó sulibuli után megkértem kollégámat, hogy írjon néhány sort az eseményről, amitő – véleményem szerint jól – meg is tett.

Az említett szó nem annak volt „hivatalos” deklarálása, hogy tanulóinkat ezentúl az „erdőaljás” jelző helyett a „rákóczi” minősítéssel fogjuk említeni, hanem csupán az volt, ami: egyetlen mondarész a megírt cikkben, amelyben egyébként majdnem három hasábon át a délután színvonalas programjairól volt szó.

Mindenesetre köszönöm, hogy ráirányította a figyelmemet arra: minden kimondott, leírt szónak jelentősége lehet, hiszen a „szó veszélyes fegyver, s van aki fejevertelen”.

Tisztelettel:

Nagy Árpád igazgató

Színházpedagógiai program

Októberben a 7. osztályos „erdőaljás” tanulók színházpedagógiai programban vettek részt. Október 26-án a Kolibri Színházban Tom Lycos-Stefo Nantsou: „Kövek” című darabját tekintették meg. 28-án az iskolában az előadáshoz drámafoglalkozás kapcsolódott, ahol a színház drámapedagógusa beszélgetve, játszva dolgozta fel a tanulókkal a színházi élményt. Ezt a programot Kóródy Albert osztályfőnök és Szabó Jánosné szabadidőszerelő szervezte meg a tanulók számára.

Iskolahívogató programokat tartunk

a leendő első osztályos gyerekeknek

**december 8-án, csütörtökön,
január 12-én, csütörtökön,
február 9-én, csütörtökön,
16-17 óráig,**

Iskolánkról bővebb felvilágosítást adunk az érdeklődő szülőknek

**február 23-án, csütörtökön,
17 órakor.**

Szeretettel várják a gyerekeket és a szüleiüket:

Némedi Varga Andrea és Mikes Kriszta tanítónők,
valamint Nagy Árpád igazgató.



Szorgosan takarítják az iskola udvarát a tanulószobás diákok.



A Népházban idén is szerveznek kézműves foglalkozást, ahol ajándékok készítésével, közben beszélgetéssel, karácsonyi lemezek hallgatásával készülhetünk az ünnepre. Az első alkalommal adventi koszorút lehetett készíteni Zsigmond Ágnes, Várkonyi Bea és Flóra irányításával. Elbámultak bennünket szebbnél szebb alapanyagokkal, volt ott többféle örökzöld, aranyozott termések, gyertyák, csillogó szalagok, de ami a legszebb volt: gyermekek, akiknek arcát felderítette az elkészült munkájuk feletti öröm, büszkeség.

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Bridzs klub hírei

Az enyhe időjárású november a bridzsben sok forró percet, órát hozott. Böven volt részünk versenylehetőségekben. Lejátszottuk a szerdai klubok közötti Szimultán versenyt, amelyre több budapesti klub, többek között mi is neveztünk. A versenyzők ugyanazokat az előre kiosztott lapokat játszották egyidejűleg a saját klubjukban. A helyes lejátszást és az eredményeket az interneten lehetett megnézni és összevetni a mezőny résztvevőinek játékaival, illetve eredményeivel.

Helyi eredményeink: 1. Fehér Krisztina és Kovács Erzsébet; 2. Lovász Marietta és Mátyás Károly; 3. Lovász Ágnes és Lovász László

Második nagy és egyben hagyományörző versenyünk a hónapban a Hanák Sándor Egyéni Emlékverseny, szintén lezajlott. A verseny mindig ünnepélyes keretek között történik. Most is megemlékeztünk Sanyárol, aki a mi klubunk tagja volt és már sajnos nincs közöttünk. Az ő tiszteletére hoztuk létre ezt a versenyt, amelyet évente egyszer tartunk és a győztest kupával jutalmazzuk. Ehhez ad méltó keretet Hanák Maya a finom süteményeivel.

A Hanák Sándor Egyéni verseny győztesei: 1. Lovász László; 2. Farkas Mariann; 3. Pataky Győző.

A következő hónapokban sem lesz panaszra okunk, már ami a versenykiírásokat illeti. Úgy látom, hogy egyre több helyen jelenünk meg párosainkkal és csapatainkkal. Sokan szállnak harcba a minősítések megszerzéséért. A negyedosztályú minősítésért decemberben és januárban is lehet versenyezni. Nyolc meghirdetett játékból, legalább haton kell megfelelő eredményt (50% feletti) elérni. Ez nemes cél. Számomra, többek között azt is jelenti, hogy a klubunk színvonala emelkedik és annak, aki itt versenyez, egyre komolyabban kell fejlődnie a jó eredmény eléréséhez. Segítségként, remélem lesz továbbképző tanfolyam, komoly érdeklődőkkel.

