



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XVII. ÉVFOLYAM 5. SZÁM • 2012. JÚNIUS

## BAROKK-IDÉZŐ ÓHEGY NAPOK

2012. június 8-9-10.

A TÁBORHEGYI NÉPHÁZBAN  
1037 Bp. Toronya u. 33.

Rendezvény fővédnöke: Bús Balázs polgármester úr.  
Az Óhegy Napokat megnyitja Sáringer Kálmán képviselő úr.

**Június 8. péntek, 18.00 órakor:**

„A barokk Óbuda emlékei” – Benyó Marcell fotókiállítása  
„Templomépítészeti” – Gedeon Péter grafikus kiállítása  
„Egyházi élet a barokk Óbudán” - Viszket Zoltán történész előadása,  
Barokk zenét játszik: Juhász Andrea oboán és Juhász Györgyi fagoton.

**Június 9. szombat, 18.00 órakor:**

„Barokk bál”

Barokk kor zenében, táncban, viseletekben, életképekben,  
előadja a Mare Temporis Egyesület, majd barokk tánc tanítása

**Vacsora**

A vacsora után költőverseny, ékszer- és fejdísz-verseny

Vacsorajegy: 2500.- Ft

„Barock and roll”

Tánc éjfélig, D.J.: Sugár Gyuri

**Június 10. vasárnap de. 10 órától:**

Barokk ételek főzőversenye az „Óhegy Legjobb Szakácsa” címért,  
barokk sütemények versenye, az „Óhegy Legjobb Cukrásza” címért.  
A verseny alatt barokk divatbemutató, kézműves bemutató és vásár.

További információk a [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu) honlapon.

Érdeklődni lehet: Benyóné Dr. Mojszis Dóra - tel:30-333 2902

Mindenkit sok szeretettel vár az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesület Vezetősége!

A rendezvényt támogatói:

Interspar Óbuda, Pizza Paradicsom Étterem, Margaréta Jelmezkölcsönző,  
Óbudai Múzeum, FSZEK Krúdy Gy. Könyvtára, Matesz Építész Kft. és  
az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata,



## Gratulálunk Hédynek!

Az Óbuda Napján az „Óbuda Kultúrájáért” díjat Gálosfai Jenőné kapta, aki a kerület kulturális életében betöltött több évtizedes kiemelkedő kultúráközvetítő és hagyományápoló tevékenysége elismerésként részesült e kitüntetésben.

Gálosfai Hédy, táborhegyi szomszédunk, több évtizede foglalkozik Óbuda múltjának feltárással. Kutatási területe az 1698-tól több hullámban betelepített német őslakosság élete, munkássága. Eredményeiről eddig három könyvben számolt be.

Az első kötet címe: „Németalföldről gyalogszerrel, tutajjal...”/2003/ alcíme „Braunhaxlerék 300 éve Óbudán”, amely a németek Zichy uradalomba telepítéséről, idevándorlásuk vizsontagságos történetéről szól.

A másik könyv címe: „Kockás abrosz, jó kadarka” /2007/, amely a nevezetes óbudai vendéglőket, kiskocsmákat ismerteti.

Harmadik könyvének címe „Óbuda régi ízei” /2011/, amelyben a német lakosság étkezési szokásairól, felhasznált alapanyagairól ír, az elmúlt két évszázad féltve őrzött családi receptjeivel gazdagítva.

Munkáját jelentősnek tartjuk. Egyesületünkben megtartott előadásai rendkívül sikeresek, Óhegy-hírekben megjelent cikkei mindig kedvező visszhangra talál-

nak. Ezek közül kiemelkedik az „Óbuda iparosai” cikksorozata. Különös élmény, mikor könyvében, szüleink viselkedésére kapunk magyarázatot, vagy szűkebb pátriánk, Óbuda múltjába tekinthetünk be, értelmezve ezzel jelenünket, erősítve lokálpatriotizmusunkat.

Gálosfai Jenőné tevékenysége nem merült ki a kutatási munkában, könyvek és cikkek írásában, hanem Óbudáról szerzett ismeretanyagát széles körben terjeszti.

Így például a Magyar Rádió „Magyarországról Jövők” című adásában (2000-ben), a „Kéjzjegy, minden, ami kultúra” c. műsorban (2003-2004-ben).

Óbuda híret terjeszti a Kárpátmedencében is. Említésre méltó a Magyar Rádió „Aranyemberek” című sorozatában elhangzott interjúja, amelyben az eddigieknél jóval részletesebben ismertette Óbuda múltját. Az adást külföldi szerkesztőségek (Muravidéki Magyar Rádió, Temesvári Rádió, Marosvásárhelyi Stúdió, Újvidéki Rádió, Kolozsvári Rádió, Szabadkai Rádió, Bukaresti Rádió Magyar Szerkesztősége, a pozsonyi Pátria Rádió, Horvát Rádió Eszéki Stúdiója, Kárpátaljai Megyei TVR Magyar Nyelvű Adása) is átvették, így külföldön élő honfitársaink közelebből szerezhettek ismereteket Óbudáról.

A rádióadásokat követő



érdeklődés eredményeként számos előadást tartott. Ezeket testközelbe hozta a 300 évvel ezelőtt megkezdődött áttelepülés történetét, és a már óbudai német családok életvitelét.

Aktív közéleti tevékenységének elismeréseként az Óbudai Polgári Társaságtól 2005-ben megkapta az Erzsébet Királynő Díjat a „mindenkori magyar királynők városáért, az óbudaiakért és rajtuk keresztül a magyarságért tett sokéves szolgálatért”.

Aki a Táborhegyi Piknik alkalmával, a Népház teraszán hallgatta Gálosfai Hédy elbeszéléseit, az szinte átélhette, miként lett a családoktatásból történetírás, vagy hogy az „ulmer Schachtel” utasai

miként őrizték meg szokásaikat, hitüket az óbudai mezőváros idejében, a panelvilágon keresztül napjainkig.

Gratulálunk Gálosfai Hédynek, és köszönjük munkáját. Az „Óbuda Kultúrájáért díj” igazán kiérdemelt cím, amelyet szívünkben, lelkünkben már az első könyv megjelenésekor odaitéltünk.

Óbuda múltjának feltárással persze még nem végzett. További célokot tűzött ki maga elé, amelyeket egy következő alkalommal szeretnénk ismertetni. Kívánunk munkájához sok erőt, kellő egészséget, és felfedezésekben, élményekben, örömeiben gazdag kutatómunkát.

*Egyesület Vezetősége*

## Juhász lányok,

*avagy a zene szerelmesei*

*Az idei Óhegy Napok fellépői között találjuk Juhász Andit és Juhász Györgyit is, akik barokk zenét fognak játszani június 8-án a Népházban. Nem ez az első alkalom, hogy a hegyi közönségnek megmutatják milyen szólamokat képesek előcsalogatni hangszereikből. Andi oboán, Györgyi fagotton játszik.*

Bevallom nem sok fogalmam volt említett hangszerekről, kíváncsian kerestem utána, pontosan hogyan is néznek ki. Természetesen ez az én zeneismereti hiányosságom, de védelmemre hozom föl, hogy semmiképpen sem hétköznapi hangszerekről van szó. Fel is merül az emberben, hogy vajon miért választja valaki az adott instrumentumokat. Neki is szegeztem a kérdést Andinak, akivel sajnos elfoglaltságaink miatt nem tudtunk összeülni, így levélben válaszolt kérdéseimre. A válasz szimpla: beleszerettek. Pedig egyik hangszert sem könnyű megszólaltatni, mi több meg kellett várni, hogy Györgyi előbb fizikailag is megerősödjön, hogy a fagotton tudjon játszani. A zene szeretete otthonról jött, édesap-

juk, Juhász Endre maga is oboán játszik, többek között a Nazália Oboa Quartettre keresztelt zenekarában. Ahogy Andi írta, náluk mindig szól a zene, reggelihez, ebédhez, vacsorához. Gyerekkorukban is mindig hallgatták ahogy „Apa” gyakorol, és ugyan édesanyjuk nem zenész, de az állandó zenei környezetben sok mindent megtanult, amiben kiváló ízlése is segítségére volt. Hamar kiderült, hogy Györgyinek kiváló hallása van, így már egész korán, az oviban elkezdődött oktatása. Andi később határozta el magát, de végül mindketten a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola és Gimnáziumba tanultak tovább és érettségiztek le, majd Andi a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen diplomázott, Györgyi most is ott tanul. Iskolai kötelezettségei mellett zenét is komponál, énekel, és zongorán kíséri magát. Szeretné egy picit az eddig tanultakat szabadabban felhasználni, ötvözni és egy sajátos zenei stílust megteremteni. Saját formáción Andi is gondolkozik, de egyelőre az anyagi életben maradás elszívja az ide szánt energiáit, sokat koncertezik. Ezt hangsúlyozza, ne-



hogy valakiben az a hamis kép alakuljon ki, hogy ez egy könnyű hivatás. Emellett mindketten szeretnék azokat a zenei területeket is megismerni, amire a Zeneakadémián kevésbé van mód, így nagyon sok jazzt vagy egyéb különleges ritkaságokat hallgatnak. Hitvallásuk szerint egy zenész nagyon nyitott és befogadó, és akármilyen zenei stílusban otthon kell mozognia.

