



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XVII. ÉVFOLYAM 9. SZÁM • 2012. NOVEMBER

Kata-Zsóka Bál

november 24-én,
szombaton, 19 órai kezdettel.

Műsor:

Táncbemutatók

utána: **d.j. Sugár Gyuri!**

Belépőjegy 1200 Ft,

„Ó fényességes szép hajnal”
címmel

Kóka Rozália

népi legendákat és énekeket ad elő

november 30-án, pénteken 18.00-kor,
gyermekeknek, felnőtteknek.

Belépőjegy gyermeknek 500 Ft,
felnőtteknek 1000 Ft

Készülődés Karácsonyra

Kézműves foglalkozás,

Zsigmond Ágnes vezetésével,

adventi koszorú és karácsonyfadísz készítés
felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt,

november 30-án, pénteken, 16.00 órakor,

Részvételi díj az anyagköltség: 500 Ft

Chile

Magellán-szorostól az Atacama sivatagig

Prof. dr. Sárváry András

vetített képes előadása

november 23-án, pénteken 18.00 órakor

(Részletek 9. oldalon)

Vasárnapi mozi

november 4-én, 17.00 órakor,

Giuseppe Tornatore: Puszta formalitás /1994/

november 18-án, 17.00 órakor,

Giuseppe Tornatore: Az óceánjáró zongorista
legendája /1998/

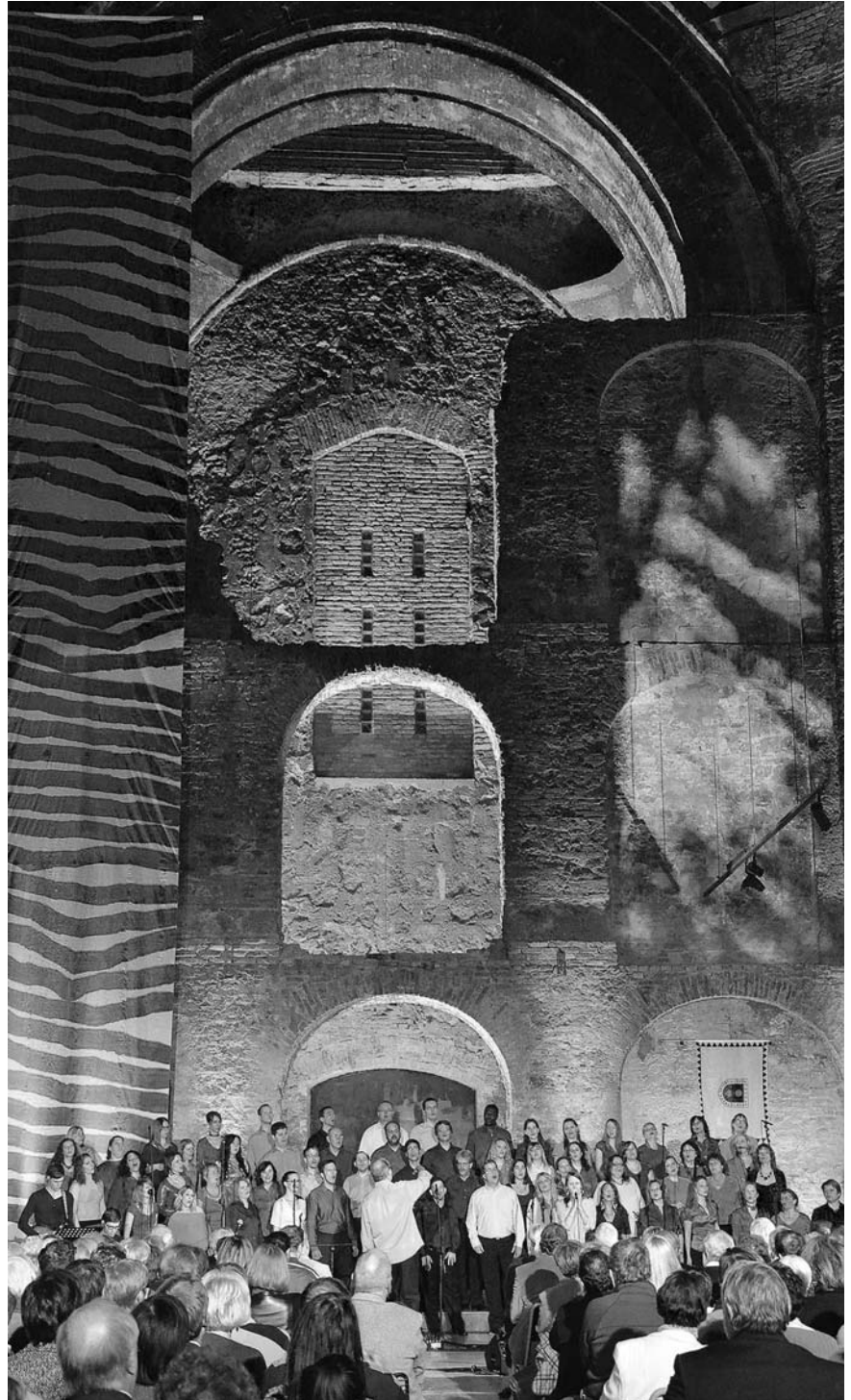
december 2-án, 17.00 órakor,

Giuseppe Tornatore: Maléna /2000/

(Részletek a 5. oldalon)

Programok:

Vasárnapi mozi	nov. 4. vas.	17.00
Vasárnapi mozi	nov.18. vas.	17.00
Chile – előadás	nov. 23. szo.	18.00
Kata-Zsóka Bál	nov. 24. szo.	19.00
Kézműves foglalkozás	nov. 30. p.	16.00
Kóka Rozália	nov.30. p.	18.00
Vasárnapi mozi	dec. 2. vas.	17.00
Mikulás a Népházban	dec. 9. vas.	10.00
Mikulás a Virágos-nyeregben	dec. 9. vas.	16.00



Koncert a Kiscelli Kálváriáért. Köszönjük kedves közönségünk, hogy több mint ötszáz támogatójegy váltásával hozzájárultak a felújításhoz. Köszönjük az Értünk Mindenkiért Alapítványnak, a Budapest Bank Budapestért Alapítványnak, Bús Balázs polgármester úrnak, a Kiscelli, a Kiscelli Múzeumnak és nem utolsósorban a Golgota Gospel Kórus vezetőjének, Mark Zeman úrnak, valamint a kórus minden tagjának nagylelkű támogatását. Önök mindannyian, nem egyszerűen anyagi segítséget adtak, hanem ennél sokkal többet. Hitet abban, hogy jó a célunk, bizalmat, hogy képesek leszünk a felújítást végigvinni, és erőt, hogy legyen mindebből kellő kitarásunk.
Az Egyesület Vezetősége (fotó: Antal István)

Egy pohárral Szent Donát tiszteletére



...és egy pohár az esti beszélgetéshez Gyuri bácsival, dr. Takács György villamosmérnökkel, hegyi otthonában, a szüreti napok után.

Csak úgy kapkodom a fejem: Néhány négyszögölön az egész világ bemutatkozik, néhány fertályóra alatt az elmúlt majd kétezer év és a jövő néhány évtizede említettik, bennünk nagyapánk és unokánk hangja szól. A velünk, a mellettünk élők tudtukon kívül is részeseivé válnak ennek a parázsló beszélgetésnek. Engedtessék meg beszámolnom arról a sokmindenről, amit Gyuri bácsi vendégeként láttam és hallottam.

Megnyitott előttem egy gondozott kis borospince, ott vigyázza a hordókat Szent Donát egy tűzománc képről, törött kelyhe mellől. A hordóba valót a kertbeli szőlő adja, bár a tőkék egy részét a gazda egyik gyermeke lakóházra cserélte. Így ott most unokákat terelgethet büszke nagyapjuk. Meglessük a családfa négy szép kis hajtását. Egyikük, egy élénk, csillogó szemű kisleány a vendéglátóm szavaira egyetértően bólogat: ő is ugyanabba az iskolába jár Óbudán, a Timár utcába, ahova nagyapja járt, akinek már a nagyapja is odajárt. A kislányka nem érti még, amitől én hátrahökölök: ez öt generációt jelent egyvégtében itt Óbudán egy család életében, a harmadik évezred zajongó, mozgalmas fordulóján! Most közös kertben két család, békében. Ritka ajándék.

Áttelepszünk a szülői ház nagyszalathoz, a nagycsaládi fénykép alá. Házigazdám kínálatából kóstolgotok, a ház borából, friss pogácsából, de a beszédtémákból is.

Zenekar, zenekarok. Tiszteletadás a tanító mesternek, Till Ottónak és az ő mesterének, Sándor Frigyesnek, aztán Decsényi Jánosnak. A beszélgetés átnyargal a helyi Óbudai Kamarazenekaron, amott lenn, az Óbudai Társaskörben, az Albert Schweitzer Kóruson és Kamarazenekaron a Szent Péter és Pál Főplébánia templomban, az „unokatestvér” Liszt Ferenc Kamarazenekaron, a jelenkori magyar zenekari körképben és vele együtt finanszírozási körképben, Aelia Sabina orgonáján, a mai zenei oktatáson. Gyuri bácsi elidőzik a beszélgetésben az Óbudai Kamarazenekarnál, ami 1954. óta működik. A zenekari életet, a jó légkört, a nagyszerű közönséget jellemzi a közel hatvan éves összetartással, aztán azzal, hogy van, aki már a csemetéjét is hozza játszani. Mint például, itt a felső szomszédaim. A csevegés alatt dörzsölöm a kezimet: néhány buszmegállónyira, vagy fél óras gyaloglásra tölem kicsoda jó koncertek!

Visszacsalogatom a beszélgetést ide a hegyre, a Népházba. Vendéglátóm szeme felcsillan, szívesen venné itt a Népházban a zenét, az éneklést. A közös éneklés főpróbáját Szent Iván éjkor megtartottuk a Népház kertjében. Ezt lehetne folytatni.

