



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXII. ÉVFOLYAM 7. SZÁM • 2017. SZEPTEMBER

## Drávamenti utazásunk élménybeszámolója

szeptember 14-én,  
csütörtökön 18.00 órakor,  
a Táborhegyi Népházban.

Szeretettel várjuk  
minden volt és jövőendő útitársunkat.

## Hegyvidéki Séta – Kör

Indulás szeptember 16-tól,  
minden szombaton, 9:30-kor  
a Viharhegyi út–Erdőalja út  
találkozásától.

Jelszó: „Maradj fitt!”

(Részletek a 3. oldalon)

Előadássorozat a Táborhegyi Népházban

## Titkos társaságok

Első alkalom:

szeptember 26-án, 18:00 órakor

Etelközi Péter előadja:

Templomos rend Magyarországon

(Részletek a 3. oldalon.)

## Angol nyelvű társalgási kör

Minden kedden 19.00-20.30 között

Első alkalom:

október 3., 19:00 órakor.

Fejleszd jó hangulatban a meglévő  
angoltudásodat

Dónal Ó Néill vezetésével

(Részletek a 3. oldalon)

## „Gyere velünk Versországba!”

Verskedvelő barátaink előadásai.

Első alkalommal versmondó:

Dr. Nagy Ákos

október 6-án, 18:00 órakor,

a Táborhegyi Népházban.

Hallgasd meg és csatlakozzál!

(Részletek a 3. oldalon)

## Programok

Kutyaiskola kezdőknek	szeptember 9. szo.	18:00
Drávamenti beszámoló	szeptember 14. cs.	18:00
Családi vasárnap	szeptember 17. vas.	10:00
Előadás – Titkos társaságok	szeptember 26. k.	18:00
Táborhegyi Szüret	szeptember 30. szo.	17:00
Angol nyelvű társalgási kör	október 3. k.	19:00
Gyere velünk Versországba	október 6. p.	18:00
Állandó programok		9. oldalon

A következő lap megjelenésének időpontja: 2017. október 5.

Családi Vasárnap – szüreti előkészületek

## Vége van a nyárnak, új élmények várnak!

a Táborhegyi Népházban,

szeptember 17-én, vasárnap, 10-13 óra között.

Programok:

**kézműves foglalkozás:** szőlőkorona készítés, szüreti koszorúkészítés, nyomdázás almával, hűtőmágnese készítés. **Szeretemszőlő játékok:** körjátékok népdalokkal, kerti szüretelgetés, szemeztetés, mustkészítés, szőlő, alma árusítgatás. **Babasarok** picinykóknak.

A gyerekeket kalauzolja:

Wundele Gabriella és Kutas-Peresztegi Éva

Jegyek kaphatók a helyszínen 1000 Ft/gyermek, testvéreknek 500 Ft.

És ha mindez tetszett, gyertek el a Táborhegyi Szüretre!

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének hagyományörző,  
kulturális rendezvénye:

## TÁBORHEGYI SZÜRET

együtt a Menedék a Csúcshegy Barátainak Egyesülettel, az

### „Óbudai Piknik”

keretében,

szeptember 30-án, szombaton.

8:15 Találkozó a Táborhegyi Népház előtt (1037 Bp., Toronya utca 33.).

8:30 Indulás autóbusszal Pilisborosjenői szőlődombra, ahol egy jó kis reggeli vár bennünket, majd együtt szüretelünk a csúcshegyi barátainkkal. Szülők megtanítják a gyermeket a nyeseólló használatára, aztán lenyessük az érett fürtöket és ládába gyűjtjük.

12:30 Visszaérkezünk a Táborhegyi Népházba, ahol az Alerton Klub hegyi asszonyai dalaikkal fogadják a fáradt szüretelőket, és biztatnak a munkára. Aztán kezdődik is a munka. A préselés, a törköly összegyűjtése, kezelése, a must ballonokba gyűjtése. A friss mustból mindenki vihet családjához kóstolóba.

13:00 „Musttól a borig” szakmai fórum a kertben. Aki nem fér hozzá a szőlőpréshez, az részt vehet a borkészítés részleteit ismertető beszélgetésen Vinciczai Sándor hegyi borszakértő vezetésével.

13:30 Pincepörkölt. Szakács: az Óhegy Napok-2017 szakácsversenyének győztese. Majd vendégeink kínálhatnak piknikre hozott házi süteményeket.

15:00 A szőlőművelők által emelt Szt. Donát kápolna megtekintése Kádár József vezetésével, majd a kápolna történetét és felújításait bemutató kiállítás megnyitása.