Nekem még nem volt szerencsém hallani a lányok muzsikáját, de kellőképpen felkeltették az érdeklődésemet. Ahogy korábban említettem az Óhegy Napok alkalmával lehetőség nyílik rá, hogy előben hallgassa meg az érdeklődő ezeket a különleges hangszereket.

*Varga Szabolcs*

## Vasárnapi Mozi: nyári szünet

Ismét úgy ítéltük meg, hogy a nyár beköszön-tével, szüneteltetjük szezonális tevékenységünket. Nem rossz dolog a népház vetítőtermében hűsölni, de ennél még jobb a tó vizében, vagy - hogy fokozzuk - a tengerben felüdülni vasárnap délutánonként.

Ha nincs is lehetőségünk minden vasárnap csobbanni, azért törekedni fogunk rá, és kérjük a mozi látogatóit is, hogy tegyenek így. A nyár folyamán elhivatottságunknak megfelelően minél többször keressük majd fel a budapesti művész mozikat, hogy kínálatukból is ötletet merítsünk az őszi vetítéssorozat programjához. Így várhatóan – ahogyan eddig is – a klasszikusok bemutatása mellett sok újdonsággal is igyekszünk megörvendtetni közönségünket.

Beharangozónak annyit előrebocsátunk, hogy a szünet utáni első alkalommal a Mázli című magyar filmet vetítjük, amire hivatalos Keményffy Tamás, a film rendezője is, hogy a mozizást követően reagálni tudjon a felmerülő kérdésekre és észrevételekre. Klasszikusok terén Pirchala mester Francois Truffaut munkásságát bemutató sorozatra készül.

Eddig is kaptunk filmajánlatokat az esemény látogatóitól, illetve merültek föl kérdések. Hogy a nyáron is lehetőség legyen a kommunikációra, vagy ha esetleg valaki felejtethetetlen filmélménnyel gazdagodna, és megosztaná velünk, írja meg a vasarnapimozzi@yahoo.com email címre.

Végezetül élményekben gazdag nyarat és kellemes időtöltést kívánunk szeptemberig!

Varga Szabolcs és Pirchala István

Ajánljuk Bornemisza Anna könyvét az „Óhegy Legjobb Szakácsa” és az „Óhegy Legjobb Cukrácsa” 2012' címek elnyeréséért küzdő kedves versenyzőink figyelmébe!

## Bornemisza Anna szakácskönyve 1680-ból

A könyv eredetije 1604-ben jelent meg a Majna menti Frankfurtban, Ein new Kochbuch címen, bizonyos Rumpolt írta. Ezt fordította magyarra Keszei János, és ajánlotta az erdélyi fejedelemasszonynak.

A magyar ízek rajongói azonban megnyugodhatnak: az új szakácskönyv ugyan tartalmaz német, olasz, spanyol, francia, cseh, lengyel fogásokat is, de a „magyar módon”, „a magyar urak így szeretik” megjegyzések gyakoribbak, mint az összes többi. A magyar konyha akkor már Európa-szerte ismert volt, hatott a többi nép gasztronómiájára annyira, hogy maga Rumpolt is „ein geborner Ungernek” vallotta magát.

A 17-18. századi ételek legfőbb jellemzői a sok zöltség, gyümölcs és főleg a fűszerek használata. Az így készült ételek természetesen elsősorban az „urak”, az előkelőségek asztalára kerültek, hiszen csak ők tudták megfizetni a citrom, füge, gránátalma, mandula és a bors, fahéj, szegfűszeg, gyömbér, szerecsendió, sáfrány és hasonlók árát. (Pl. 1 font - azaz 56 dkg – sáfrány egy tehén árába került!)

Kevés levest készítettek, ezek pótlására szolgáltak a különféle „levelek” és „sásák” (szószok, mártások). Általában elmosódott a különbség a sütés és a főzés között, de már olvashatunk külön párolásról, pirításról is.

A húsokat más lében főzték és másban tá-

lalták fel. Mindent erősen fűszereztek. Mintegy ennek ellensúlyozására (az emésztés megkönnyítésére) többnyire borban (vagy borral) főzték a húsokat és ecettel, egressel, zöld szőlőszemekkel savanyítottak a leveket, mártásokat.

Az ételek sűrítésére már nemcsak az áztatott cipót vagy kenyeret használták, hanem feltűnik a rántás elődje is, amikor azt olvaszuk, hogy „pergelj lisztet belé”.

A tésztaféléket egyre inkább önálló ételként tálalják.

Növekszik a vereshagyma jelentősége, már nemcsak főzve, de pirítva is.

A paradicsom, a kukorica és a burgonya csak lassan terjed el. (Talán a „földi alma” jellelhette a burgonyát, de lehet, hogy a csicsókát nevezték így.)

Aránylag kevés sertéshúst használnak, és zsír helyett vajban vagy olajban rántják a rántani valót.

A www.ohegy.hu honlapunkon számos, könyvből kigyűjtött receptet is olvashatnak kedves olvasóink. Különösen ajánljuk az Óhegy napok versenyzőinek figyelmébe. Természetesen nem kell szó szerint értelmezni a recepteket, csak gondolatébresztésnek, kiindulópontnak tekintsék!

B.D.

## Egyházi élet a barokk Óbudán

Viszket Zoltán történész előadása

Óhegy napok – június 8. péntek, 18.00

Az Óbudai Múzeum történész muzeológusa vagyok és szeretettel várok minden érdeklődőt az Óhegy Napok keretében tartott „Barokk vallásosság Óbudán” című előadásomra. A Szegedi, illetve a Pécsi Tudományegyetemen, ahol történelem és néprajz - kulturális antropológia szakokat végeztem, került érdeklődésem középpontjába a vallástörténet, a vallásantropológia. A Magyar Országos Levéltárban, illetve az Óbudai Múzeumban eltöltött évek alatt pedig a III. kerület vallástörténetével is kapcsolatba kerültem.



Óbudán a 17-18. század fordulójától kezdve - a Zichy család uralma alatt - indult meg az újratelepülés és ezzel együtt a barokk vallásos élet kibontakozása. A korabeli vallásosság impozáns emlékei között megemlíthető a ma is látható Szentháromság szobor, Szent Péter és Pál templom vagy kiscelli trinitárius templom és kolostor, a Kiscelli Kálvária. Az előadásban ezeknek az emlékműveknek, épületeknek a történetét keresztül kísérhetjük végig Óbuda barokk vallási jelenségeit.

Viszket Zoltán

## Barokk bál

Mare Temporis Egyesület közreműködésével

Óhegy napok – június 9. szombat, 18.00

A történelmi múlt eseményeit és az azokban részt vett személyeket nem lehet elszigetelten, leszűkített nézőpontokból vizsgálni. Mare Temporis Egyesület ezért igyekszik minél több oldalról bemutatni a barokk kort, a tánc, a viselet, az irodalom és a zene, sőt egyes életképek segítségével.

John Playford 1651-ben megjelent „The English Dancing Master” című tánckönyve mérföldkő a XVII. századi barokk táncéletben: az elkövetkező fél évszázad során számos kiadást megért mű az angol kontratáncok zenéjét és leírásait tartalmazza. A programban ezekből a vidám korai barokk táncokból láthatnak a kedves nézők egy csokorra valót a Mare Temporis Egyesület előadásában.

Az Óhegy Egyesület táncosai is fel-



lépnek. Őket Bojtor Mária tanította be a barokk táncra. A műsor után néhányat Önök is megtanulhatnak tőle.

Az előadásra és a táncoktatásra a belépés díjtalan.

B.D.



# Környezeti állapotfelmérés a Hegyen

A tavalyi évhez hasonlóan Egyesületünk az idei nyárra vonatkozóan is együttműködési szerződést kötött a Petrik Lajos Vegyipari és Környezet-védelmi Szakközépiskolával. Az iskola technikus tanulói, valamint tanárai által 2011-ben elkészített talajvízszint térkép (amely a korábbi Újlak II-es és Újlak III-as bányák közötti lakóövezet területét érinti) a hegyoldal alatti vízáramlás helyi jelenségeire ugyan kevésbé adott magyarázatot, viszont az általa nyújtott pillanatkép az esetleges későbbi vizsgálatok számára biztosít igen értékes alapadatokat.

Az ideai, nyári gyakorlat alkalmával arra a kérdésre keressük a választ, hogy a hulladéklerakóként betemetett Újlak III-as bányában 30 éve elhelyezett hulladéknak van-e valamilyen utólagos, közvetlen vagy közvetett hatása a szűken vett környezetre. Az iskola diákjai az igen jól felszerelt laboratóriumi háttér segítségével növényteni, talajtani és kémiai vizsgálatok alapján próbálnak tájékoztató értékelést adni a fenti kérdésre.