Klubvezetőnk kihirdette a nagy Szimultán versenyt, amelyen már Magyarország összes klubja részt vesz, de még a szomszédos országokból is várnak jelentkezőket. Egyszóval, izgalmas megméretésnek ígérkezik.

December 3-4. Ez már a Közép-Magyarországi MP bajnokság elődöntője Nagykánizsán. Várjuk a meglévők mellé, további csapatok jelentkezését is.

Novemberi eredmények: 1. Jakkal Ilona és Minarik Attila; 2. Bánlaki Csaba és Harkai Csaba; 3. Honárkai Róbert és Serly György
Gratulálunk a győzteseknek!

Lovász Marietta

Karácsonyi vásár

a Népház fenntartásáért 10-én és 17-én, szombatokon, 11-16 óráig a Házban

Ha valaki néhány évvel ezelőtt megkérdezte: „miből gazdálkodtok?”, azt mondtuk: „Leginkább a pályázatokon nyert támogatásokból, teremhasználatért járó költségtérítésekből, adományokból. „

Idén egy új vendég megkérdezte „Miből gazdálkodtok?”, mondtuk: „Adományokból, az egyre csökkenő teremhasználatért járó költségtérítésekből. „

„Hát a pályázatok?” -kérdik.

Hát a pályázatok?! Bizony továbbra is pályázunk, ahol csak lehet. Méltányolják is a kiírók tevékenységünket, aktív, virulens társaságnak tartanak. Pályaműveinkkel rendszeresen a nyertesek közt vagyunk, sőt támogatási összegeinkkel az élen járunk. Idén is.

Nade...? Dehát...? Debizony... a pályázati támogatások teljes összege az elmúlt két évben az ötödére esett, azaz 20 százalékára. Sajnos a rezsiköltségek nem követték sem az irányt, sem az arányt.

Az elmúlt években gyűjtöttünk a Jablonka parkra, a Szt. Donát kápolnára, a Népház minőségi fejlesztésére, új kert építésére.

Tudják kedves Olvasóink, idén mire gyűjtünk? A fennmaradásra, vagyis a rezsire, a számlák kifizetésére.

Vannak lelkes tagjaink, akik szabadidejüket nem kímélik, telefonjuk és kocsijuk használatát

ingyen és bérmentve az Egyesület javára fordítják, de attól csak a kiadás csökken, bevétel azonban nincs.

Ezért rendezünk most „Karácsonyi Vásárt”, ahová bárkitől elfogadunk értékesíthető ajándéktárgyakat. A vásárlótól kapott bevétel minden forintja a Ház fenntartását szolgálja.

Kérjük az Egyesület tagjait, barátait, szimpatizánsait, meg aki fontosnak tartja a Népházat, a „közös nappali szobánkat”, hogy feleslegessé vált tárgyaival (játék, könyv, kép, váza, bármi érdekesség) támogassa a vásárt. Akiknek pedig módjuk van, jöjjenek el a fenti két szombaton a Népházba, és támogassák vásárlásaikkal a Ház fenntartását.

Ha minden jól sikerül, a vásárolt tárgyakkal szeretteiket is megörveztethetik Karácsony szép ünnepén.

A vezetőség nevében:

Felcsuti László

Értékesíthető tárgyak átvétele

a Karácsonyi Vásárhoz,
szerdánként, 17.00-tól 20.00 óráig
a Táborhegyi Népházban

APRÓHIRDETÉSEK

- Kézi és gépi pedikűr a Hegyen!
Kérésre házhoz is megyek! Tel.: 20-243 3154
- Vasalást szívesen vállalok. Tel.: 20-482 4807
- Angol tanítás, korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Tel.: 250 3495, 20-213 1738
- Bútorclinika a hegyen! Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 20-378 8017

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja:

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

E-mail: egyesulet@ohegy.hu,

web: www.ohegy.hu

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikés Kriszta.

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.

Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Jóga mindenkinek	hétfő	17.00-18.30
	csütörtök	9.00-10.30
Társastánc kezdő	hétfő	19.00-20.00
Társastánc haladó	hétfő	20.00-21.30
Társastánc ifi	szerda	18.00-19.00
Pilates torna	szerda, péntek	8.00-10.00
Gyermek tánc	kedd, csütörtök	17.00-18.00
Női torna	kedd, csütörtök	18.00-19.00
Férfi torna	kedd, csütörtök	19.30-20.30
Zenebölcső	második kedd	10.00-11.00
Bridzs klub	szerda	18.00-22.00
Hastánc	péntek	15.00-18.00

Egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h-ig, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban, tel.: 430 1326. Gondnok: Gáspár Aranka, tel.: 30-394 0031. Bejárat a Népház udvaráról.