16:00 órától a Krúdy Kör vidám irodalmi idézetei a szüretekről és az Alerton Klub szüreti táncai után mulatság elfáradásig.

A szüreti hangulatot idézi fel és fokozza délután folyamán a Békás Zenekar, Juhász Dénes vezetésével.

A részvétel ingyenes. Szeretettel várunk e napon is Óbudáról mindenkit, hegyi családokat és lakosokat korhatár nélkül:

az ÓHEGY Egyesület Vezetősége

*Az egyesület új elnökségi tagja:*

## László Sarolta

A közgyűlés idén új elnökségi tagnak László Sacit kérte fel, ...és ami öröm, ő vállalta. Szervezőmunkáját évek óta élvezzi az Egyesület, hisz jól emlékszünk a több alkalommal megrendezett nagyszerű Szt. Patrik napi írástestjeire, vagy férje, Dónal Ó Néill mesélő írástestjeire - csak hogy a legjelentősebbeket említsem, de Saci az Alerton klub táncelőadásából sem maradt ki.

*Mi az, ami az Egyesülethez vonzott, és mi az, ami miatt önzetlenül vállald az elnökségi munkát?* – kérdeztük Sacit.

Kedves emberek - ma már sokan barátok, hihetetlenül befogadó közösség, tevékeny társak, kitűnő, színvonalas programok. Megfogott a szép gondolat: „Legyen a Népház az Hegyiek nappaliszobája”!

A társaimmal 25 éve alapított nyelvviskolát ma már volt kollégáink vezetik, így a rám szakadt szokatlan szabadságban elhatároztam, hogy szeretnék tenni a közösségért is, a családom és négy gyönyörű unokám gardírozása mellett. Kézenfekvő volt, hogy ez az Óhegy Egyesület lesz. Mindig szerettem jó csapatban dolgozni. Sokat kaptam az Egyesülettől, s igyekszem valamit visszaadni.

*Mi a szakmád? Honnan az angol nyelvű kötődés?*

Egerben, a gimnáziumban orosz tago-

zatra váltottam, mert ott angolul lehetett tanulni. Két év múlva – ma már mosolygok a bátorságomon – már egy nálam kisebb gyereket tanítottam. Szóval a tanítás nagy szerelmem a kezdetektől.

Az ELTÉ-n végezve egy minisztériumi továbbképző intézetben mérnököket vitünk át két év alatt nulláról a középfokú nyelvvizsgán. 1992-ben hatan, mind nő (!), megalapítottunk a Fast English nevű üzleti nyelvviskolát, ahol leginkább multinacionális cégek vezetőit, dolgozóit képeztük, messze nem csak nyelvekre, hanem az óráról kilépve rögtön használható üzleti kommunikációs készségekre, prezentálni, tárgyalni, sikeresnek lenni a munkájukban.

*A szervező készséged min alapszik?*

A nyelvviskolában volt lehetőségem a trénerség mellett saját szervező készségeimet is fejleszteni. Befele HR-esként szervezőfejlesztéseinket, továbbképzéseinket szervezni; kifelé pedig kiszolgálni a multik igen magas, gyakran változó és azonnali megoldásokat követelő elvárásait. Ha ehhez hozzáadom a két fiam nevelését, a háztartást is, mindjárt látszik, hogy mindez erős logisztikát igényelt.

*Van-e terved az egyesületben?*

A közösségépítésen túl számomra a híd



szerep fontos: összekötni embereket, kultúrákat akár idegen nyelven is. Dónállal együtt növelni az óhegyiek felkészültségét a ma már megkerülhetetlen angol nyelv iránt. S mint ahogy azt az „Angol nyelvű társalgási kör” őszi folytatása is mutatja, erre igazán van érdeklődés az óhegyiekben. Mindebben jó adag önzés is van. Nekem is nagyon jó érzés ugyanis hogy Dónal szereti megosztani saját íráskultúráját, kiváló angol nyelvismeretét a hegyiekkel, mert ezáltal mégteljesebben otthon érezi magát, itt Magyarországon, itt a Hegyvidéken.

A vezetőségben egyelőre keresem a feladatom, idáig segítettem a Brit Iskolával való kapcsolatfelvételben, most pedig átveszem a facebook oldal gondozását. Híret adni, közönségét bővíteni a sok kitűnő programunknak.