A terepi mintavételezés és a vele párhuzamos laboratóriumi mérések június második és harmadik hetében történnek majd meg, és döntően az

Újlak III-as bánya területét, kisebb részben a környező utcákat érintik, de az adatok összehasonlítása céljából néhány lakótelken is történik majd mintavétel. Ez utóbbiakhoz a tulajdonosaiktól előre, személyesen kérjük meg hozzájárulásukat. A szeptemberi kiértékelő munka után előreláthatólag október elején, lakossági fórumon ismertetnénk a szerzett tapasztalatokat.

A diákok és tanárai nevében előre is köszönjük a tavaléhoz hasonló, remélhetőleg idén is kitartó, segítőkész fogadtatást.

Felcsuti László

## Biztosítás. Biztonság?

Ez a szlogen már jó ideje, gyakran kerül szemünk elé, jöttünkben-mentünkben.

Ám, amint végre hazaérünk, teljes biztonságban érezzük magunkat. Ez így rendben is lenne.

És mégis, ez elég nagy hiába. Ugyanis elvakít minket az otthon melege. Így aztán módosult tudatállapotba kerülünk.

Kedves ismerősünk meséli, bizonyos biztosítós körökben úgy tartják, a legszafosabb, a legképtelenebb balesetek, az otthonainkban következnek be.

Azért érdemes ezekről beszélnünk, hogy legalább az ismertebb eseteket, elkerülhessük. Amikről nem is gondolnánk, hogy velünk is megtörténhetnek. Legalább nem gyalogolunk bele olyan históriákba, ahol többen póruljártak már. Az ő példáinkon, bölcsen okulhatunk.

Elsőként említhetjük mindjárt az elmúlt gyönyörű karácsonyunkat. Kedves szomszédasszonyunk elképzelhetetlennek gondolta az ünnepeket, ha a ház bejárati ajtaja fölé nem függeszt, egy csodás girlandot. Szegény maga mondta – utólag -, a legnagyobb ostobaságot követte el. Kerti, rozoga nád karosszék, rá egy hokedli. Mivel

nem volt elég magas, következett a sámlí. A combnyaktörés műtétet az ügyeletes kórházban hajtották végre. Az egész még el is fertőződött. Alig egy hónapja van végre újra itthon.

A következő eset azért volt súlyos, mert sok, egyedül élő kedves ismerősünk, szomszédunk nem ad kulcsot valakinek, akiben megbízik. Ilyen eset is volt a télen, amikor is elcsúszva a parkettán, medencecsont-törés keletkezett. Szerencsére nyitva volt egy kis ablak, és létra is került. Így a mentők be tudtak jutni.

Igen-ám, de mi van, ha van kulcs, de a lánc is be van akasztva az ajtón. Akkor lassúbb, és rázóssabb az ügylet, mert lakatost kell hívni.

Persze van olyan egyedülálló, akinek van ugyan mobilja, de nincs még, valamiért hozzászokva. Így aztán nem hordja, mondjuk, a ruhája zsebében. Erre, pedig nagyon kellene vigyázni, legalább jeleket tudjunk adni, ha sajnos úgy adja az élet.

Legvégül meg kellene említeni a lelki baleseteket. Ezerszer kérték már a rendőreket, miután hazaértünk, ne tegyék az iratainkat, a pénzünket rejtő, táskánkat, a bejárati ajtó közvetlen közelébe, az előszobába. Az ajtó

gyakran nyitva is marad. A rossz szándékú, besurranó martalócok már viszik is a dolgainkat.

Ilyen eset is volt a közelmúltban, itt a Hegyen is. Mostanában ez elég gyakori, mesélték a sértettek. Ha csak a kert végébe leszaladunk, ha csak felmegyünk egy szinttel feljebb a házban, bizony, bizony be kell zárni a bejáratot.

Sajnos már itt tartunk.

Gondoljunk arra, már a Taj-kártya beszerzése is mennyi időt venne igénybe, esetleg szabadságunk terhére. Minden kártyánk 4-5.000 forintba kerülhet. Jó lenne ezeket nem kipróbálni. Ha gyorsan le nem tiltatjuk még vásárolgatással is, megterhelhetik ezeket.

Nos, hát ennyit az otthon, az édes otthon, szívet melengető biztonságáról. Vigyázzunk hát magunkra, és értékeinkre.

Reméljük, ügyesebbek leszünk, mint a felsorolt esetek szereplői. Legalább is, a példák segítenek elkerülni a hasonló történeteket.

Az ember, sokszor el sem hinné, egy egész kicsi hibából, milyen komoly gond keletkezhet.

Mindezeket, ajánljuk egymás szíves figyelmébe.

W. Grass

## Telekadó

A Képviselőtestület legutóbbi ülésén a képviselők könnyítettek a lakóingatlanok nem minősülő telkek adóin.

A helyi adókról szóló törvény 2012. január 1-től hatályos rendelkezései alapjában változtatták meg a telekadóra vonatkozó szabályokat. Többek között adóköteles lett a termőföldnek nem minősülő külterületi telek, az építési tilalom alatt álló telek adóköteles területének 50 %-a, megszűnt az építményhez tartozó védőterület, illetve az építmény rendeltetésszerű használatához tartozó telekrész mentessége.

A képviselők úgy látták, bizonyos esetekben az ingatlan értékéhez képest aránytalanul nagy terhelést okoz az érvényben lévő mértékekkel megállapítandó telekadó, ezért - hasonlóan az építményadó szabályozásához - a telekadó mértékét is a helyi sajátosságokhoz igazították.

A június 1-től hatályos helyi adókról szóló önkormányzati rendelet iránymutatása szerint a telekadó alapja a telek négyzetméterben számított területe. Az adó mértéke 120 Ft/m<sup>2</sup>/év. A magánszemélyek tulajdonában álló telkek beépítésre szánt övezetbe eső része után fizetendő adó mértéke: 100 Ft/m<sup>2</sup>/év. A külterületi telkek beépítésre nem szánt övezetbe eső része, és a magánszemélyek tulajdonában álló belterületi telkek beépítésre nem szánt övezetbe eső része után fizetendő adó mértéke: 60 Ft/m<sup>2</sup>/év.

Forrás: [www.obuda.hu](http://www.obuda.hu)



Tavaly ősszel merült fel bennem egy kis pad kibelyezésének szükségessége a 237-es busz Judit utcai buszmegállójába. Családi okok miatt ez aztán feledésbe merült. Nemrég újra eszembe jutott, és tervezgettem, miként tudnék szomszédaimmal közösen egyet összehozni. Egyik nap jövőre baba munkából és látom, hogy valaki megelőzött, és egy szuper kis padot készített a kismamák, idősek, és a hosszán várakozók nagy örömeire. Nagyon köszönjük!

Tömöri Balázs

# Tolatunk

## *A burgenlandi kirándulás margójára*

Stilszerűen én is rückwärts-be kapcsolok.

Az 5. napon 19:19-kor gördülünk be a kiindulási parkolóba, miután hóféhér buszunk még utoljára tolatott egy jót. Az utolsó ideiglenes állomásunk Tata volt, ahol mintegy bónuszként orbitális meglepetés-viharban volt részünk. Kiszállni meg sem próbáltunk a böhom nagy járműből. Egyesületünk elnöke a helyzet magaslatán állt, amennyiben némi „tolófájások” (sic!) után sikeresen kinavigálta bárkánkat sarokba szorított helyzetéből. Még jó, hogy nem Sárváron álltunk meg, mert ott legfeljebb unalmasan szemerkélő esőben vehettünk volna magunkhoz némi édességet a bezengett kiváló cukrászdában. Ezt megelőzően azonban, miután Bucsu-t vettünk Burgenland-tól és a 8. és 7. kilométerközött menetközben kinyílt a jobb oldali csomagtartónk, tolatás nélkül sikerült konstatálnunk, hogy valószínűleg egy bórindót sem hagytunk el. És tényleg nem.

Osztrák oldalon utolsóként az 1240 körül épült Stadtschlaining (Városslalónak) várát vettük be. A vár gyönyörű, kitűnő állapotban van, ám a benne levő kiállítás nem villanyozta fel annyira a társaságot, mint a korábban látottak. Néhányan itt már viszonylag korán végeztünk és indulásig ültünk a vártán egy kávé és/vagy egy krigli sör üdítő társaságában.

Szalónak vára meglátogatása előtt szívesen kaptattunk fel a dombra Mariasdorf (Máriafalva) impozáns, későgoti plébániatemplomához. A reggelit követően jólakottan, ám az előző esti búcsú buli okán mégis kialvatlanul indultunk el Kőszegről, hogy az aznapi penzum teljesítése után jócskán megokosodva térjünk meg szűkebb pátriánkba. Utolsó napunk második és első útja Lockenhaus-ba (Léka) vezetett, a Szent Miklós templom előtt a briliáns lovagvárba, melynek a templomos lovagok által használt kultikus terme és hatalmas méretű, csodás, kora gótikus lovagterme önmagában legalább egy hasábot érdemelne az Óhegy Hírekben, de helyhiány miatt ettől most eltekintek.