Aztán azok számára, a mi számunkra, akik egy, két vagy több évig valamilyen hangszeren tanultunk játszani kisiskolásként, újra közeli társ legyen a zene. Az Óbudai Kamarazenekar vendéglátóm segítségével ebben közreműködhet. Szent Donát segítse vendéglátómat a kétkedésen túljutni, bennünket, pedig, a népházba zenélni, énekelni, az érdektelenség süllyesztőjét kikerülni!

Néhány azok közül, amik Gyuri bácsiról nem értek ebbe a leírásba: a család többi tagja, az egyetemi katedra a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológiai Karán, vidéki koncertek a zenekarral, az utcából a szomszédoknak, a szomszédokkal, a György napi kemencés sült, hegyi társasági élet, hegyi közlekedés emberi nehézségei, hegyi parkolási szokások. És még sok-sok érték, ami a teremtő, az életet igéző, életet szerető emberben lakozik.

Megköszönöm ezúton is ezt a gondolatébresztő beszélgetést Gyuri bácsinak. Megköszönöm a magam részéről az elismerést és támogatást, amit az óhegyi társasági élet kap tőle. Kívánok boldog éveket sok generáción át a Takács családnak itt Óbudán. Magamnak, magunknak, pedig, sok élvezetes zenés estét itt fenn, a hegyen.

Mólnár Andrea

300 éves mese

A németek bevándorlásáról – 3. rész

Johannes a szükséges iratok beszerzését követően Ulmba ment, a kivándorlók gyűjtőhelyére.

Sok holmit nem vihetett magával, inkább csak a legszükségesebb földművelő eszközöket, szerszámokat gyűjtötte össze, no meg vagy ötven szőlővenyigét apja legnemesebb ízű szőlővesszeiből.

Végezetül bátyja szíve is megenyhült és egy nagyobb pénzüsszeggel ajándékozta meg öcscsét, hogy ne szenvedjen hiányt a hosszú út alatt.

Végre eljött az indulás ideje. Johannes fájó búcsút vett az udvaron felsorakozó családjá apraja nagyjától, még a Schufti névre hallgató kutyájától is. Lovára pattant és a hátramaradtak sírása, rívása, kendőlobogtatása közepette elindult. Nehéz volt a szíve, elbizonytalanodott,

hogy valóban helyesen döntött-e? Végül megvonta a vállát, dacosan felszegte a fejét és hangosan így szólt magához: „fel a fejjel Johannes, mostantól csak előre tekints, sohasem hátra és meglásd, eléred célotat.”

Ulm felé közeledve egyre több gyalogos és lovas emberrel találkozott, akik mind a kivándorlók gyűjtőhelyére igyekeztek. Megérkezve Johannes is jelentkezett a regisztráló helyen, ahol őt is és társait is lajstromba vették.

Attól kezdve nem volt más dolguk, mint várni. Várni, míg a fürge ácsok összeszerelik a tutajokat, hogy ezek elkészülte után egy-egy csoport útnak indulhasson az „Ígéret földje” felé.

Végre az ő csoportjukra is sor került. Johannes új cimborájával, Eberharttal együtt az Óbuda /Altöfen/ célirányú tutajra került tizen-

ötöd magával. Éppen a delet harangozták, amikor tutajuk elindult lefelé a Dunán. Hideg, esős tavaszi időben, az Úr 1698. évében.

Útjuk lefelé a Dunán kellemetlen volt. Állandóan esett, a Duna hullámai fel-fel csapdostak a tutajra. A szűk helyen, ázott gúnyában szorongtak éjjel, nappal, nagyon kimerültek. Végre elérték a határt. Mindannyiukon izgatott, feszült várakozás lett úrrá.

Visegrádra érve már megenyhült az időjárás, enyhe tavaszi levegőt fúj a szél a hegyek felől. Gyorsan elszállt az idő, s egy reggelen feltártult előttük a parton egy kis kikötő, rajta a tábla: „Altöfen”.

A tutaj lágyan simult a pallóhoz, kikötöttek. Az égen felragyogott a nap. Ezt mindannyian jó jelnek tekintették. Johannes elsőként ugrott választott hazája földjére. Körülnézett a kiscelli és a táborhegyi dombokon, képzelőereje már látta rajtuk a majdani dús szőlőföldeket. Arcán boldog mosoly suhant át. Igen, úgy érezte, hogy hazaérkezett.

Amit eddig olvastak, azt a képzelet szülte.

Ami a valóság: 1698-ban megérkeztek az első telepések Óbudára. Az évek során több csoport is követte őket. Benépesítették a területet, jó 100 év alatt mezővárossá fejlesztették és virágzó polgári jólétet teremtettek szorgos munkájukkal.

Hivatalosan idén van 300 éve annak, hogy a törökök által elnéptelenedett területekre megérkeztek a német és osztrák telepések, 2-3 emberöltő alatt szívükben magyarokká váltak, de megőrizték régi életük hagyományait is. Választott hazájukhoz mindenkor hűek maradtak, munkálkodtak és munkálkodnak ma is a haza felvirágztatásán.

Gálosfai Jenőné





Koncert a Kiscelli templomban

Egyesületünk szervezésében a Kiscelli Kálváriáért rendezett jótékonyági koncerten vehettünk részt október 19-én a Kiscelli Múzeumban. A koncerten fellépett a Golgota Gospel kórus. Az eseményt nagy izgalom és lelkes rendezés előzte meg, amit aztán - a vártnál nagyobb érdeklődésnek és a sok segítségnek köszönhetően - teljes siker koronázott.

Egy sűrű nap végén másztam meg a Kiscelli utca lépcsőit a Bécsi út felől. Máshol jártak a gondolataim, de ahogy egyre több, szintén a koncertre igyekvő ember mellett haladtam el, kezdtem az esemény, vagy inkább a helyszín felé terelni gondolataimat. Emlékszem, egy általános iskolai látogatás alkalmával jártam már korábban a kastélyban, de akkor nem koncerten, az biztos. Egyre izgalmasabbnak ígér-

kezett az élmény. Már a kerthelyiségben sokan várhoztak, de ahogy haladtam befelé, egyre csak nőtt az emberek száma. Nem sokkal a koncert kezdete előtt érkeztem. A második dolog, amire figyelmes lettem, hogy már szinte teljesen megtelt a terem, és pótszékeket helyeznek el minden talpalatnyi szabadon maradt területen.

Az első észrevétel a lenyűgöző látvány volt, amit a bámulatosan kivilágított helység nyújtott. Nem csak én voltam ezzel így, az utánam érkezők sem hagyták szó nélkül a nem mindennapi vizuális élményt. Sőt, Mark Zeeman, az együttes karmestere is megjegyezte, hogy sok helyen felléptek már, de ehhez fogható környezetben még nem volt szerencséjük zenélni. Ahogy lassan elfogytak már az állóhelyek is, Felcsuti Laci felvezető- és Bús Balázs polgár-

mester nyitóbeszéde után, a kórus tagjai a székrengeteg között hagyott szűk ösvényen, színpompás öltözékükben felvonultak a színpadra.

Nem gyakran hallok gospel zenét, de valószínűleg a varázslat nem is a műfajban rejlett. A kórus tagjai olyan beleéléssel adták elő a dalokat, hogy az öröm átragadt a hallgatóságra is. A Hétköznapi Mennyország című film templomi kórusa jutott eszembe, ahol a kórus tagjai, a falu egyszerű lakosai közül kerülnek ki, minden profizmust mellőzve, mégis olyan hangulatot teremtenek őszinte énekükkel, hogy jóérzés keríti hatalmába az embert a filmet nézve. Itt is pontosan ez történt, családiás, jó hangulat töltötte meg a helységet. A kórusban fiataltól idősig, minden korosztály megtalálható volt, ahogy bőrszín és származás, vagy hovatartozás

szerint sem veszik el a lehetőséget a kórusba belépni kívánóktól. Egy dolog volt közös, ami az énekkarban szereplőket összekötötte: a zene szeretete, amely annyira őszinte volt, hogy teljes egészében érezhető volt a nézősorok között is. A koncertet hallgatók, csillogó szemmel figyelték a kórust, aminek tagjai széles mosollyal - átengedve testüket a ritmusnak - éresztették ki hangjukat. A dalok szünetében elismerő tapsvihár jelezte az egybegyűlteket elégedettségét.

Emlékezetes és színvonalas programot láthatott ezen a péntek estén a Kiscelli Templom közönsége. Örültem, hogy én is egy voltam a jelenlévők közül. Egy távolmaradó nyilatkozott később úgy, hogy sajnos nem tudott eljönni, de nem emlékszik, hogy mi dolga volt. Arra emlékszik, hogy nem volt ott.

Varga Szabolcs



Az Aujeszky-betegség

Magyarországon több településen jeleztek álvesztezésre vagy más néven Aujeszky-betegségre utaló tüneteket, elsősorban vadászkutyákban. Laboratóriumi vizsgálatok pozitív eredményt hoztak 4 kutyából és 1 rókából származó minta esetében. A többi minta esetében a betegség gyanúja merült fel. A Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal (MgSzH) 2011. december 7-én elrendelte vaddisznó vérminták bizonyos százalékanak Aujeszky-betegségre történő vizsgálatát is.

Mi is az Aujeszky-betegség?

Disznófélék, (hásisertés, vaddisznó) húsevők elhullással járó vírusos betegsége, amelyre az összes emlős fogékony, **az ember nem**. Sertéseknél idegrendszeri tüneteket okoz, a fiatal állatok egy lázas állapotot követően agyburok vagy agyvelőgyulladás következtében elpusztulnak, a vemhes anyaállatok elvetélnék, az idősebb egyedeknél légzőszervi betegségként nyilvánulhat meg a fertőzőség. Húsevőkben, kismamákban sajnos pusztulásukkal járó agy és gerincvelő gyulladás alakul ki. Ez az állatcsoport erősen fogékony a betegséget okozó vírusra, azonban a betegség nem terjed egyik állatról a másikra, terjedésének útja a fertőzött házi vagy vadsertéssel történt közvetlen vagy közvetett érintkezés - azaz vaddisznóhajtásban való részvétel, vagy fertőzött állat húsnak, nyershúsnak vagy melléktermékeknek, belsőszerveknek (tüdő, légszűrő, zsigerek) a fogyasztása útján.