*A beszélgetést lejegyezte:*

Felcsuti László

## A szőlővész társadalmi hatásai Óbudán

Lassan közeledik az idejű szőlőszüret, amely a régi Óbudán az év legkiemelkedőbb, legfontosabb eseménye volt. Idén 135 éve azonban egy idegen, addig nem ismert szőlőbetegség, az Amerikából behurcolt gyökértetű, tudományos nevén, a filoxéra tűnt fel az óbudai-hegyvidéki domboldalakon. Ezzel kezdetét vette a híres óbudai szőlőföldek pusztulása, hiszen a filoxéra mellett támadásba lendült két másik kórokozó, a lisztharmat és a peronoszpóra is. Ezek a betegségek és baktériumok gyakorlatilag megszüntették a nagy múlt szőlőművelést és kultúrát Óbuda földjén, bár milyen furcsa világ, ezt követően alakult ki a „kiskocsmák” hangulatos világa a városrészen. De itt nem a filoxéra és hasonzóiról tárgyalunk, hanem ezeknek a betyároknak a helyi lakosságra gyakorolt hatásairól.

A köztudatban elterjedt szemben, miszerint Óbudán a 20. század elejéig, mindenki a szőlőből élt, vagy valamilyen módon megélhetése alapja volt, tudni érdemes, hogy már az 1800-as évek közepétől, az óbudai családfelek csak 27%-a élt borkezelésből. Egyre komolyabb problémát okozott a valamikori nagy szőlőföldek elapadására. Ez azt eredményezte, hogy ugyan

többen jutottak kisebb földekhez és telkekhez, de azok szőlőhozama, illetve az abból készült bormennyiség kevés volt a családok eltartásához. Óbudán nem volt ismeretlen az idényjellegű bérmunka, de a 19. század második felétől egyre többen vállaltak ilyen munkát, akár a településen kívül is.

A filoxéra pusztítása miatt, Óbuda hagyományos parasztpolgár lakosságának jelentős része elvesztette munkáját. Ezzel párhuzamosan jelentek meg a kisebb-nagyobb gyárak Óbudán, amelyek egyre több munkahelyre volt szüksége (téglagyárak, hajógyár, textilüzemek). Így gyakorlatilag felszippantották a munka nélkül maradt óbudaiakat, akiknek a gyárak által adott kevéske fizetés lett egyetlen kenyérkereseti lehetősége. Voltak, akiknek a megmaradt kis kertjükben, a család részére tudtak egy kevéske zöldséget és gyümölcsöt termeszteni, de a többség nem volt ilyen szerencsés.

Az óbudai társadalom és maga a település szép lassan kezdett átalakulni és vált egy szegény, ipari külvárossá, amely az egyre sűrűbb gyárkémények ellenére még sokáig megőrizte falusias jellegét. Az ipari munkássá vált, valamikori szőlőművelők, mezőgazdaságból élők világa, mindennapi élete megváltozott (nem pozitív irányba).

Megélhetésük már nem az időjárástól, az időben elvégzett, kemény és szakszerű szőlő- és földműveléstől függött, hanem a gyárak rideg, szinte kismennyiségű munkarendjétől, szabályaitól. Ezek a változások, amelyek kiszakították az itt élőket évszázados, megszokott életükből, negatív hatásokat vontak maguk után. A rossz levegő, egészségtelen környezetű gyárak (gondoljunk bele, ezek az emberek egész addigi életükben a szabadban dolgoztak), a nehéz munkakörülmények, a kihívóan alacsony bérek, a rossz ellátás és életkörülmények, az óbudai lakosság rohamos leépüléséhez vezettek. Betegségek (főleg a TBC), az alkoholizmus, a sok öngyilkosság, kisebb mértékben elvándorlás tizedelte a valamikori parasztpolgárságot.

Ez a szomorú tendencia nem változott meg a következő évtizedek során sem, bizonyos javulás (elsősorban az egészségügyi ellátás pozitív változása miatt), majd csak az 1950-es évek második felétől kezdődött. Mindez azt jelenti, hogy a 135 éve megjelent gyökértetű (alias filoxéra) nemcsak a szőlőtöskéket irtotta ki, hanem a tradicionális óbudai életmódot és paraszti világot is az emlékek ládikájába számúzta.

Horváth Péter



## Hegyvidéki Sétakör-hírek

*Szeptember 16-án szombattól  
indul az őszi-téli túraszezon!*

Visszavárjuk a törzstagokat - Erzsi, Bori, Évi, Aranka, Ági és Jutka, Bella és Ákos - és hívjuk az új gyaloglótársakat is egy rendszeres, hétvége-indító tempós gyaloglásra szombatoként 9:30-11:00 óra között.