Képviselőink fogadóórái: **Menczer Erzsébet** a hónap első csütörtökén 16.00-18.00 h - Fidesz Iroda, Kaszásdűlő utca 7. (t: 367-8791), **Sáringer Kálmán** a hónap első keddjén, 17.00-18.00 h - Táborhegyi Népházban. **Szepessy Tamás** a hónap harmadik szerdáján 16.00-18.00 h - Fidesz Iroda, Kaszásdűlő utca 7.

ÓBUDAI HEGYVIDÉK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

Testvérhegy, Táborhegy, Remetehegy, Mátyáshegy

E-mail: obudalux@oi.hu
Web: www.obudalux.hu
www.remetehegyi.hu
www.taborhegyi.hu

Cím: 1037 Budapest, Erdőalja út 46.
Telefon: +36 30 696-696-9
+36 1 242-1096



Forster Judit
irodavezető-építész

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

Összesített ingatlankínálatunkat itt találja: www.obudaihegyvidek.hu

Kínálatunkból:

Amfiteátrumnál eladó egy 183 m²-es, sorház jellegű 6 szobás, garázsos lakás, mely nagycsaládoknak, vagy akár LAKÁSNAK ÉS IRODÁNAK EGYBEN is használható.



Ár: 59 M Ft
garázzsal

Amit/akit keresünk:

- 1 nappali + 3 szobás lakásokat
- Bérelhető házakat és lakásokat
- Új vagy újszerű házakat,
- Bontandó házakat telekárón,
- Buszmegállóhoz közeli építési telkeket.

SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA



*Kellemes Karácsonyi
Ünnepeket és
BOLDOG Békés
Új Esztendőt kívánok!*



Sági Magdolna
ingatlanbróker



Iroda: Remetehegyi út 52.
Telefon/fax: 388 -5919, telefon: 30-378 5113
www.sagimagdi.ingatlan.com,
e-mail: sagimagdi1@gmail.com

Adventi gondolatok

Rengeteg stressz ér bennünket a mindennapokban. Nehéz megfelelni az otthoni, munkahelyi elvárásoknak, néha nehéz a híreket is meghallgatni. Sokan úgy fogalmazzák: bedarálnak a szürke hétköznapok.

Milyen jó, hogy ebből van kiút! Az őseink mennyire tudták ezt, milyen szépen osztották el az évben az ünnepeket, hogy legyen az életnek fénye, mérföldköve!

A kortárs pszichológusok most öt szót hangoztatnak, ezek figyelembevételével ígérjük, hogy boldogabbak leszünk.

Mik ezek a szavak?

- *Kacagj!* Minden nevetéssel eltöltött idő gyógyító. Mérhetően oldja a feszültséget. Milyen sokat viharásznak, nevetgélnek a kamaszok, a gyerekek, tanuljunk hát tőlük!

- *Kocogj!* Minden mozgásforma, a séta, a futás kitűnő boldogítószert. Aki versenyszerűen edzett valaha tudja, hogy sokkal több megterhelést bír el az, aki mozog. Lelkünkre hat a testünk, nem elhanyagolható módon.

- *Lazíts!* Itt az idő, az ünnepek alatt pihenjünk sokat, vegyünk elő könyvet, kedvenc CD-t, fűrdjünk, fejszünk keresztretjvényt, kötögessünk, kinek mi válik be.

- *Érints!* Hihetetlen hatással van ránk a másik ember érintése. Ismerek családokat, ahol a hátkarás az egyik legkedvesebb ajándék. Próbáljuk ki! De akár meg is masszírozhatjuk a fájós lábukat is.

- *Segíts!* A jobb adni, mint kapni szólásnak tényleg valós az alapja. Amikor adunk, bennünk szabadulnak fel olyan erők, ami az immunrendszerünket erősítik. Mikor lehet szabadabban és örömtelibben adni, mint advent időszakában? S persze, hogy nem kerül pénzbe, csak időbe a legtöbb: dicséret, odafigyelés, játék, meghallgatás, nem is sorolom, a lista végtelen hosszúságú.

Kívánom, hogy ez az advent teljen el úgy mindenkinek, hogy boldogabb legyen ünnepek végén, mint most, advent legelején.

Mikes Kriszta