Tünetei: magas láz, ingerlékenység, erős bőrvizkettség, kutyáknál megfigyelhető a végtagok rágása, akár öncsonkítás is, macskákban erős nyálzás. Az idegrendszeri tünetek miatt nem lehet elkülöníteni a veszettségtől, ezért az arra előírt rendelkezéseket kell alkalmazni.

Kezelése: sertéseket vakcinázzuk, húsevők esetében nincs engedélyezett vakcina kifejlesztve.

Minden idegrendszeri tüneteket mutató állat tetejét kötelező a MgSzH Állategészségügyi Diagnosztikai Igazgatóságára küldeni.

Megelőzés: a vadászatokon, társas vadászatokon, ahol kutya is részt vesz a hajtásban, meg kell akadályozni, hogy a kutya a kilőtt vaddisznó húsából, zsigereiből fogyasszon.

Ismeretlen eredetű, ellenőrizetlen állományból származó serteshúst vagy belsőszerveket nyersen ne adjunk állatainknak. Az erdőjárók figyelmét felhívjuk arra, hogy kutyáikat ne engedjék szabadon az erdő területén.

A szabadon járó állatok találkozhatnak fertőzött állat tetemével, vagy annak ürülékével is, ami megnöveli a fertőződés kockázatát.

Amennyiben elpusztult rókat találnak, kérem, ne nyúljanak hozzá. A következő telefonszámon: **437 8894** értesítsék hivatalunkat, ahol intézkedünk a tetem mielőbbi beszállításáról a Diagnosztikai Intézetbe.

Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata

Szabályozási terv készül

Szabályozási terv (KSZT) készül a Toronya utca – Zúzmara utca- Zúzmara köz- Táborhegyi lépcső által határolt területre. A terv készítésének célja a tömb közterületi határainak (a telkek utcai telekhatárának) olyan megállapítása, amely lehetővé teszi egyes közművek (pl. csatorna) és utak építését. A tervet Önkormányzat megbízásából a Matesz Építész Kft. készíti (tel: 375 3019).

Újságunk havi megjelenése lehetőséget ad a tájékoztatásra, de az események időben történő követésére sajnos nem. A készülő tervek megtekinthetőségéről majd felhívás jelenik meg az Óbuda újságban, de a folyamat figyelemmel kísérhető az Önkormányzat www.obuda.hu honlapján is.

(szerkesztők)

Kerekesszékekkel Óbudán

Egy csúnya törés miatt egy jó éve kerekesszékre kényszerültem. Sok rossz és néhány jó tapasztalatban volt azóta részem. Sokat gondolkodtam, hogy közreadjam-e tapasztalataimat, mert biztos sok tyúkszemre fogok rálépni, végül úgy döntöttem, talán nem lesz hiábavaló, ha tapasztalataimat közreadom. Nem bántó, hanem a jobbításra való ösztönzés szándékával.

Nem egyszerű a vásárlás kerekesszékekkel. Kisebb üzletekbe rendszerint be sem férek, a szűk, árúval megrakott folyosók között el sem férek. Maradnak a bevásárlóközpontok, ahol elegendő hely van a manőverezésre, sőt még un. rokkant bevásárló kocsikkal is kedveskednek nehezebb sorsú vevőiknek Ezek a kocsik elől a tolokocsizhoz kapcsolhatók, s együtt mozognak azzal, nem kell külön irányítani őket. Remek!

Ezen ismeretek birtokában irányt vettünk az Auchanba, hogy elintézzük a havi nagybevásárlásunkat. Az első hideg zuhany a biztonsági őrnél ért bennünket, akitől ezt a bevásárló kocsit kérnünk kellett. Adott, persze nagyon készséges volt, csak éppen „betéte” kért a kocsiórt. Személyi igazolvány, lakáskulcs részünkről nem olyan dolgok, melyeket kiadunk a kezünkből, végül férjem jogosítványa ellenében már száguldozhattunk az árúval megrakott polcok között. Be is vásároltunk rendesen, majd irány a pénztár!

No, itt megint volt egy kis meglepetésben részünk! Az első és az utolsó pénztárnál öles betűk hirdették, hogy a fizetésnél a kismamák és a rokkantak elsőbbséget élveznek. A pénztárnál persze jó nagy volt a sor. Feltételezem a

kedves vevők írástudó emberek voltak, minden esetre úgy tettek, mintha a feliratot nem látták volna. Eszük ágában sem volt előre engedni bennünket, sőt néhány kellemetlen megjegyzésben is részesültünk. A kedves pénztáros kisasszony is jobbnak vélte a békességet, esze ágában sem volt előrevenni bennünket, vagy a sorban előttünk állókat figyelmeztetni. Ez persze véletlen is lehetett. Néhány hónap után eltűntek a szembeötlő táblák, visszaállt a régi rend, nem voltak kivételek, a kedves vendégnek szépen ki kellett várnia a sorát, épeknék, rokkantaknak, kismamáknak egyaránt. Kár!

Felfedező kedvem az előző tapasztalatok ellenére töretlen maradt, ezért egy másik alkalommal egy másik nagyáruházat, a Tesco-t céloztam meg. Első meglepetésként azt tapasztaltam, hogy ott nagyobb volt a bizalom a kedves vevővel szemben, a rokkant bevásárlókocsit éppen úgy lehetett használni, mint bármely másikat, egyszerűen csak el kellett venni és használni. Nem kellett mindenféle dokumentumok, itt úgy látszik jobban bíztak az emberekben, hogy nem viszik haza szobadisznek panellakásaikba.

Itt is bevásároltunk és irány a pénztár. Hoppá, meglepetésben itt volt részünk! A pénztárnál ugyanis egy terelőkorlát választja el a vevőket a szomszéd pénztár vevőitől. A baj, hogy ez a rokkant bevásárlókocsi sem fér ki a pénztár folyosóján. Először még nemcsak mi, a pénztáros is csak tehetetlenkedett. Kiraktuk az árút a futószalagra, fizettünk, majd újra a kocsiba tettük és visszamentünk az eladótérbe, miközben a pénztáros izgatott telefonbeszélgetést

folytatott a biztonsági őrrel. Azután egy ór értünk jött, szigorúan elkísért bennünket a bejáratig /nehogy már egy fél zsemlet elorozzunk a már kifizetett árúkon felül!/, ott újból szigorúan ellenőrizték a számla alapján a kocsiban lévő tárgyakat, majd végre kimehettünk a parkolóba.

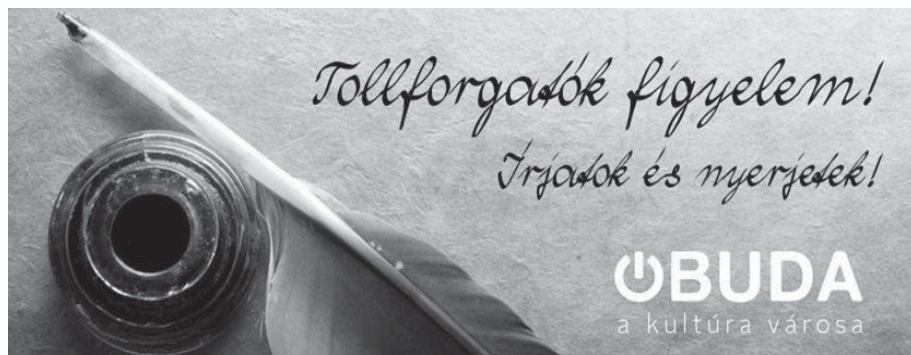
Nemrég a Lidl megtekintésére volt kedvem. Férjem már túl volt az árú kifizetésén és már engem akart kicincálni a szintén korlátokkal elhatárolt folyosón, de beragadtam, se ki, se be nem fért el a tolokocsim. Éppen csak az az egy pénztár működött. Mögöttem legalább tízen vártak sorukra. Szegényeknek mind hátrálniuk kellett a bevásárló kocsijukkal együtt, nekem el kellett kerekednem a 10. számú „kapuhoz”, ott a pénztáros lesze-relte a fél üzletberendezést, végre kijutottam. Csak halkan említem meg, hogy nekem a bal kezemet egyáltalán nem lenne szabad terhelni, a kocsi hajtása pedig nagyon megerőltető. No, de a szabály az szabály, nem jöhetett vissza értem a férjem, mert ő már túl volt a fizetésen.

Ezek a bevásárlóközpontok saját szabályuk szerint készülnek. Tisztelettel kérdezem, nem lehetett volna előzetesen felmérni a rokkant kocsival való közlekedés lehetőségét és legalább egy pénztárnál szélesebb közlekedő utat hagyni?

Ami most van, azt ugyan lehet hirdetni úgy is, hogy „mindent meg tettünk a rokkantak vásárlásának érdekében”, a gyakorlatban azonban ez csak látszat, érdemi megoldás nélkül.

Tessék mondani, nagy dolog lenne ezen érdeemben változtatni?

Gálosfai Jenőné



Írjon és nyerjen!

Mutassa be Óbudát személyes történetén keresztül!

A III. kerületi önkormányzat új játékot indít azzal a céllal, hogy a kerületet színes történeteken keresztül is megismerhessük. Várják azokat az írásokat, amelyeket Óbuda ihletett. Ez lehet helytörténeti, lehet egy híres óbudai személlyel kapcsolatos történet, de akár egy

pillanatnyi hangulat papírra vetése is minimum 2500, maximum 7500 karakter terjedelemben. Bármely korosztályba is tartozik, ha tele a fiókja szép, vicces, esetleg megindító írásokkal, vagy ha csak most készül írni, ne habozzon, tegye meg és küldje el a

tollforgatok@obuda.hu címre! Csatolhat fotót is írásához.

A folyamatosan beérkezett műveket egy bizottság értékeli és a leginkább tetsző alkotásokat jutalmazza. Néhány ezek közül felkerül Óbuda-Békásmegyer honlapjára, és az Óbuda Újságban is megjelenik. Továbbá négy hónapra keresztül, havonta egyszer, a legjobb írást beküldők közül a sorsolással kiválasztott szerencsés, egy két főre szóló, 16 ezer forint értékű vacsorakuponnal is gazdagodik, amelyet a Pastrami étteremben válthat be. A második sorsolás időpontja november 23. A nyerteseket e-mail-ben értesíti az Önkormányzat a kupon átvételének helyéről, idejéről.