A 4. nap utolsó állomása Velem volt. (A Schuler-féle vízimalom sajnálatos zárva tartása miatt megnézett bizonyos üdülőfaluról - nem Velem.) Előtte a Heiligenbrunn-i (Szentkút) pincesoron sétáltunk,

és megkóstoltuk az Uhuclert. (Néhányan újabb kóstolókat is vittek haza magukkal.) A bor eperre hajazó ízéért már érdemes volt elzarándokolni a faluba, persze a 2-300 éves védett pincesor felújított, zsúpfedeles préházikóinak látványa önmagában is megindító volt. Ezt a fajta bort az Uniön belül csak itt állítják elő, ezért is különleges.

Reggel zuhéra ébredtünk, így esőkabátokkal és esernyőkkel felfegyverkezve mentünk föl Riegersburg, majd Güssing (Németújvár) lenyűgöző várba, mindkét helyre siklóval. A vulkáni kúpon álló Güssing várban, ami 1524 óta a Batthyány család tulajdona, megnéztük a család történetéről szóló kiállítást. A szintén vulkanikus sziklára épült Riegersburg-nak is bejártuk minden zegét-zugát, és két kiállítását. Az egyik „Boszorkányok és varázslók” címmel a közeli Feldbach-ban a 17. században lezajlott nagy boszorkánypertr meséli el – és általában a boszorkánysággal kapcsolatos fő tudnivalókat –, aminek eredményeképpen 95 férfit és nőt küldtek máglyára, mert jégesőt hoztak a vidékre. (Örültem, hogy csak eső esett, jég nélkül.) A másik kiállítás a vár történetéről és urairól, lakóiról tudósított, többek között a Gallerin nevű nőszemélyről (a várurnőnek még furcsa kinézetű, zord viaszfigurájával is találkozunk), de valamiért itt kapott helyet a szép virágboszorkány, Katharina Paldauf viaszfigurája is, aki képes volt télen is virágbá borítani a természetet. Szegény meg is lakolt érte, a 95-ök közt lelta halálát.

A 3. nap történéseiről nem tudok beszámolni, mert aznap szabadságotam magam, olvasással és böklészással töltöttem az időt.

A 2. nap estéjén Kőszegre idegenvezető társaságában jártuk be, aki annyira lelkes volt, hogy még este fél 11 magasságában is mutogatta a város látnivalóit. Előtte a szálloda meghívására borkóstolón vettünk részt, ahol remekül szórakoztunk. A kóstoltató először a Postamúzeumon vezetett keresztül minket viccesen, ízesen, majd miközben kortyoltuk a finom nedűt, gitárt ragadott és énekelt, a legkülönbözőbb fajta melódiák pengetése közepette.

Lackenbach (Lakompak) és Kobersdorf (Kabold) fölkeresése előtt keresztül-kasul bejártuk Fraknó várát. A teljesen épen meg-



*A külsőtornyos Szalónak vára a középkor óta szinte teljes épségben fennmaradt. Kapuját 12 pilléren nyugvó hídon lehet megközelíteni.*

maradt vár látogatása volt az utazás egyik fénypontja, amihez a kiváló, nagy tudású, magyarul beszélő idegenvezető is messzemenően hozzájárult. Első programunk Eisenstadt-ba (Kismarton) szőlítot, ahol kisebb csoportokra szakadva, mindegyik a maga tempójában és érdeklődési körének megfelelően szemlélte meg az Esterházy kastélyt, a Haydn házat, tért be valamelyik templomba, vagy épp fagyit nyaldosva sétált a Fő utcán.

Az 1. napon, mielőtt nagy elkeveredések és tolatások után soproni szálláshelyünkre érkeztünk, Mörbisch am See-ben (Fertőmeggyes) egy óras hajókázásra indultunk a Fertő tavon. Ki fönt napozott, ki lent beszélgetett a személyzetet alkotó két magyar fiatalemberrel, akik sok érdekeset meséltek a tórol. A hajóútra Rusztból érkeztünk, aminek óvá-

rosa igen kedélyes, tele műemlékházzal, és szinte minden kéményén gólyafészekkel. A városka Halásztmploma középkori freskóival és a gótikus Pongrac kápolnával igazi építészeti csemege. Purbach am Neusiedler See (Feketeváros) belvárosának és török emlékeinek megtekintése előtt értünk legelső állomásunkra, Kittsee-be (Köpcseny). Itt az 1668-ban emelt, nemrég restaurált Új kastélyt néztük meg, de a legfőbb látnivaló a kastély parkjának kovácsoltvas kapuja volt, ami eredetileg az osztrák-francia pavilont díszítette a párizsi világkiállításán.

Május 19-én reggel kis késlekedéssel, de annál nagyobb jókedvvel indultunk neki burgenlandi kirándulásunknak. Ekkor még nem tudtuk, hogy az utazás mottója ez lesz: tolatunk!

*Tatár Judit*



*Léka várának falai a XIII. századból, a Gyöngyös patak kanyarulatában.*



## Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Júniusban már minden virágpompában illatozik! Ilyenek a hársfák is. Ebben a hónapban kell a virágzatukat gyűjteni és a méhek is ekkor gyűjtik be a felkínált nektárjukat, pollenjeiket.

A kép a nagylevelű hársat (*Tilia platyphyllos* Scop.) ábrázolja, de a kislevelű hárs (*T. cordata* Mill.) is fontos gyógy- és mézelő fa. Legjobban a levél fonákán, az évszögokban található „szakálláról” lehet megkülönböztetni. A nagylevelű-nél ezek fehérek, a kislevelű-nél vörösbarnák. Jó mézelő a telepített *T. enchlora* K. Koch – a krími hárs is, ami védett fa a Királyhelmece utcában. Az ezüst hárs nem alkalmas sem gyógynövénynek, sem nektárforrásnak! Mindkét fontos hársfajtánk hegyvidéki faj, jó lenne elterjedésüket növelni. Lombjuk bőséges és gyorsan bomló. Puha fájuk jó megmunkálhatók. Faszobrok, írószerek készülnek belőle. Széniük keresett!

A virágzatukat gyűjtik és szárítva fontos gyógynövény. Ha nem ismerjük pontosan, inkább vegyük meg a patikában! Teáját mindenki ismeri. Légcsőhurut, láz, száj- és torokgyulladás esetén fontos „gyógyszer”, de élvezeti teaként – főleg hurutos időben – is ajánlható. A szorgos kis méhecskék nektárjából mézet „készítenek”, ami igen fontos élelmiszer. A méhészek jó hárserdőket találnak a Dunántúlon, főleg Somogyban, Zalában. A fák a legtöbb nektárt éjjel termelik, éjfél-től reggel 6 óráig. A méhek így reggel gyűjtenek eredményesen. A méz édességét a főleg gyümölcscukor adja. Ásványi anyagok közül (ez függ a fa termőhelyétől is) a réz, a vas, magnézium, kálium, kén, foszfor említhető.



Vitamin-tartalma kevés és változó: elsősorban a B- vitamin-csoportból valók.

A méz igen egészséges, mint édesítőszer, kenyérré kenve és sokféle sütemény fontos anyaga. Minden háziasszonynak van „saját” mézeskalács receptje, amire „esküszik”.

Mézes piskóta (5 egész tojás, 12 dkg méz, 10 dkg porcukor, 17dkg liszt, 1 teáskanál

sütőpor, 1-1 késhegynyi őrölt fahéj és őrölt ánizs, diókrém a piskóta töltelékhez.)

Egy egész tojást, 4 tojás sárgát, cukrot, mézet, fűszereket habosra keverem, felváltva hozzáadom a lisztet, a sütőport és a tojásfehérjék habját. Papírral bélelt tortaformába téve úgy sütöm, mint a piskótát. A formában hagyom kihűlni. Három lapra vágom, diókrémmel töltöm és „burkolom”. Legalább egy napig állni hagyom.

Mézes diópálinka (20 dkg éretlen, puha zöld dió, 1 liter tisztaszesz, 50 dkg méz, 1 – 1 dkg szegfűszeg, ill. fahéj.) A jól megmosott diót apróra vágva beleteszem a szeszbe. Jól ledugaszolva 4 hétig áztatom. Ezután hozzáadom a szegfűszeget és a fahéjat. A mézet 5 dl vízben felforralom. Ha kihűlt összeöntöm a diós szesszel. Jól összekeverem és letakarva 2 hétig érlelem. Finom szűrőn leszűröm és pálinkás palackokba öntöm. Ezután már fogyasztható.

Jó vendégvárást kívánok:

*Stollmayer Ákosné*

## Kerti dolgaink

Amennyiben pontos az Óhegy-hírek lap megjelenése, másnap döntő júniusi nap következnek: Medárd lesz. Bár az esőre változatlanul szükség lenne, egy szép csendes áztatóra, de 40 napos esőzés nem kell.

A fagyok sajnos elvégezték a természetítés egy részét, de ilyenkor szoktunk még gyümölcsöt ritkítani a kajszi, és őszibarack fákra, de az alma- és körtefák is lehet. Az erősen megrakott ágakat támasszuk alá a későbbi törésük elkerülése végett. Az un. János-napi hajtásokat felhasználhatjuk a korona alakításához. A hónap vége felé kezdődik a cseresznyeszedés. Vigyázzunk a kis termőrészekre, azokat ne törjük le.

A szőlőkötözés is időszerű, valamint a hajtás válogatása is.

Kúszó disznóvénnyek erősen növekednek. Ügyeljünk a megfelelő alátámasztásra, vagy kötözésre. Ószeleji virágzáshoz még ültethető a kardvirág. Az íriszfélék a virágzás után szaporíthatók a legjobban. Az elvirágzott magas évelők szárait vágjuk vissza. Így előfordulhat még egy virágzás. Ha fel kell szednünk hagymákat, a korai virágzásúakat már elkezdhetjük

A gyepek is adnak rendszeres munkát. Ne felejtjük el, hogy a nyírással felvett tápanyagot viszünk el a területről, és ezt pótolni kell. Ez lehet egyszerű esetben 10 gr pétisó/m<sup>2</sup>.

Madaraink számára elég az ivó-, és fűrdővíz biztosítása.

Szép nyarat, jó munkát kíván:

*Ort János kertész*

## Zöldikék és a macska

Egy téli reggel, ébredés után az ablakban nézelődtem, gyönyörködtem, ahogy zöldikék reggeliznek és vígan szemetelnek a szotyihéjjal a fa tetején. Az udvari etikett szabályai szerint engedték vagy tolták el egymást a magok körül. Kicsivel arrébb a cinkék szabályos sorokban várakoztak és első pár hátrafuszt játszottak, amelyik felcsippentett egy magot, az a sor végére roppent. Voltak még mások is, két rigó, két pirók, ahogy láttam, mindegyik jó magasan a fán. De egyszer csak látom ám, hogy jön a nagy fekete macska! A legrosszabb forgatókönyv pergett le a szemem előtt. A madárkákat féltve én, aki flaszteren, felhúzható csírkék, gumikacsák és a biológiai könyv képei mellett nőtem fel, határozott fellépésre szántam magam. Meg akartam menteni a madárkákat! Feltéptem az ablakot, hadonászva vityogtam Garfield felé. Tarkabarka cicuska addigra épp elhelyezkedett a fa alatt, mert pont oda sütött a nap és egykedvűen nézett produkcióm felé. Megmérgekedtem és oda akartam dobni valamit, hogy elkergessem, de csak egy mázas antik cserépmadárka és három párna jelentkezett a repülési feladatára. Mindegyiket sajnáltam. Dühösen elcsendesedtem, ami a legjobb döntésnek bizonyult. Így végre meghallottam, hogy a védenőim nyugodtan reggeliznek és vircsaf-



toknak, mindegyikük jó erőben van, méterekre följebb a macsektől. Ha már így rákérdezek, éppen nem megmentésre szorulnak, hanem vizet kérnek. Ha megtenném, hogy az etető mellé vizet is teszek meg, hogy hagyom őket békében, hát azzal ők igen jól járnának. Ekkor hirtelen rájöttem, hogy hideg van, ha nem húzódok vissza, megfázom. Ezért és csak ezért becsuktam az ablakot és elstettem dolgomra. Csak most, mikor ezt a történetet lejegyeztem, most sűgom meg magamnak, halkán, hogy nem kell bölcsőbbnek lennem a napkeleti bölcséknél. A kövér és lusta macskát téli reggelen a fűre kismadárkák magasról letisztelik nyugodtan, ha hagyja.

*Molnár Andrea*

## Növényvédelmi felhívások

Kedves Kertbarátunk!

Javában folyik a tavaszi károkozók elleni küzdelem. Többen kérték, hogy a honlapunkon megjelenő felhívásokat közvetlenül küldjük el címükre, mert így időben értesülhetnek a tennivalókról.

Akihez még nem jutott el a hír elmondjuk, hogy idén is olvashatóak Zsigó György okleveles agrármérnök növényvédelmi felhívásai, javaslatai egyesületünk [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu) honlapján. A javaslatok a Tábor-hegy, a Remete-hegy, a Testvér-hegy és a Csúcs-hegy kertjeiben használhatóak. Zsigó György ezekben felhívja a figyelmüket az aktuális károsítókra és az ellenük bevethető eszközökre, permetszerekre.

Ha Ön a levelet közvetlenül is meg szeretné kapni, úgy kérjük jelezzé azt az egyesulet@ohegy.hu címen, és mi elküldjük Önnek a felhívás megjelenésével egyidőben.

Érdeemes egyébként rendszeresen ellátogatni a weboldalunkra, mert a kártevők rajzásának adatait tartalmazó táblázatot csütörtökönként frissítjük. Így a hegyvidékiek nyomom követhetik a kórokozók fejlődését, pontosítani tudják a permetszerek időpontját.

*Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete*

# Módos Oktatási Alapítvány

## NYÁRI TÁBOR ÓBUDÁN



### TERMÉSZET- MŰVÉSZET TÁBOR

- a természet megismerése, ápolása, veteményeskert gondozása
- növény és állathatározó készítése
- természetvédelem
- természettudományi felfedezések
  
- festő- és rajztechnikák elsajátítása
- alkotó munka papírral, gyurmával, agyaggal, termékekkel
- hangszertanulás, közös zenélés, éneklés, zenehallgatás, tánc
- barangolás az irodalomban, színjátás
  
- iskolaelőkészítő tábor ( augusztusban)
- minimum 5 jelentkező esetén "C" programozói tábor ( júliusban)
- kínai, német és angol nyelvi tábor ( júliusban)
- minden héten meglepetés program (sport, báb, kirándulás, vendégek)

**Napidíj: 5000Ft ( 8- 16 óráig)**

**1 hét díja: 20.000Ft ( 5 nap 8-16 óráig)**

**Turnusok:** júli. 2-6, júli.9-13, júli.16-20, júli. 23-27, aug.6-10, aug.13-17.

**HÍVJON MINKET!**

**Telefon: 06/70 636 7676**

**Cím: 1037 Viharhegyi út 19/C. [www.modosalapitvany.hu](http://www.modosalapitvany.hu)**



# Egyszer volt, hol nem volt

...volt egyszer egy osztály, ke-rek erdő közelében éltek, így hát gyakran jártak kirándulni. Egy napon addig-addig mentek, amíg egy kies tisztásra jutottak.

- Húha, - rikkantották - meg se kottyant nekünk ez az út, menjünk tovább! Mentek hát, mendegéltek, vígan voltak, nevetgéltek.

- Nézzétek, de aranyos mókusi! - kiáltott fel izgatottan Cinka.

- Dió van nála, a kis mancsában! - tette hozzá Zsófi.

- Bizonyára ott lakik a borostyán alatt, és most hazafelé igyekszik. - így Barni.

- De hiszen ez a bokor tele van állatokkal! Figyeljétek, cinkék, rigók, verebek, ha közel jöttök, hallhatjátok! - intett Marci. Így fedeztek fel a gyerekek egy elhagyott épületet, ősi kápolnát, amit teljesen benőtt már a borostyán. Egész közel mentek hozzá, be akartak mászni, de útjukat állta egy bedőlő fal.

- Járjuk körbe! - mondta Rómeó. Gyorsan visszaértek, mert egészen aprócska volt az épület. Szabolcs szerint nagyon régi lehet, a lőrészről ablakok alig-alig látszanak.

- Bemenni nem tudunk, menjünk hát tovább! - lendítette a csapatot Matyi. Szótfogadtak és indultak is. Boldogok voltak, mert a hely békeséget árasztott maga körül. Mentek, mendegéltek és ismét egy erdőszélhez értek. Ez az erdő már sötétebb volt.

- Gyerekek, én még nem voltam errefelé, el is tévedhetünk, szerintem forduljunk vissza - aggódott Kriszta néni.

- Még olyan magasan van a nap, ne menjünk még, mindnyájan figyeljük az utat, nem tévedünk el! - kérlelte őt Gabesz.

- Hát jó, akkor uccu neki, befel!

Fürgén szedték a lábukat, alig

telt el tíz perc és még soha nem látott növényeket vettek észre. Milyen fa lehet ez? Milyen termés ez? Miféle gomba ez? Milyen hangot hallunk a bokrok mögött? Nem érkezett válasz. Elillant a jókedv, egyre hallgatagabbak lettek, csendben egy kidőlő fára ültek. Hirtelen Mátyás rohant közejük:

- Találtam egy barlangot! Óriási! Hihetetlen! Én magam fedeztem fel egy igazi klassz, sötét barlangot!

Talpra ugrott mindenki, és rohantak Mátyás után. A barlanghoz érve megtorpantak, ...hogyan tovább? ...csak kukucskáljunk, vagy bújunk be? Aztán óvatosan és halkán bemerészkedtek. Nemsokára iszonyatos félelem mart a szívébe. Egyedül Zsombi ment tovább, a többiek moccanni sem mertek. Majd visszajött, hófehér arccal és remegő hangon suttozta:

- Egy szürkésfekete, undorító, hatalmas, alvó lény, dögletes büzt áraszt, karmai vannak, álmában viszorg, annyira, de annyira gonosznak látszik. Ha felébred, egy pillanat alatt lenyel mindnyájunkat.

- A hátán sötétbordó tarajok, négy orrlyukából füst szivárog - mormogta Gábor.

- Honnan tudod?