A játékkal kapcsolatos egyéb kérdéseket is a tollforgatok@obuda.hu címre küldjük, a tárgymezőbe írják be: információ.

szerkesztők

A hegyvidékünkéről szóló, hegyieket érintő műveket az Óhegy-hírek lapunkban is leközzöljük

*Giuseppe Tornatore
a filmklubban*

Vasárnapi mozi

Az olasz rendezőről az olvasónak bizonyára a Cinema Paradiso című, méltán híres remekmű jut eszébe. Nekünk is, így történt, hogy azt már le is vetítettük korábban. De korántsem egyfilmes alkotóról beszélünk, hagyott még maradandót az utókorra a palermói direktor.

November 4-én a Pusztai formális című filmje lesz programon, amiben a nagyszerű Gerard Depardieu mellett, ezúttal rendezői képességeit féltetve, Roman Polanski játssza el a főszerepet. És még mindig van a nagy nevek közül: a film zenéjét Ennio Morricone szerezte. Nem hiszem, hogy további ajánlásra szorulna a film, minden érdeklődőt szeretettel várunk délután 5 órakor. Csakúgy, mint november 18-án, amikor az Egy óceánjáró zongorista legendáját vetítjük. „Az óceánjáró zongorista egy hajón született, éppen a XX. század első évének első hónapjában, szülei feltehetően Amerikába kivándorló európai utasok lehettek, akik azonban sorsára hagyták. A talált gyermeket a hajó egyik gépésze veszi pártfogásába és Novacentonak (1900) nevezi el a csecsemőt. Hősünk felcseperedve különleges zenei érzékének köszönhetően, mint zongorista menedéket kap a hajón, mert hiányos személyazonossága miatt sosem érintheti a szárazföldet.”- tudjuk meg a film nyitójelenetében. Tornatore a Cinema Paradiso után, ismét egy kicsit mesebeli, de annál magával ragadóbb történettel kápráztatja el a filmek kedvelőit.

Varga Szabolcs

„Óbuda legjobb adogatója”

Weidinger András teniszedző

Óbuda legjobb adogatója – tenisz körökben így emlegetik Weidinger Andrást. Az Óbudai Teniszklubban oktató edző Pesten lakik, de mintegy negyven éves viszony fűzi a harmadik kerülethez. Korábban a III. kerületi TTVE Kalap utcai pályáján dolgozott vezető edzőként, közben játszott a felnőtt I. osztályig eljutott csapatban. - Igazi nagy família voltunk. A „szurkolóinkkal”, azaz családtagjainkkal és barátainkkal gyakran együtt, busszal mentünk a vidéki versenyekre – emlékszik vissza arra a korszakra.

Amikor a pályát privatizálták, neki is mennie kellett. Úgy érezte, egy darabot szeltek ki a szívéből. Szerencsére hamar talált új helyet a Barátság Szabadidőparkban lévő Óbudai Teniszklubban (www.obudaiteniszklub.hu). Most is a Laborc utcában várja

azokat a felnőtteket, akik szeretnék (jobban) megtanulni teniszezni.

A Balatonbogláron született és nevelkedett Weidingernek eddig közel kétszáz tanítványa volt. – Reménytelen eset nincs. Ha valakiben ott van az akaraterő, a kitarítás, egy idő után elkapja a fonalat – mondja a tréner, aki egy kiadós eső után szivacsdarabokkal teszi szárazzá a felázott pályát. A családi hangulat változatlanul fontos számára. A reggel érkezőket habos kávéval kínálja, de a kolozsvári szalonnával megbolondított lecsója is annyira jó, mint a röptéje.

Sok ismert ember is jár(t) hozzá. A Vitray-családnak már harmadik generációját tanítja arra, hogyan álljanak be a tenyeres kerékszűrtés-re. Kern András színművész, Vámos Miklós író, Dész László

zeneszerző és előadóművész mellett számos neves újságíró is hallja tőle, hogy „ki megy kihez”. Vagyis, hogy a játékos megy a labdához és nem fordítva, mert annak általában pontvesztés a vége.

Az ősz tréner szerint is valószínűleg Roger Federer minden idők legnagyobb teniszezője. Az ő kedvence mégis John McEnroe. A korábbi amerikai világelső csibészisége, szenvedélye ragadta meg. Azóta is azokat a profikat kedveli, akikben érez valamilyen megmagyarázhatatlan különlegességet. A legnagyobb büszkesége persze a teniszösztöndíjjal az Egyesült Államokban tanuló fia, Gergő, aki tizedik volt a hazai ranglistán.

A pályán Weidinger sokszor volt tanúja ütőtörésig fajuló dühkitörésnek. Ő nyugodt alkat, a káromkodást ki nem állhatja. Azért szerinte nem árt, ha van egy feszültség-levezető kis szelep. Arra, hogy a teniszben mutatkozik meg igazán valakinek a jelleme, így az, hogy becsületesen bemondja az outot, diplomatikusan azzal válaszol: egyesek nehezen különböztetik meg a labdanyomot a cipőétől.

Weidinger András minden évben elmondja, ez az utolsó idenye. Akik ismerik, tudják, csak zsörtölődik. Mert neki a tenisz szenvedélye. Az viszi előre. Azzal oltja be mindörökre a tanítványait.

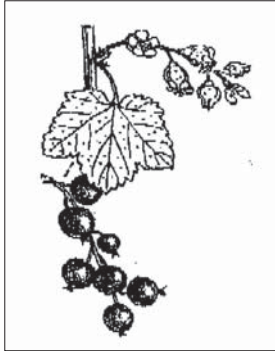
Dési András



Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Amíg nem fagyott a talaj addig érdemes fekete ribizskét ültetni, mert igen korán hajt ki tavasszal!

A **fekete ribiszke** (*Rubus nigrum* L.) – hívják fekete ribizli-nek is – liget- és láperdőkben szabadon növő védett cserjénk. Legközelebb Göd, Kisoroszi, Tahitótfalu határában találkozhatunk vele. **Termesztik** is értékes gyümölcseért és gyűjtik a levelét gyógyhatása miatt. Sokan poloskára emlékeztető szaga miatt nem kedvelik. Több kerti fajtája ismert.



Leveléből teát főznek, amit vizenyő, csúsz, vérnyomás rendellenesség, légcsőhurut, hasmenés, szívbetegségek, mandulagyulladás ellen használnak. Szájgyulladás esetén is alkalmazzák. Élvezeti teakeverékben is találkozhatunk vele. A bogyói értékes vegyületeket tartalmaznak. Vitaminjai közül kiemelkedően magas a C-vitamin tartalma (160 mg/100g), lutein, zeaxatin, E vitamin, B1, B2, biotin is van benne. Ásványi anyagai közül a kálium, kalcium, magnézium, vas, foszfor érdemel említést. Bort is lehet készíteni belőle, amit *gyógyborként* kínálhatunk!

Lehet fagyaszta télire „raktározni”, de **lekvár** formájában is eltehetjük (1 kg gyümölcshöz 80 dkg cukrot és 1 citrom levét számítsuk és sűrűre főzve apró üvegekbe tegyük)

Kerti dolgaink

„Hogyha e nap szepet mutat, Karácsonyig meg is marad”. Ezt mondja a népi időjós. Orsolya napjára 21-e vasárnap hibátlanul szép volt. Örülnék, ha beválna a jóslás.

A tennivalók novemberben is számosak. Gyümölcsfáinknál a hűvösebb idő beálltával a ritkító metszést végezhetjük el. A termőkaros, és orsós alakoknál a termőrészt is ifjithatjuk ilyenkor. A ritkítási munkát gyümölcsstermő bokrainkban is elvégezhetjük már.

Ezek télen ritkán károsodnak. Fagymentes időben még telepíthetünk, de a későn érkező facsemetéknél szerencsésebb lehet egy téli veremelés. Szőlőben a fedés, mélytalajművelés az időszerű. Van, ahol a kevésbé fagyérzékeny fajtáknál a metszést is elkezdik. Telepítéshez csak ellenőrzött helyről vásároljunk, a fajtaazonosság miatt elsősorban.

Zöldséggel foglalkozóknak az előkészítés a legfontosabb. Mélyművelést, trágyázást minden kerti zöldségünk igényli.

Dísznövényeinknél fontos a

késő ültetettek talajtakarása. Utolsó napok adódnak a fagyérzékeny hagymák gumók felszedésére, tárolására. Még lehet, hogy egyszer a füvet nyírni kell. Vágjuk körül a szegélyeket, segít tavaszra.

Behordott szobanövényeink „egészségi” állapotát rendszeresen figyeljük. Madaraink etetése rendszeressé válhat, ügyeljünk, hogy az etetőt macska ne érhesse el.

Sikeres jövő évi előkészületet kíván:

Ort János – kertész

Receptek

Fekete ribizlis mákkocka: 25 dkg puha vaj, 25 dkg cukor, 25 dkg darált mák, 7 tojás, összezúzott fekete ribiszke (tetszés szerint). A vajat a cukorral habosra keverjük, majd egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját. Elkeverjük benne a darált mákot és a fekete ribizskét. A habbá vert tojásfehérjét óvatosan hozzákeverjük, lisztezett gáztepsibe öntjük és előmelegített sütőben közepes lángon megsütjük. Kockákra vágjuk és tálaljuk.

Fekete ribiszke mártás főtt húshoz: 50 dkg ribizskét egy darabka citrommal, 1 dl vörösborral kevert kevés vízben megfőzzük, 2 evőkanál liszttel, 1 dl tejjel és 1 csésze húslevessel simára keverjük majd a húshoz tálaljuk.

Fekete ribiszke felfújt: 18 dkg zabpehely, ½ liter tej, 3 tojás, 18 dkg cukor, pici só, reszelt citromhéj, vagy vaníliás cukor, 40 dkg ribiszke. A zabpehelyt a tejjel leforrázzuk és lefedve legalább egy óráig duzzasztjuk. Egyenként elkeverjük benne a tojássárgákat 3 dkg cukorral, sóval, a citromhéjjal vagy vaníliás cukorral. Kikent, morzsával beszórt tűzálló tálban 10 percig sütjük. Közben a maradék cukorral felvert habot elkeverjük a ribizskével és rásimítjuk a félig sült felfújtjra. Tovább 20-25 percig sütjük, amíg a hab rózsaszínű nem lesz.