- Olvastam róla, de nem gondoltam, hogy valóságos. Ez a lény maga a gonoszság, munkájának eredménye a félelem, a veszekedés, a gyűlölet, a hazugság, az árusítás, a rosszindulat, az irigység, minden, ami rossz.

- Akkor el kell pusztítani! - határozott Toncsi.

- Hogyan?! Iszonyatos ereje, mi meg gyerekek vagyunk, nincs fegyverünk, erőnk is alig - mondta Brigi.

- Menjünk haza! - suttozta Dominika.

Már indultak volna, amikor hir-

telen, a semmiből eléjük ugrott a Sárkány.

- Nocsak, nocsak! Ezer év után először vannak látogatóim, és már is indulnának?! - olyan szívbe markolóan gúnyos volt a hangja, hogy megdermedt a kis csapat.

- Nem adjuk olyan könnyen magunkat! - szedte összes bátorságát Dominik, de a csupa izom kislehényt egy leheletével hanyattvágta a Sárkány. Szerencsére neki ez meg se kottyant.

A gyerekek összehúzódtak, megfogták erősen egymás kezét, fogalmuk sem volt kiét, mert félelmükben le sem veték tekintetüket a Sárkányról.

Együtt van erőtök, hatalmas erőtök, mert tiszták vagytok, gyerekek vagytok és jók! - suttozta Kriszta néni.

Összekapaszkodva, kétségbeesve, sárkánybédnek gondolva magukat álltak, amikor egyszer csak egy buborék kezdett köréjük nőni.

- Hát van ilyen! - könnyebbült meg Iván. Az áthatolhatatlan, széttemetetlen buborék, amit senki sem tud előhívni, de eljön, amikor szükség van rá.

A Sárkány meglepődött, aztán dühös lett, hogy meg kell küzdenie az ebédjéért.

- Játsozta már ezt velem ezer éve egy kis csapat, és tudom, hogy mégiscsak jóllakom. Mindössze az kell, hogy egy picikét összevesszetek odabent, egymást hibáztatásotok egy gyűszűnyi sérelem miatt és a buborék szét fog pukkanni! Jó lesz majd látni a félelemtől elfacsarodott arcotokat! A sárkány nevetése olyan rettenetes volt, hogy a legerősebb embernek is inába szállt volna a bátorsága.

És bekövetkezett. Eltelt pár óra, az egyik gyerek véletlen a másik lábára rálépett, majd kezdődött a lökdösődés. Több se kellett és védőréteg olvadozni kezdett.

- Hát akkor mégiscsak lesz vacsorám! - gurgulázott a Sárkány.

- Hagyjátok abba! - kiabálta Réka - Minden rossz, ami történik velünk, átfordítható jóvá! - mondta, és mivel ő sosem emelte fel a hangját, abbahagyták a lökdösődést.

- Fogjuk meg egymás kezét és apró lépésekkel induljunk hazafelé! - fogta össze a csapatot Zsuzsa néni. De hát merre, ebben a nagy sötétben.

- Én érzem merre vezet az út hazafelé, mert nagyon vágyódom már az édesanyám után! - sóhajtozott Titi, erre kézenfogva araszolni kezdtek hazafelé.

A Sárkány türelmesen várt, közben iszonyatos vicsszorgásokkal lopakodott körülöttük. Majd csak összekapnak, merre van a kifele! Ha nem, majd csak rátaposnak a pöffeszkedő gombára! Ha az sem, akkor az önzés vesszője, vagy a hiúság tuskéje szúr egy kis lyukat a buborékjukon!

De nem segített semmi. Egyszer ugyan a kételkedés bogója belekerült a buborékba, de ahogy jött kitűszkolta Roli. Amikor az erdőszélre keveredtek Piroska csöndesen megszólalt:

- Innen már segít bennünket a reménység.

Meg is látták a kis kápolna felett a felhőskét, dundi volt és fényes, pont elegendő, hogy hazataláljanak a segítségével.

Leolvadt körülöttük szépen a buborék, lassan körülvették őket a csillagok, kísérté őket a sok-sok erdei állat. Mire beértek az iskolába, reggel lett.

Folytatódta a hétköznapi, mintha semmi nem történt volna velük. De valami mégis. Ha valaki veszekedni kezdett, csak elmosolyintották magukat. Nem hagyták, hogy bármi is legyőzze bennük a Jót.

Mikes Kriszta

## A jóhírnév védelme

Az általában ismert az állampolgárok körében, hogy a becsületsértés, a rágalalmazás büntetőjogi kategória, és aki ezt a bűncselekményt elköveti, azzal szemben feljelentést lehet tenni, és bírósághoz lehet fordulni. Azt már kevesebben tudják, hogy a becsület védelmére polgári jogi szabályozás is található. Mik ezek a szabályok?

*Az Ügyvéd válaszol:*

A személyhez fűződő jogok védelméről a Polgári törvénykönyv rendelkezik. A köznyelvben a hírnév, a becsület, az emberi méltóság rokon értelmű szavak. A hírnév jogi védelme az emberre és a jogi személyre egyaránt vonat-

kozik, a becsület védelmét csak az emberre vonatkoztatja a Polgári törvénykönyv. Amikor a társadalmi értékelés alapjául szolgáló értesülések, tényállítások nem az objektív valóságot fejezik ki, akkor az a jóhírnév sérelmét eredményezik. A hírnévrontó közlés szóval vagy írásban, de más kifejező eszközökkel is: jellel, képpel, rajzzal, ábrával, mozdulatokkal. A mástól szerzett értesülés továbbadása, közvetítése is sértheti a személy hírnevét. Hírnévrontás lehet bizonyos tények, adatok elhallgatása is.

A véleménynyilvánítás alkotmányos szabadsága folytán a vélemény, a bírálat, az értékelés önmagában nem jelent jogsértést akkor sem,

ha a megbírált számára sérelmes, de akkor sem, ha a bírálat nem mindenki ért egyet. Tartalmában akkor jogsértő a bírálat illetve a vélemény, ha valótlan tényállításokat tartalmaz vagy fejez ki, illetve a valóság hamis színben történő feltűntetésére alkalmas.

A való tények hamis színben való feltűntetése akkor állapítható meg, ha az egyébként valós tények sajátos csoportosításával, egyes tényállások elhallgatásával hamisítják meg a valóságot.

A jóhírnév megsértőjével szemben a polgári bíróságnál a jogsértés megállapítását, az attól történő eltiltást és kártérítést lehet kérni.

*Dr. Krzyzeusky Miklós ügyvéd*

30-942 6535

info@krzyzeusky.hu



## Rögös tanösvény

Kevés olyan rendszerető nemzet él a Földön, mint a magyar. Él egy kicsit, majd szépen eltakarítja nyomait, nehogy később útban legyen, lássák, hogy volt, mit alkotott. Lebont gyárat, házat, falut, régi kastélyt, temetőt, mindent, ami régi, mert hiszi, hogy helyét át kell adni az újnak, a jobbnak. Nyugaton nincs ennyi pénz, mondják, ami négy száz évig jó volt, az jó lesz nekünk is. Aztán jön a sok buta turista, nézi a szűk kacskaringós utcákat, kis házakat, a régi hangulatot. Amit nálunk a háborúk nem romboltak le, azt bontották az átkosban, bontják ma, viszik a vasgyűjtők.

Tanösvényt hozott létre a „Menedék a Csúcshegy Barátainak Egyesület” Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának támogatásával. A megnyitót 2012. május 5-én délután 15 órakor tartottuk az ürömi vasúti megálló mellett.

Az első állomás stílusosan az 1895-ben felavatott az Óbuda-Esztergom-Kenyérmező vasútvonalhoz épített ürömi vasútállomás, illetve az attól nem túl messze lévő a Bécsi úti várház történetét mutatja be. A következő tábla a Katalin-forrásról és az Eckert keresztről ad információt. Innen nem messze van a következő állomás az Aranyfatacucc utcában, mely a római kúton és a két csúcshegyi római villán keresztül ad betekintést a terület évezredes történelmébe. A Harsánylejtő új lakókertjében álló tábla egy elszemtelődött forrásra és egy kőhídra

hívja fel a figyelmet. A Menedékház utca két állomása a csúcshegyi kápolnát, a volt csúcshegyi menedékházat és a honvéd emlékkövet ismerteti.

Szabó Magdolna, az Önkormányzat részéről elmondta, hogy az önkormányzat mindig is partnere a hasonló civil kezdeményezésnek, és jó dolog, hogy a még mindig természetközeli állapotokat rejtő csúcshegyi környezet sétálóbaráttá alakul. Kádár Péter, az egyesület elnöke arról beszélt, hogy szinte minden lakóterület és annak környéke rejt olyan kulturális értékeket, amelyeket meg kell védeni, őrizni, és meg kell ismertetni a helyi és távolabbi lakókkal.

A helyismereti tanösvények létrehozásának legnagyobb akadálya, hogy eltűnnek a mutogatni való helyszínek. Ehhez képest elenyésző csekélység a tanösvény kijelölése. A konkrét ismeretanyag gyűjtése soha nem fejezhető be, mindig bukkan elő valami új forrásanyag. Talán ez már nem is olyan nagy baj, mert egy interaktív honlapon, vagy éppen az állomásra kitett „fóliázott, eső és UV álló nyomott habkartonon” a szöveget könnyedén lehet cserélni. A Háromhegy Tanösvénynek (Táborhegy – Hármashatárhegy – Csúcshegy) épp a harmada valósult meg ezzel a hat állomással. Reméljük, a közeljövőben létrejön a természeti értékeket bemutató HHH tanösvény és a Táborhegyi emlékeket ismertető Táborhegyi tanösvény is.



Minden állomás megközelíthető gyalog és gépjárművel is. Az 1. állomás közvetlenül az Üröm-i vasúti megálló mellett található, de megközelíthető a 218-as busszal is. A tanösvény tábláinak elhelyezésében segítséget nyújtott többek között Rácz Ottó, Györfly Lajos és Kriszta, Kádár Bence, Kádár Gábor és Kádár Gergely.

Kádár Péter

## Táborhegyi piknik

Az Akadémia Kiadó „Kisszótár” sorozatában megjelent Ország László > Angol-Magyar szerint a picnic szó kettős értelmű: főnévként 'batyubál'-t jelent, míg igeiként (picnicked) múlt idejű melléknévi igenév formájában 'kirándul és a szabadban falatozik'-ot. Ám kedves magyar anyanyelvünk gazdagabb és némiképpen más tartalmat kölcsönöz a közismert, angol eredetű szónak. Például, a nevezetes „Páneurópai piknik”, ami a németországi területegyesítés előkészítéseként híresült el Európában, vagy újabban az „Óbuda Napja” nevezetű piknikkel, szomszédolással gazdagított kerületi program. Ezek egyike sem illenék az eredeti értelmezés, inkább a hangulatos „jőjünk össze egy kicsit, hátha úgy jobb” bulit formázzák. Úgy érzem, a mi táborhegyi piknikünk is ilyen volt. Batyuból fogyasztás helyett, finom bográcsgulyás szolgált a falatozni valót, mellé jó borocska is került, ahogy az illik. A gulyást Kovalovszky Laci és Kántor Béla főzte, Kiss Kati tálalta, és a Hegy népe fogyasztotta. Az ebéd végén a bogrács 'száraz' lett, az utolsó gramm is elfogyott belőle. A szom-

szédolás, ismerkedés még kicsit döcög, de talán egyszer az is beindul. A programozott ismerkedés soha sehoh nem működött! Szabad idejében az ember a neki szimpatikus emberekkel szeret együtt lenni, próbál ismerkedni, a többiket nem „zaklatja”. Igaz az is, hogy az ország népe „oldott kève”-ként hullott szét az utóbbi évtizedekben, és a magukban bolyongó sejtek csak nehezen találják meg újra egymást. A jó hangulatú együttlétekhez, azonban mindig kell egy jó nyelvű előadó és egy mindenkit megmozgató téma, hír, történet. Ilyen egyszerű az egész! Nekünk szerencsénk volt, mert a kerület legjobb mesélőjére, Gálosfai Jenőnére (Hédire) bíztuk a dolgot, a társaságteremtést. Ő, ha bármikor, bármiről, múltrol vagy jelenről mesél padhoz szögezi az embert. Kora délután, a szabadban, kedvenc diófánk alá húzódva hallgattuk Hédit órákon át, és hallgattuk



volna még nem tudom meddig, ha a Nap nem bukik a hegyek mögé, és nem kezd kicsit hűvösödni. Kellemes érzéssel állunk föl, mo-

solyogva néztünk egymásra azután, és éreztük, hogy valamiért egy kicsit többek lettünk.

Szász Kálmán

ÚJRA MEGNYÍLT A TÁBORHEGYEN A

**KERTI GÉPEK SZERVIZE**

MINDEN TÍPUSÚ KERTI GÉP JAVÍTÁSÁT  
ÉS KARBANTARTÁSÁT  
RÖVID HATÁRIDŐVEL VÁLLALJUK.

**Farkastorki út 29.**

**Telefon: 20-938 2665, 70-521 0937**

## Ismét a ködös Albionban jártunk

Az idei, 2000 óta hagyományosnak tekinthető angliai tanulmányutunkon 7 nap alatt 7 világörökséget jártunk be. Az országismereti kirándulás fő célja az általános iskolai tantárgyi kötıtségeken túli nyelvgyakorlás. Túránk sikeréről az érintettek, a diákok a következőket írták:

„Az angliai út során bejártuk Anglia leghíresebb részeit Stonehenge-től Londonig. Walesben is voltunk. A buszúton oda-vissza átmentünk a Csalagúton is. Mobilhome-okban laktunk, a Burnham-on-Sea-nek nevezett kempingező helyen. Soha nem unatkoztunk: az első nap Regensburgba, második nap Stonehenge-be, a harmadik nap a walesi szénbányába, a negyedik nap Bath városának római fürdőjébe, az ötödik nap Portlandbe, a hatodik nap pedig Londonba mentünk. Sokat esett, de az átlaghoz képest viszonylag jó volt az idő. Út közben átmentünk fél Európán. Jó kirándulás volt. Nekem tetszett.” (Szép Lilla)

„Angliában hideg volt, de a remek programok mellett ez fel sem tűnt. Egy tengerhez közeli lakóparkban laktunk. A legjobb program az volt, amikor ellátogattunk a Big Pit bányába. Én nagyon élveztem az angliai utat, sajnáltam is, hogy vége lett.” (Tóth Levente)

„Én nagyon élveztem az utat. A kedvencem a bánya volt. Leereszkedtünk 90 méter mélyre és megismerkedtünk a szénbánya történetével. A másik kedvencem Stonehenge volt. Sokat hallottam erről a világörökségről. Nem hittem volna, hogy valaha eljutok ide.



Sosem untattak minket, mindig a legérdekesebben mesélték el a hercegek és a világörökségek történetét. Kedvesek voltak mindenkivel, sőt a név és a születésnaposokat fel is köszöntötték. Mindenkinek ajánlom az ilyen utazásokat.” (Chernik-Thin Szabasián)

Idén több tucat gyermekkel utaztam. Jövőre is várok mindenkit családotul, barátostul:

Kádár Eszter

Csukás István

### Tanévzáró

*Félre irka, sutba táska,  
vidám szemünk ne is lássa,  
vigyünk gyorsan a padlásra,  
őszig legyen ott lakása.*

*Elő sárkány, elő labda,  
szállj az égnél magasabba.  
Gyere, állj be a csapatba,  
estig ne is hagyjuk abba.*

*Vár a víz és vár a partja,  
vár a nyári rét, a tarka,  
szívünk boldog, bőrünk barna,  
ki erre fut, ki meg arra.*

*Félre irka, félre táska,  
vidám szemünk ne is lássa,  
vigyük gyorsan a padlásra,  
őszig legyen ott lakása.*

Szilágyi Domokos

### Vakáció

*Ó: Hátral kezdődik a szó.  
IÓ: most jön még csak, ami jó!  
CIÓ: örömből nagy porció!  
ÁCIÓ: van ám benne ráció!  
KÁCIÓ: játszik minden náció!  
AKÁCIÓ: az utolsó stáció,  
halibó, itt van a VAKÁCIÓ!*

## Angol szalon

Iskolánkban idén tizennyolcadik alkalommal tartottuk meg a hagyományos Angol szalont. Az alsós évfolyamok május 7-én, hétfőn délután, a felsősök pedig kedden adták elő műsorukat. A szülők így nyomon követhették a gyermekek idegennyelv-használatának fejlődését: a kisiskolások korosztályuknak megfelelő mondókákkal, versekkel, táncokkal, játékokkal örvendeztették meg a közönséget, a nagyobb diákok többnyire szituációs gyakorlatokat, maguk által írt jeleneteket és prezentációkat mutattak be. A szereplők nagy izgalommal készültek éves munkájuk gyümölcseinek mustárjára és boldogan fogadták az elmaradhatatlan teát és kekszet az angolok teaidejében.

Darabos Eszter, Földvári Éva, Kádár Eszter és Szánáné Misuth Zsuzsa tanítványai így módon nem csak versenyeredményekben gazdagon zárják az idei tanulmányi évet.

Kádár Eszter



Április 27-én a 2.a osztály ellátogatott a Magyar Nemzeti Múzeumba. Mátyás király korával ismerkedtek a gyerekek. Korbü rubába öltöztek, tarisznyát készítettek. Ebbe ezüst pénz került, amit maguk vertek. Nagy élmény volt régi fegyvereket, edényeket, ruhákat látni. A múzeumpedagógus elmesélte az akkori szokásokat, sok-sok igaz történettel. Az ott készült képek örök emlék mindnyájunknak.

Rab Kati



# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Bridzs klub hírei

Február óta nem jelentkezett rovatunk. Ennek oka, hogy Lovász Marietta, kedves sporttársunk, barátunk sajnos betegeskedik. Kívánunk neki gyógyulást, és szeretnénk, ha mielőbb újra játszana.

Márciusban megrendezésre került a Budapesti Nemzetközi Bridzs Fesztivál. Klubunk 6 párossal képviselte magát. Az amatőr csapatversenyben sikerült elhozni az első helyet a Lovász Ágnes-Lovász László, Márai Júlia - Raksányi György csapatnak.