Jó ültetést és étvágyat kívánok:

Stollmayer Ákosné

Brezovits László

Sivatagi szél

*A sivatagi szél
Hallgasd, hogy zenél
Hallgasd, mit mesél
A sivatagi szél...*

*Részeg dűnék között táncol
Egyet elfúj, épít másbol
Homokot bint szét magából
S mozgóképet fest a tájból*

*Van is hozzá színezéke:
Lenyugvó Nap bíbor fénye
Sárgán tör még fel az égbe
S mélyvörösen hull a képre*

*Csillogos ég baldachinja
Sivatagot beborítja
S karavánok széles útja
Sötétségbe tűnik újra*

*A sivatagi szél
Hallgasd, hogy zenél
Hallgasd, mit mesél
A sivatagi szél...*

*Kopár szikla, barlangjában
Titkot, kincset rejt magában
Ősi tudás birtokában
Szellem őrzi mély álmában*

*Barlang alatt kicsiny tábor
Teveszorból csíkos sátor
Előtte még tűz pislákol
Füstöt pipál hamujából*

*A szurdokra éji csend ül
Ám varázslatos zene csendül
Mint túlfeszített búr ha pendül
Forró sziklák hangja zendül*

*A sivatagi szél
Hallgasd, hogy zenél
Hallgasd, mit mesél
A sivatagi szél...*

Szelídszertenye

Megmagyarázhatatlan, mitől lesz egy-egy állatfajta vagy növény egy ember kedvence. Így jártunk mi néhány évtizeddel ezelőtt a szelídszertenyével, más néven étkezési gesztenyével. A Tábor hegyen élő Marada bácsi /régii hegylakók bizonyára emlékeznek még rá/ mutatott nekünk először gesztenyefát valamelyik hegyi telken. Megcsodáltuk tavasszal szép, rózsaszín virágait, később az alakuló terméseket, a vadgesztenyéhez oly hasonló, mégis egészen más szúrós kis gömböket, majd késő ősszel magát az ehető termést.

Jó néhány évvel később, mikor már mi is búszke telekulajdonosok lettünk, feléledt ez a régi szerelem és valamelyik őszön annak rendje

és módja szerint mi is ültettünk két fát a kertben. Kettőt, mert a tanácsok szerint, a beporzás miatt két fát kell ültetni.

Mit mondjak, nem volt szerencsénk. Tavaszra egyik suháng sem hajtott ki. Nem adtuk fel, többször is próbálkoztunk, mindig eredménytelenül. A kudarcokkal együtt nőtt a vágyunk egy szép formájú, rózsaszín virágú fa után.

Makacsok voltunk, továbbra sem adtuk fel! A nem tudom hanyadik hiábavaló kísérlet után sem adtuk fel, s lám, végre siker koronázta erőfeszítésünket. Igaz, csak egy fa maradt életképes a kettő közül, le is mondtunk róla, hogy valaha is termést látunk majd rajta, de láss csodát, a szépen növekvő sudár fán idén megjelent

az első termés. Igaz, nem sok, de arra talán elég, hogy egy alkalommal megvalósuljon régi álmunk: egy csendes, decemberi délután ülünk ketten a konyha félhomályában. Kint lágypelyhekben hull a hó, beteríti az utcát, a kertet, a fákat és a bokrokat. Ember nem jár az utcán, mindent beborít az a jellegzetes csend, amit még a hó hullása sem tör meg, amint alászáll az égből. Mi is csendben vagyunk, ezt a némaságot csak a sülő gesztenye zaja töri meg.

Ülünk a csendben, élvezzük. A kinti lámpa fénye néha megtörik ős hajunkon, mely már oly fehér, mint a kint lágyan hulló hó színe. A sülő gesztenye illata lágyan árad szét a konyhában, bevonja alakunkat is. Örülünk a hangulatnak, de legfőképpen annak, hogy ennek a szép délutánnak még együtt örülhetünk.

Gálosfai Jenőné

A közösségi programokra fektet hangsúlyt Óbuda

A közösségépítést nevezte legfontosabb törekvésének Bús Balázs Óbuda polgármestere, aki az MTI-nek nyilatkozva arról is beszámolt, hogy szeretnék a kultúrát az utcára vinni, illetve mintegy másfél milliárd forint értékű intézményfejlesztést terveznek.

A polgármester az önkormányzati ciklus félidejében arról beszélt, hogy az elmúlt időszakban vissza kellett fogni a fejlesztési elképzeléseket, mert nem akartak sok hitelt felvenni. A legfontosabb az volt, hogy az intézmények működjenek és egyet se kelljen bezárni - tette hozzá, jelezve, hogy számos energiahatékonysági felújítást végeztek, és mintegy másfél milliárd forint pályázati forrást fordítanak intézményfejlesztésre a továbbiakban.

A tervek között szerepel a békásmegyeri piac, a Zichy kastély, a Kiscelli kastély kertjének megújítása és elkészül egy Makovecz Imre tervezte bölcsőde Csillaghegyen.

Emellett fővárosi beruházásban valósul meg például a gázgyár rehabilitációja, valamint a Római-parti árvízvédelmi mű kiépítése. Utóbbi kapcsán elmondta, hogy a kerület megkezdte a szabályozási terv kidolgozását. Bús Balázs azt mondta: a Római partnak van egy hangulata, arculata, amely elsősorban a vízisportokról, a pihenésről szól, ezt szeretnék tovább erősíteni,



és gátolni "az üdülőknél álcázott lakóparkok" létrehozását.

A polgármester a promenád megújítását nevezte a legnagyobb, már folyamatban lévő fejlesztésnek, amely a Kolosy tértől a Nagyszombat utcai Amfiteátrumig terjedő területeket érinti. Itt új közösségi terek jönnek létre és visszaszorítják a gépjárműforgalmat, a beruházástól az ottani vállalkozások, vendéglátóhelyek fellendülését várják.

A III. kerület központjában további változás lesz, hogy jövő áprilistól fizetni kell majd a parkolásért. A polgármester szerint ezt az utolsó pillanatig igyekeztek elkerülni, de a városháza elmaradt P+R parkoló beruházások és a szomszédos városrészek fizetős zónái miatt sokan Óbuda közepén teszik le autójukat, az ott élők pedig nem tudnak megállni. Hozzátette, hogy a lehető legtöbb kedvezményt kapják a kerületben élők.

Szólott arról is, hogy minél szélesebb körben szeretnék hozzáférhetővé tenni a kultúrát, vagyis azt "a művelődési házakból az utcákra vinni". Ennek részeként úgynevezett könyvmegállókát létesítettek több helyen, nyáron

pedig a Római partra vittek ki helyben olvasható köteteket, s a köztéri kiállítások, szabadtéri programok is folytatódnak.

A polgármester megjegyezte: most adták át a nyolcadik szabadtéri fitness parkot, amely elsősorban azoknak jó mozgási lehetőség, akik nem tudják megfizetni az edzőtermelet. Emellett rövidesen megnyitják a békásmegyeri gördeszka-pályát, jégcsarnok épül, és folytatják az óbudai olimpia elnevezésű tömegsport programsorozatát is.

Az egészségügyi szférában Bús Balázs fontos változásnak nevezte a Szent Margit Kórház önállóságának visszaállítását, szerinte az özszevonásra vonatkozó 2007-es politikai döntés szakmailag hibás volt és gondokat okozott az északi területek ellátásában. Az önállósítással összefüggésben jelezte: az óbudaiak visszakapták a korábbi, magas színvonalú ellátást, amelyért ezután jóval kevesebbet kell utazniuk.

Az infrastrukturális fejlesztések kapcsán a polgármester arról is beszélt: Aranyhegy - Ürömhegy területen még hiányzik a csatornázás, mert noha a főváros 2003-ban átvállalta a beruházást, azt nem valósította meg. A megoldáson most közösen dolgoznak - tette hozzá. Problémásnak nevezte a járdák állapotát is, amelyek felújítását, valamint újak építését a Római-parti lakótelepen kezdik.

Bús Balázs a személyes terveit firtató kérdésre azt mondta: nem bánja, hogy 2014-től a parlamenti képviselői és polgármesteri posztok összeférhetetlenek lesznek egymással; célja Óbuda fejlesztése és az ott élők életminőségének javítása. Ezt a célt polgármesterként tudná hatékonyan szolgálni.

Forrás: MTI

Elkészült a csúcshegyi kápolna

Az 1936-ban épült, és az idők folyamán megromlódott Csúcshegyi Szeplőtelen Szűz Mária kápolna felújítása szeptember végére befejeződött.

Ezúton szeretnénk kifejezni köszönetünket a csúcshegyi kápolna közössége nevében, Dr. Erdő Péter bíboros, prímás esztergom-budapesti érsek úrnak, amiért 2011. novemberi látogatása során, megismerve a helyet és bennünket, lehetővé tette számunkra a kápolna felújítását, állagmegóvását.

A felújítás dr. Fejérdy Tamás DLA okl. építész-mérnök, okl. műemlékvédelmi szakmérnök tervei szerint történt, aki a 2011. karácsonyi ünnepek alatt készítette el a terveket.

Ennek alapján, Tavasz Gellért plébános úr kérésére, a főegyházmegye a felújítás finanszírozása mellett döntött.

Köszönet illeti a kivitelezőt, Kovács Jenő műszaki ellenőrt, aki precízen összehangolta a munkákat és gondoskodott a feltételekről és az igényes kivitelezésről.

Az ács-, tetőfedő-, és bádogos munkákat az Alesd 69 Kft. (Budakeszi) végezte, a kőműves-, festő-, asztalos-, lakatos- és elektromos munkákat pedig a MANUÁL Bt. (Pomáz). Lelkiismeretes, megbízható, jól



ütemezett munkájukat a környék lakói elismeréssel figyelték. Példás tisztasággal dolgoztak mindvégig és szépen kitakarítva adták át a kápolnát.

A munkálatok során a tervezettnél több költség adódott, amelyet a helyi lakók, a kápolnát látogatók és a Vörösvári úti Szentháromság plébánia hívei álltak.

A kápolna egyszerűsége megmaradt: a fehér kupola, a világossárga falak és a régi berendezés egyéb díszítést nem tervezünk.

Fontos üzenete volt annak, hogy a mozdítható tárgyakat korábban ellopták: megérthetjük, mit jelent az, hogy „jól csak a szívvel lát az ember, ami lényeges, az a szemnek láthatatlan...”

A kápolnát rendeltetésének megfelelően használatba vettük imádsággal és a nyári időszakot lezáró szentmisével.

Az elmúlt öt évhez hasonlóan nyáron, június, július, augusztus hónapokban látogatható lesz, vasárnaponként, 11 órától 12 óráig.

A felújított kápolna megáldására és szentelésére tavasszal kerül sor.

J. Klári

„Év civil szervezete”

Önkormányzatunk október 13-án ötödik alkalommal rendezte meg a Civil és Nemzetiségi Napot az Óbudai Kulturális Központban. Bús Balázs polgármester úr az „Év civil szervezete” címet a Jövőbarát Alapítványnak adományozta. Meggyőződésünk, hogy jó helyre érkezett a megtisztelő cím, őszintén gratulálunk az alapítványnak.

Többen emlékeznek talán Faragó doktor a Vörösvári úti gyermekrendelőben megrendezett éjszakai ping-pong versenyekre. Ajánljuk, tekintsek meg a Jövőbarát Alapítvány honlapját www.ejsport.hu, mert ott megismerhetik, hová fejlődött a kezdeményezés, milyen szerteágazó és eredményes tevékenységet végez ma az alapítvány a kerületben kallódó gyerekekért.

A kiírt „Év civil szervezete” pályázaton Egyesületünket is többen ajánlották. Köszönjük mindazoknak, akik vették a fáradságot, hogy ajánlásukat megfogalmazták, és a kiíróhoz eljuttassák. Mi akkor 8 jóakaróról tudtunk, de mint később kiderült, 74-en ajánlották Egyesületünket. Meghatódottsággal vettük tudomásul. Odafigyelésük frissíti erőnket. Úgy gondoljuk, nem dolgoztunk, nem dolgozunk hiában, és ígérjük, nem lankadunk.

az Elnökség

Rousseau edzésprogramja,

avagy hogyan tedd a testedet a saját tornatermeddé

Mi a közös az ókori Görögország harcosai és a mai börtöncellák lakói között? És hogy jön a képbe Rousseau? Egy szó: calisthenic. A saját testsúlyval való edzés elfeledett művészete. Napjainkban, ezt a street workout (kültéri testedzés) gyakorlóit képviselik, akiket ma már nem csak az utcán, parkokban, köztereken találhatunk meg, de bárhol ahol testedzésre megfelelő alkalmatosságot találnak maguknak.

A calisthenic az edzés és a gyakorlatok hagyományos, ősi formáin alapul, és megmutatja, hogyan használjuk az emberi testet, önmagának a lehető leghatékonyabb fejlesztésére. A mai testedzés - vagy a közkezdelt kifejezést használva: fitness - képét a felpumpált, kötött izomzatú testépítők, drága gépek, és szteroidok határozzák meg. De ha nem a konditermek tipikus „lakóiból” indulunk ki, az átlagember is hajlamos a természet helyett futópádon vagy szobabiciklin fogyasztani a kilométereket. A fitnessiparágnak sikerült elhitetnie a világgal, hogy felszerelések és kondibérllet nélkül nem lehet egészségesen élni. Az egykori rettegett spártai harcosok edzésgyakorlatait felváltotta a súlyzó, és a fekvényomó pad. A modern kondigépek legnagyobb hibája, hogy a test nyugalmi állapotában, csak egy izomcsoport megmunkálására fordítanak figyelmet, miközben természetes cselekvéssor végzésekor az

egész test megfeszül. Így születnek a mesterségesen felpumpált végtagok, melyeknek méretét csak maga az izomszövet adja, az inak és az ízületek gyengék maradnak.

Berendezések híján, egyedül a börtönből őrizték meg a testedzés ősi hagyományait, illetve a nagyvárosi szegénynegyedek munkanélküli fiataljai kezdték magukat edzeni, csak saját testsúlyukat használva. A ma már sportnak nevezhető mozgalom filozófiája, hogy a fitness egy lelkiállapot, amiben a gyakorlatokat végző célja, hogy karbantartsa testét, amit bárhol és bármikor megtehet. Semmi másra nincsen szükség csak valamire, amibe csimpaszkodni lehet, hogy megemelhessük saját testsúlyunkat. Innen ered a kültéri testedzés, aminek már hazánkban is vannak követői. A sukorói Hunbars az első magyarországi street workout szervezet, akik egyesületbe szerveződtek, és fórumot biztosítanak a sportágot űzőknek, és érdeklődőknek.

Habár a kreatívak bárhol végezni tudják a gyakorlatokat, mégis sokat segít egy bordásfal vagy egy cső, amin húzózkodni és tornászni lehet. Ezt ismerte fel két budapesti sportember, akik sikeresen pályáztak a Mobilitás Országos Ifjúsági Igazgatóság, Fiatalok Lendületben Programjába és uniós támogatást nyertek el-képzelésük megvalósításához. Így született

meg a Hard Body Hang egyesület. Erdélyi Tamás és Csepregi Szabolcs - az egyesület alapítói - a támogatásból terveztek egy street workout gyakorlatok végzésére alkalmas csőrendszert, úgynevezett parkot, amit először az EFOTT-on (Egyetemisták és Főiskolások Országos Turisztikai Találkozója) állítottak föl a 2011-ben. A cél az volt, hogy minél több park legyen a városban, hogy ingyenes, és mindenki számára elérhető sportolási lehetőséget teremtsenek. Kezdetben minél frekvenciáltabb helyszíneket igyekeztek keresni, így született meg a következő park, az ELTE Bogdányfői úti sporttelepén, 2012 augusztusában. A későbbiekben, annyiban változott az alapfelállítás, hogy olyan helyszíneket kerestek, ahol kevesebb a sportolási lehetőség a fiatalok számára, illetve szociálisan visszamaradottabb is a terület. A következő két park a Pillangó utcai lakótelepre és Kispestre kerül, amivel a Hard Body Hang küldetése - a sportolásra való ösztönzés mellett - a társadalomtól elszakadt, tengődő fiatalok integrálása a testedzésen keresztül. Hiszen aki ura a testének, ismeri a korlátait és előnyeit, magabiztosabban tekint a világra. Vagy még egyszerűbben, ha ismered a tested, ismered önmagad.

Varga Szabolcs

<http://www.facebook.com/hardbodyhang?ref=ts&fref=ts>

Mamika

A családjában, de még az ismerősök körében is szokás, a mai napig, ha valami gond van, azt mondják: no, a Mamika most mit lépne? Idézzük gyakorlatias, ügyes mondásait, tanácsait.

Mi több, kérdezzétek egymástól, hogy is mondta a Mamika, de jól hangzott, és mit is gondolhatott, amikor ezt, vagy azt mondta.

Ha Nála voltak az unokák, persze hogy nagyon szerette volna őket estefelé „egyben” visszaadni a szülőknek. Igen ám, ha mégis valami baj adódott, mondjuk hangosan bömbölvölve, bevágtat az egyik csemete a kertből, csupa könny és maszat. Látványnak sem akármilyen. Bölcsen kitalálta, az első teendő, a gyerek igyon egy pohár vizet! Ez az alap-tétel.

A víz ugye, lehűt, tele a szája vele, így nem tud hangoskodni sem. Időt nyerünk, eldönthetjük: milyen súlyos a baj. Persze, le kell mosni az arcát, az éppen aktuális sérült egyéb felületet. Így aztán szemrevételezhetjük a baj mibenlétét. Kiderül mi van a káosz alatt. Ettől kezdve nyert ügyünk van. Szerencsés esetben: semmi komoly. Ám ellenkező esetben is már nyilvánvaló a gyógyítás iránya. Ha csak azt vesszük, van időnk megnyugodni, okosan döntö-

ni, tenni, amit kell. Az élet ezt már sokszor bebizonyította, ez mennyire fontos. Ahogy a mondás is említi: hideg fejjel döntött.

Aztán, Mamika-i jó tanács, vehemens felnőtteknek is jut. Főleg a „szépkor” felé haladván: drágám, egy nap egy program! Minden intéznivalóra méltósággal kell felkészülni. Jól ápoltan, kozmetikus, frizura, manikűr is beleértve - feltehetően - más hatás várható el, bárhol, ahol megjelenünk. Azt is fontos szem előtt tartani, a kor előrehaladtával, mindezek lassabban realizálódnak. Nem lehet tervszerűtlenül, össze-vissza száguldozni a lakásban, (már aki tud). A kapkodás meg végképp ostobaság. A zilált, izzadt ember nem érhet el sikereket sehol sem.

Aztán van olyan eset, amikor rettenetesen elpakolunk valamit. Utóbb meg nem találjuk - bármilyen korúak is vagyunk. Pedig még itt volt az előbb is - dühöngünk.

Jól tudjuk, igen rendesek vagyunk, de az idegeskedés miatt már saját magunknak sem hiszünk. Mamika szerint: ilyenkor is jó inni egy pohár vizet. És akkor két jó dolog is biztos bekövetkezik percekkel belül. Először is a keresett tárgy, vagy bármi, nem tudja elviselni,

hogy már nem keressük. Nincs az érdeklődés középpontjában. Ha megnyugodtunk, ne törődjünk tovább ezzel a dologgal. Direkt, tudatosan ne foglalkozzunk vele. Általában egy percen belül, az orunk elé verekedni magát. Talán az egyik főkből, amit épp az elébb csuktunk be. És ha most megnyugodva, véletlen azt is kinyitjuk újra, hopp, ott is a bujkáló holmi. Hozadéka is van a sok jó tanácsnak, mindeközben kíméljük az idegeinket. Ezek mind a Mamika kedves, segítő jó gondolatai. Még mindig gondoskodik rólunk, pedig sok éve nincs már közöttünk.