Márciusi eredmény: 1. Márai Júlia - Raksányi György, 2. Décsey Krisztina - Jakkel Ilona, 3. Bujdosó Natasa - Harkai Csaba,

Áprilisi eredmények: 1. Márai Júlia - Raksányi György, 2. Mátyás Károly - Minarik Attila, 3. Décsei Krisztina - Jakkel Ilona.

Május 25-26.-án bonyolították le az I. Nemzetközi Amatőr Páros versenyt Balatonföldváron. Klubunk 8 versenyzővel vett részt. Sikerült az első helyezést megszerezni megosztva, mivel hajszára egyezett a két páros pont, és % száma. Az 1. helyezett: Grosz Gyöngyi - Kiss Kati és Márai Júlia - Raksányi György.

Májusi eredmények: 1. Mátyás Károly - Minarik Attila; 2. Márai Júlia - Raksányi György; 3. Lovász Ágnes - Lovász László párosok.

Gratulálunk a győzteseknek.

Kiss Kati

## Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

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

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), **Sáringér Kálmán** a hónap első keddjén, 17.00-18.00 h - Táborhegyi Népházban. **Szpepessy Tamás** a hónap harmadik szerdáján 16.00-18.00 h - Fidesz Iroda, Kaszásdűlő utca 7.

## Közgyűlési beszámoló

Az egyesület megtartotta a 2012. évi rendes közgyűlését, amelyen a tagok jóváhagyták a 2011. év gazdálkodásáról szóló jelentést, a közhasznúsági jelentést, valamint a 2012. év gazdálkodásának tervezetét. (Lásd. www.ohegy.hu honlapon.)

A 6,7 mFt költségvetésű, közhasznú Egyesület 286 tagot tart nyilván, az aktív taglétszámot (a szervezésben rendszeresen és a rendezvényeken tevékenyen résztvevőket) 180-ra becsüli, 60 %-a a tagdíjat is befizette.

Elmúlt évben az épülettel kapcsolatosan felújítási munka nem történt. Gondunk továbbra is az „átjáróház” nagyterem, leromlott külső homlokzat, de a bejárat iszonyú kiné-

zete is. Idén a kert felújítására vagyunk képesek, azt tűztük ki célul, társadalmi munkában.

Lemondott az elnökiségi tag tisztról Kiss Katalin, akinek aktív munkáját köszönjük, és aki egyben megnyugtató, hogy arra a továbbiakban is számíthatunk. A közgyűlés elnökségi tagnak választotta Koppány Viktóriát, és Brezovits Ritát, akik az Egyesületben már korábban is sokat dolgoztak.

Változatlanul célunk harmonikus egyensúlyt találni a kultúra, a szórakozás, a tanulás, és a közügyek gyakorlása között, a Hegyvidék lakói javára.

Felcsuti László

„Óhegy Napok” – június 10, vasárnap

## Főző- és Sütiverseny

az Óhegy legjobb szakácsa és az Óhegy legjobb sütise cím elnyeréséért

Felhívjuk a vállalkozó szellemű amatőr szakács- és cukrászelölteket, hogy az Óhegy Napok harmadik napján megrendezendő főző- és sütiversenyre még jelentkezhetnek a rendezvény szervezőjénél, Benyóné Dr. Mojzsis Dóránál (tel.: 30-333 2902). A készíthető mennyiség szakácsoknak 15-20 adag étel, a cukrászoknak egy tepsi sütemény, vagy torta.

Szakácsoknak az ételt reggeltől a helyszínen kell elkészíteni, eszközöket mindenki hoz magával. A süteményeket kész állapotban, jelígis borítékkal ellátva (a borítékban a névvel és a sütemény címevel, esetleg receptjével) kell a Népházban átadni, aznap 13 óráig. Költségtérítés

előzetes egyeztetés alapján. Ajánlott szakirodalom: Bornemisza Anna szakácskönyve 1680-ból, amelyből receptek olvashatók a www.ohegy.hu honlapunkon, de természetesen más, a témába vágó „szakirodalom” is felhasználható.

A zsűri elnöke Szabó Magdolna, az Óbudai Önkormányzat főtanácsosa, a zsűri tagjai Gálósfai Hédy, az Óbuda régi ízei könyv szerzője, és további felkért szakértők. A cím elnyerésével együtt egy serleget adunk át, valamint felrögzük nevét az egyesület vitrinében őrzött serleg talpazatára, a korábbi győztesek neve mellé.

Egyesület Vezetősége

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

## Szeptembertől játéklklub

Szeretnénk a Népházban többedmagammal egy játéklklubot létre hozni. Heti egy alkalommal találkozni, csütörtökönként délután 3 órától, de ha egyeztetünk, más időpont is lehetséges.

Ezen a délután mindenféle játék szóba jöhet. Kanaszt, ulti, bridge, rómi, de még kártyatanítás is lehetséges, egykor ismert játékszabályok felelevenítésére. De szóba jöhet akármilyen más társas játék is, például dominó.

Szeretettel várunk egy tea mellett majd mindenkit, aki beszélgetésre, kikapcsolódásra, társaságra vágyik. Kérlek, buzdítsátok kedves ismerőseiteket, barátaitokat, magányos szomszédaitokat. De írjatok, vagy hívatok hogy tudjam, elegen leszünk-e.

Üdvözlettel:

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

## APRÓHIRDETÉSEK

- **Kézi és gépi pedikűr a Hegyen!** Kérésre házhoz is megyek! Tel.: +36-20-243 3154
- **Takarítást vállalom** az Óhegy-hírek terjesztési területén. A hegyen referenciákkal rendelkezem, a Táborhegyi Népház gondnoka is voltam. Tel: 20-338 2040
- **Vasalást szívesen vállalom.** Tel: 20-482 4807
- **Bútorclinika a hegyen!** Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakzszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 30-754 3188

## ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,

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

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

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Varga Szabolcs.

Hirdetéstfelvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

# ÓBUDAI HEGYVIDÉK INGATLANIRODÁJA

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



Forster Judit  
irodavezető-építész

## ÓBUDALUX INGATLANIRODA

Testvérhegy, Táborhegy, Remetehegy, Mátyáshegy

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

[www.obudalux.hu](http://www.obudalux.hu) [www.remetehegyi.hu](http://www.remetehegyi.hu) [www.taborhegyi.hu](http://www.taborhegyi.hu)



1037 Budapest,  
Erdőalja út 46.

Összesített ingatlankínálatunkat itt találja: [www.obudaihegyvidek.hu](http://www.obudaihegyvidek.hu)

### Kínálatunkból

- Jablonka úton 1438 nm-es osztatlan telek Ár: 49,5 M Ft
- Domoszló úton 770 nm-es osztatlan telek Ár: 30,9 M Ft
- Testvérhegyen bővíthető,  
60 nm-es újszerű családi ház, 859 nm-es telken Ár: 55 M Ft
- Remetehegyen 146 nm-es,  
belső kétszintes tetőtéri lakás Ár: 49 M Ft
- Táborhegyen most épülő, 3 lakásos társasházi,  
141 nm-es lakás, hatalmas terasszal Ár: 69,9 M Ft

### Amit keresünk

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

## SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA



Remetehegyi úti ingatlanirodám  
**Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok**  
értékesítésével, bérbeadásával foglalkozik.

Munkánk sikerdíjas, nettó 2,5%.  
Gyors, diszkrét és szakszerű ügyintézés  
állunk ügyfeleink rendelkezésére, mert  
számunkra legfontosabb az elégedett ügyfél.



Sági Magdolna irodavezető  
1037 Bp., Remetehegyi út 52.  
Mobil: 30-378 5113  
Telefon/fax: 388 5919  
E-mail: [sagimagdi1@gmail.com](mailto:sagimagdi1@gmail.com)  
[www.sagimagdi ingatlan.com](http://www.sagimagdi ingatlan.com)

ELADÓ!  
ÉDEN Villaparkban  
71 m<sup>2</sup>-es lakás  
nappali+ 2 háló + garázs  
Irányár: 45M

KIADÓ!  
Táborhegyen,  
nappali + 3 hálószobás  
luxuslakás.  
Bérelti díj: 380 eFt/hó+rezsi

VÁSÁROLJON WEBÁRUHÁZUNKBAN !

## AMITŐL A SZOMSZÉD KERTJE ZÖLDEBB



gyeptápok

[www.v31.hu](http://www.v31.hu) tel.: 20-934 2740

KÉRDEZZEN! RENDELJEN!

INGYENES HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS A HEGYEN!

AUTOMATA ÖNTÖZŐ RENDSZEREK, KERTÉPÍTÉS

## A legtisztább aloe vera termékek kedvezményesen megrendelhetők!

30-241 9411 vagy 368 6084

Miért szedne gyógyszert, ha természetes úton is van segítség?!

Allergia, magas vérnyomás, szív és érrendszeri  
megbetegedések, izületi bántalmak, depresszió,  
egészségmegőrzés, immunrendszer szabályozás.

**Éljen Ön is mellékhatások nélkül!**

Aloe vera az Ön egészségéért és szépségéért!