Egyszer aztán nem vált be a jó tanács, mondás. Az egyik unokalány azzal jött haza, valakin nem tudott, nem lehetett segíteni. Erre is volt megfelelő válasz: ja drágám, nem mondtam neked, a megfelelő partnert mindig tudni kell megválasztani. E nélkül ugyan is, még a Jóisten sem tudna segíteni.

Az elkövetkezendő napokban kimegyünk a temetőbe, eltávozott kedves rokonainkhoz, barátainkhoz. Gyertyákat gyújtunk, letesszük az emlékezés virágait - mintegy meglátogatjuk Őket. Egészen biztos, ha a szívélyes emlékezés útján szólítjuk meg a Kedveseket, örömteli találkozásunk lesz, a saját Mamikánkkal. Ha felidézzük a régi emlékeinket, ezekben a napokban,

feltöltődhetünk szellemileg. Segítség lehet ez azoknak, akik a közelmúltban veszítették el valakit, akit nagyon szerettek. Bele kell nyugodnunk a megváltoztathatatlanságba. Azonban nincs szó arról, hogy elfeledünk bárkit is. Ehhez persze idő kell, néha nagyon-nagyon, sok-sok idő.

A kivilágított temető szeretet fényei elviszik vágyainkat a messzi távolba, ahová már csak egy szép imával tudunk üzeni.

Reméljük, napfényes nappalok és csendes esték kísérik ezeket a jeles napokat.

W. Grass

**ELŐKÉSZÍTÉS,
KORREPETÁLÁS
KÖZÉPISKOLAI
FELVÉTELIRE**

(matek, magyar, fizika, kémia)

THALÉSZ-KÖR

a Vörösvári úton,
telefon: +36 20-946 2027

www.obudamatek.hu

A kutyaember

Folytassuk a Csodálatos Kutya-doki, vagyis Cesar Millan Emberképzés kutyákhoz című előadásának, a Kutyaapostás kommentjeivel ellátott ismertetését. Legutóbb ott hagytuk abba, hogy megszidott bennünket a csodadoki, mert hogy hajlamosak vagyunk túlbonyolítani a négylábú életét, leginkább azzal, hogy emberként tekintünk rá. (Naná, hogy, mondja a Kutyaapostás.) Mert például, ha veszekedésbe, netán kisebb verekezésbe keveredik a kedvencünk, s esetleg alulmarad, mi, jó gazdák, azonnal szorongani kezdünk, miközben ő legfeljebb csak nyalogatja a sebeit. Mi viszont túlreagáljuk a történeteket, sikoltozunk, kiabálunk, hevesen gesztikulálunk, emiatt aztán a kutya is frusztrált lesz, s traumátikus élményként raktározza el magában ezt az eseményt. Hogy tovább rontsunk a helyzeten – az övé és a magunkén is –, ilyenkor következik a simogatás; szeretettel, finom falatokkal próbáljuk megnyugtatni, s a teljes együttérzésünkről biztosítjuk őt. Az állatvilágban azonban nem értékelik a gyengeséget, ha mi mégis ezt tesszük, a helytelen tu-

datállapotot erősítjük benne, fokozzuk bizonytalanságát – mondja a mester.

Ami azért egy nagy, kövér marhaság – véli a Kutyaapostás. Helytelen tudatállapot ide vagy oda, azért egyetlen gazdának sem kell eltűnnie, hogy a kutyasétáltatás kutyaviadallá alakuljon, s ha megsebesült a társunk, igenis jár neki a vigasztaló szó, a simogatás, és persze egy kis fertőtlenítés, sebkezelés is. Az igaz, hogy a vadonban anno nem volt kéznél az anyakutyáknál a Betadin, de végül észre, hogy kijöttünk már a kőkorszakból.

A kutya elsősorban állat, és csak ez után kutya – mondja Millan –, s ha ezt elfogadod és megérted, olyan kapcsolatot alakíthatsz ki a kutyáddal, amilyenről mindig is álmoltál. Na, ez a második kövér butaság, mondja erre a Kutyaapostás, hiszen a legfontosabbat nem említi ez a csodadoki, hogy ugyanis a kutya neve az evolúciós sorban – ahol is úgy hívják, hogy Canis lupus familiaris – azt jelenti, hogy ő az egyetlen állatfaj, amely tudományosan nevében is megkapta a familiaris, vagyis a „családhoz tartozó” jelzőt. Tehát a kutya, bár-



mennyire is furcsa lesz, amit mondok, nem állat, hanem az ember alkotta különös lény, aki valahol ott lebeg az emberek és az állatok világa között, sokkalta inkább az embervilághoz tartozva. Köszönheti mindezt annak a soktízezer, tán százezer évnek, ami alatt együtt él a kétlábúak fajtájával. S ebben az együttélésben lett ő igazán „osztályelső”! Meglehet a főemlősök tán okosabbak, de mit sem érnek a nagy eszközzel ahhoz képest, hogy fogalmuk sincs mondjuk arról, hogy a nagymamárra nem lehet felugrálni, mert öreg, és elesik. Márpedig ilyesmit kapásból tud és megjegyez minden valamire való familiaris... És ezért van aztán, hogy ez a Millán gyerek gyakran tévúton jár, amikor folyamatosan az őállapotokból vezeti

le a mai kutyákkal kapcsolatos eszméit, s nem veszi észre, hogy közben eltelt néhány százezer év, miközben történt egy, s más a négylábú és a kétlábú kapcsolatában.

Abban viszont igaza lehet, hogy olykor a kétlábú hajlamos túlbonyolítani a négylábú életét, leginkább azzal, hogy emberként tekint rá (tegyem hozzá, ebben is elől jár a Kutyaapostás). Ahogy például a számítógépünkhöz is sokszor beszélünk, hiszen lényegesen okosabb nálunk... Ne antropomorfizáld (ne személyesítsd meg) a computeredet, mert nem szereti – szól az ismert számítógépes bonmot; ne mondják meg Millannak, de a kutyára ez nem igaz. Mert végül, ő is csak ember...

Szűcs Gábor

Brutus korzózik

Múltkorában szokatlan séta-partnerem akadt. Az Erdőalja úti kisboltban sertepertéltem hazafelé, aztán elindultam hazafelé. Ráterősen lépkedtem. Velem szembe jött egyik szomszédom, Brutus. Négylábú, kedves jó ismerősöm. Ő is ráérvősen lépkedett. Csak úgy, egyedül. Üdvözöltük egymást, de aztán én rögtön rátértem a lényegre:

- Kiskomám! Te kerekelt oldottál hazulról. Szólj, ha tévedek!

Bájjalgó dörgölözés volt a válasz. Megkértem, kíséreljen el hazáig. Mármint, neki hazáig. Kérésnek nyomtatékot is adtam, megragadtam azt a szép grabancát. Nem tiltakozott. Brutus rendszeresen rója a hegyi utcákat, de szigorú udvari etikett szerint, garde-de-damme-al, akit Brutus pórázon vezet. Vagy fordítva, ahogy épp lábra jön. Bundás barátom tulajdonképp örült, hogy találkoztunk, mert már meg volt szeppeven a kivett szabadságtól, nyomasztotta a direktornő hiánya. Ezért fogadta el a kezemet.

Telefonos segítséget kértem,

hogy a hazavonulást megszervezzem. Brutus gazdáját sokan ismerik itt a környéken. Természetszerető, fűről, fáról, jászágrol gondoskodó, embert vigyázó asszony, akitől az élet helytállást követel. Kertjét is odafigyelve gondozza, megsiratja az elpusztult fát is, nemhogy az állatszerető embert. Befogad kutyát, macskát, madarat. Kertjébe a vadak szívesen járnak, ahogy mondja, de nem bánja, a növénykéket újraülteti egy-egy vadvacora után. Gazdája ismertsége miatt elég hamar megtudtam Brutus új pontos lakcímét, néhány szomszédot elég volt felhívni és megtudni a telefonszámot is. Megnyugtató olyan helyen laknom, ahol a szomszédok ismerik annyira egymást, hogy a név, cím, telefonszám szükségben könnyen előkerül. Brutus is előkerülhetett a gazdája számára épségben. Bocsánatkérően sompolygott a biztos vacsorájához. De nekem megígérte, hogy legközelebb is hazakísérhetem, ha megint szabadságra megy.

Molnár Andrea

Chile

A Magellán-szorostól az Atacama sivatagig
Prof. dr. Sárváry András vetítettképes előadása
november 23-án, pénteken 18,00 órakor
a Táborbegyi Népházban

„Jártak már olyan országban, melynek hossza több, mint négyezer kilométer, és átlagos szélessége csak százötven, de van ahol csak tizenhat? És azt elhiszik, hogy egy ilyen országban az egyes területek között nincs időeltolódás? Az is hihetetlen, hogy ha a havas-jeges téli hideg után a nyári forróságra vágnak, nem kell fél évet várni, mert fél nap alatt egy belföldi repülő a télből a nyárba repít. Ugyanezt az élményt átélhetik repülés nélkül is: keressenek a trópusokon egy elég magas hegyet, és előbb busszal-kocsival-szamárral-gyalog menjenek fel négy-ötezer méterig, és ott hógolyóznak. Ha átfáztak a jeges szélről, ugorjanak be egy gejzirtóba, (könnyen megtalálják, mert gőzölög), és várjon, míg a nap magasra kúszik, hogy ne fagyjon össze a haja, ha kijött a vízből. Kicsit odébb háromezer

méter körül húsz kilométernél hosszabb, több km széles csúszó gleccserek vége iszonyú robajjal hasadozik fel és zuhan a gleccsertóba, majd dübörgő vízeséseken keresztül ömlik a tengerbe. A világ legmagasabb kőszivatagát is itt találja, mely helyenként négyezer méterig is felkúszik.

Több mint 3 hét alatt eljutottunk a Déli Sarkkörön túlról a Magellán szorostól a trópusi övezetig az Atacama-sivatagba. A természeti csodák mellett az állat és növényvilág csodái egyaránt lenyűgözőek voltak. A legnagyobb élmény számomra az volt, hogy ott lehettem, és ha csak rövid ideig is, de részese voltam a csodáknak, bennük éltem. A látványt és az ezzel kapcsolatos érzéseimet szeretném megosztani az érdeklődőkkel!”

S.A.

Az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékezete

2012. október 19-én, pénteken tartotta meg iskolánk hivatalos 1956-os megemlékezését. A felső tagozatos diákjaink Szirtes Csaba tanár úr és Gleichné Mészáros Edit tanárnő vezetésével készültek az események felidézésére. Az ünnepség szereplői és iskolánk énekkara dalokkal, valamint a sorsdöntő napok történéseit felvonalatva, korhű felvételek vetítésével tették átélhetővé az eseményeket. Az elhangzott dalok a hazaszeretet fontosságát emelték ki. Központi gondolatként megfogalmazódott az elnyomás elleni küzdelem szükségessége, amely mindegyik történelmi korszakban fontos jellemzője volt a magyarságnak.

Iskolánk igazgatója az ünnepség végén néhány mondattal felhívta fel a figyelmet, hogy 1956 helyes értelmezését kötelességünk átadni gyermekeinknek.

Bertalan Csaba



Megemlékezés az aradi vértanúkról

Iskolánk a 7. és 8. osztály tanulóival Szirtes Csaba tanár úr szervezésében emlékezett meg az 1849. október 6-án kivégzett 13 tábornokról és Batthyány Lajos miniszterelnökről. A szereplők a műsor keretében ismertették a hallgatósággal a kivégzések körülményeit, bemutatva, milyen szenvedést élhettek át hazánk hősei életük utolsó pillanataiban. A vértanúk áldozatvállalása és tettei példaértékűek minden generáció számára. Az embernek élete során egyéni érdekei mellett hazáját is szem előtt kell tartania. Csak közösséget alkotó egyének vihetik sikerre nemzetünket most és minden időben.

Bertalan Csaba



A két első osztály ellátogatott a Természettudományi Múzeumba, ahol a Mamutok világa című múzeumpedagógiai foglalkozáson vettek részt. A foglalkozást követően megtekintették a múzeum állandó kiállítását. Ajánlani tudom mindenkinek, hogy szabadidejében látogasson el a régi Ludovika épületében található múzeumba, érdekes, magával ragadó élményben lesz része!

Mikes Kriszta

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Köszönjük a koncert szervezésében nyújtott segítséget mindenkinek,

... akik ötleteikkel és szakmai tapasztalatukkal támogatottak minket abban, hogy belekezdjünk az egyesület egyik legnagyobb rendezvényének megszervezésébe,

... akik hírt adtak a Kiscelli Kálvária felújításáról és a jótékonyági koncertről,

... akik a támogatójegyek terjesztésében, kapcsolataikat és a telefonköltségeket nem kímélve, keményen dolgoztak,

... akik a koncert előkészítésében, szervezésében részt vettek, és derekasan megküzdöttek az időközben felmerülő akadályokkal,

...és akik a koncert alatt a legapróbb részletekre is kiterjedő figyelemmel, a háttérben munkálkodva biztosították a rendezvény zökkenőmentes lebonyolítását.

Nagyon sokat tettek a Kiscelli Kálvária felújításáért, kedves Társaink! Örömmel tölt el minket a tudat, hogy ilyen sokan (félszázán!) és ilyen hatalmas lelkesedéssel, kitartással vettek részt a munkában, és hozzájárultak az egyesület hiteléhez, jó híréhez. Csak kapkodtuk a fejünket, hogy milyen sok nem várt segítséget, bátorítást, támogatást kaptunk, és meghatódottan láttuk a csordultig megtelt Templomteret, olyan sokan érdeklődtek az ügyünk iránt. A jótékonyági koncert sikere a bizonyíték arra, hogy Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete nem csak egy név a listán,

hanem egy elkötelezett, erős közösség.

Eredetileg kitűzött két célunkat elértük, és egy harmadikat is, amire nem is számítottunk:

1. A sok szóbeszéd és reklám révén igen sokak számára lett ismert a Kiscelli Kálvária. Hírt adott az Óbuda újság, az Óbuda Hírlevél, a Társaskör és a Múzeum hírlevele, az esemény híre körbejárt a Facebook-on. Voltak olyanok, akik nem tudták, hol van Kiscell, és voltak olyanok, akik nem tudták, hogy tőlük 100 méterre egy értékes műemlék van, pedig lefelé hajtó autójuk majdhogynem felborítja a II. stációt.

2. Ami az anyagiakat illeti, a koncert minden képeletet felülmúlt. A támogatójegyekből és a koncert után érkezett adományokból befolyt összeg eléri a 3,2 millió forintnyi önrész 75%-át. Biztonsággal vágunk a stációk felújításába!

3. És amire nem számítottunk, hogy sorra érkeznek a telefonok és levelek, hogy: „Fantasztikusak voltatok, de örülök!” Vagy: „Ti erre is képesek vagytok?” Vagy: „Gyerekek, ez nem volt semmi!” Vagy: „Hallottam milyen volt, sajnálom, hogy kihagytam!” vagy: „Hatalmas élmény, gyönyörű tér, örömteli zene, köszönöm nektek!”... Örömmel továbbítjuk a szervezőtársainknak ezeket a megtisztelő szavakat!

Elnökség nevében köszönöm mindannyiотoknak:

Felcsuti László

Jön a Mikulás!?

Jön. Ha hózik, ha nem, december 9-én, vasárnap jön.

Jön 10.00 órakor a Táborhegyi Népházba a kicsiny gyermekekhez, de jön 16.00 órakor a Virágosnyeregbe is, ahol a nagyobbak találkozhatnak a Mikulással.

Természetesen mindenki szabadon döntheti el, hová megy. A jegyek ára idén is 500 Ft, melyek november 20-tól az Erdőalja úti ABC-ben, és az Erdőalja úti Általános Iskola-lában Zsigó Eszternél igényelhetők.

Ügyeljének, hogy kellő időben szerezzék be jegyeiket, mert a következő újságunk december 6-án kerül a postaládákba, és akkor már nem tudunk felkészülni a fogadásukra.

(az Elmökség)

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
Kreatív tánc leányoknak	k., cs.	17.00-18.00
Női torna	k., cs.	18.00-19.00
Férfi torna	k., cs.	19.30-20.30
Zenebölcső	második k.	10.00-11.00
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00
Játékklub	cs.	15.00-20.00
Hastánc	p.	15.00-17.00
Basic arobic	sz., p.	17.00-18.00

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.: 30-384 0293. Bejárat a Népház udvaráról.



Őszi takarításra gyülekezik a csapat. Az iskolásokból és egyesületi tagokból összegyűlt, 30 főre növekedett társaság több csoportra oszolva, más-más kiindulópontból járta végig a hegyi utcákat, gyűjtötte be az elszórt hulladékokat. A végén főtt virslivel várta Gáspár Aranka a megfáradt, de vidám dolgozókat a Népházban.

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
Felélős kiadó: Felcsuti László elnök. Szerkesztő: Mikos Kriszta,
Varga Szabolcs. Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.
Telefon: 430-1326. Előkészítés: Petit Typo Bt.
Nyomás: MédiaPress 1990 Kft. Megjelenik: 3000 példányban

APRÓHIRDETÉSEK

- Angol tanítás, korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Tel.20 213 1738.
- Vasalást szívesen vállalom. Tel: 20-482 4807
- Kézi és gépi pedikűr a Hegyen! Kérésre házhoz is megyek! Tel.: 20-243 3154
- Bútorclinika a hegyen! Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 30-754 3188

ÓBUDAI HEGYVIDÉK INGATLANIRODÁJA

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



Forster Judit
irodavezető-építész

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

Testvérhegy, Táborhegy, Remetehegy, Mátyáshegy

Nettó jutalékunk: 3% • Hívjon bizalommal! 30-696-696-9

www.obudalux.hu www.taborhegyi.hu www.remetehegyi.hu



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

Összesített ingatlankínálatunkat itt találja: www.obudalux.hu, www.obudaihegyvidek.hu

Kínálatunkból

- Királylakai úton családi ház, 952 nm-es telken 53 M Ft
- Vízmosás utcában 918 nm-es osztatlan telek 19 M Ft
- Táborhegyen, 1843 nm-es, önálló építési telek 70 M Ft
- Testvérhegyen bővíthető, 60 nm-es, újszerű családi ház, 859 nm-es telken 55 M Ft
- Perényi úti, 95 nm-es kiadó lakás 90 E Ft/hó
- Erdőalja úton, 78 nm-es, 1. emeleti, saját kerttel rendelkező újszerű lakás 39,9 M Ft

Amit keresünk

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

EGÉSZSÉG NAPOK ÓBUDÁN

A **LótuszBiobolt**
szervezésében
EGÉSZSÉG NAPOT tartunk az



bevásárlóközpont földszintjén
2012 November 17-én.
1032 Budapest Bécsi út 154

Legyen a vendégünk!

- Egészséges élelmiszerek, táplálék kiegészítők, kozmetikumok bemutatója.
- 20% kedvezményrel vásárolhatja meg a kiállított termékeket.
- Gluténmentes élelmiszerek szélesválasztékával várjuk.
- A helyszínen megkóstolhatja a kiállított finomságokat.
- Ingyenes kézírás és gyermekrajz elemzés
- Ingyenes asztrológiai képletelemzés
- Ingyenes vérnyomásmérés!

Szakértőink várják Önt!

SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA



Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok
értékesítése, bérbeadása



Sági Magdolna irodavezető
1037 Bp., Remetehegyi út 52.
Mobil: 30-378 5113, tel./fax: 388 5919
E-mail: sagimagdi1@gmail.com
www.sagimagdi.ingatlan.com

Perényi úton, az Eurocenter felett 1330 nm telken álló, részben felújításra szoruló 3 lakásos, örökpanorámás **családi ház 79 MFt-ért eladó.**

3 független, saját mérővel felszerelt lakás!

-87 nm-es tetőtéri lakás

-95 nm-es emeleti lakás

-59 nm földszinti lakás

-43 nm-es tároló helyiség

2 szgk részére kocsibeálló

az épület 50 nm terasszal bővíthető



Érd.: 06-20-427-3319,
E-mail: kleeberg.zoltan@orex.hu