Mottónk a régi: „Maradj fitt!”

Találkozási hely változatlan: Viharhegyi út és az Erdőalja út kereszteződésében az ingatlaniroda előtt.

Útvonalunk is a régi: A Gréti ösvényen felkapaszkodunk a Guckler sétányra, majd a Fenyőgyöngye étteremig egy friss tempójú emelkedő nélküli szakasz következik. A folytatás alternatív lesz ha bírjuk szusszal és kedvvel (és persze tekintettel vagyunk az időkeretünkre) felgyalogolunk az Árpád kilátóig. A visszautat spontán alakítjuk.

Kötelező felszerelés: túracipő és könnyű öltözet. Ajánlott a túrabot használat, legjobb a nordic.walking bot, de a síbot is megfelel.

Van tartalékbotunk, indulás előtt telefonálj és viszem. Tarts velünk, hogy maradj fitt!

*Halmágyi Edit  
20/590-2975*

## Titkos társaságok

*Templomos rend Magyarországon*

*Előadás szeptember 26-án, 18:00 órakor a Táborhegyi Népházban*

Ha visszakutatunk régmúlt időkre, vagy akár a közelmúlt történeteit vizsgáljuk, számos titkos társasággal találkozunk. Titkosságuk abban nyilvánul meg, hogy titkos a tagságuk, a szabályzatuk, a rítusuk, a tevékenységük. E társaságok gyakran hatottak a közéletre, de némelyik meghatározta sorsunkat.

Több titkos társaság létezett, és létezik. Ezekről hallhatnak tisztelt érdeklődők a Táborhegyi Népházban, minden hónap utolsó keddjén, 18:00 órakor:

Szeptember 26-án: Templomos rend Magyarországon,

Október 24-én: Rózsakeresztesek története,

November 28: Szabadkőművesek a kezdetektől napjainkig.

E három előadást Etelközi Péter tartja. Amennyiben tisztelt olvasóink közül valaki csatlakozni kíván, és előadást tartana



más titkos társaságról, akkor januárban folytatjuk.

Az előadásokra minden érdeklődőt szeretettel várunk.

*az Egyesület Vezetősége*

## „Gyere velünk Versországba!”

*Szavalóest-sorozat a Táborhegyi Népházban.*

*Indul: október 6-án, pénteken 18:00 órakor*

Versbarátoknak szavaló est sorozatot tervezünk. Havonta egy-egy 40-50 perces előadás lesz, a versmondó kedvenc verseiből. Októberben januárban Donald O'Neil mondja el kedvenc verseit. Ha elég nagy lesz a közönség érdeklődése további vers-

mondók is várhatók. A költők sora Anakreontól Faludy-ig, Kipling-től Heltai Jenőig és Ladányi Mihályig terjed. Gyere és hallgasd meg. Tarts velünk, akár versmondóként is.

*Dr. Nagy Ákos  
30-932 2599  
akos@nagydr.hu*

## English Language Circle

*Tuesdays 7 p.m. - 8.30 p.m.*

*From October 3rd*

*Laugh and learn while you are developing your present level of English*

*Facilitated by Dónal Ó Néill*

The group will meet first on October 3rd. It will go on weekly during October and November on Tuesdays from 7:00 p.m. to 8:30 p.m. in the Community Centre /Népház.

We started this group in the spring with the intention of creating a speaking circle where participants spoke using the level of English they had.

The idea was that everyone would have fun, laugh and learn and become more fluent. The group was facilitated by me, a native English speaker, but it was at all times group

lead; the group decided on the topics and were able to help each other with vocabulary and speech.

Among the topics we discussed were gardening, cooking, travelling, stories and even singing.

This season we will offer the same model. There is no predetermined programme or agenda. The group is in charge. The only imperative is to enjoy the process.

Why not come to a meeting and try it out? This is open to all.

There is no limit in numbers. If there are more than can be reasonably accommodated in a single group, we will create another one.

*Dónal Ó Néill*

## Angol nyelvű társalgási kör

*Keddenként 19.00-20.30 között*

*Első alkalom: október 3.*

*Fejleszd jó hangulatban a meglévő angol tudásodat*

*Keddenként találkozunk 19.00. és 20.30 között a Népházban, először október 3-án.*

Tavasszal kezdődtek ezek az alkalmak azzal a céllal, hogy egy társalgási kört alakítsunk ki, ahol mindenki a saját nyelvi szintjén beszél az angolt. Célunk, hogy jó hangulatban, sok nevetéssel tanuljunk szavakat, kifejezéseket és nyelvtant, s közben fejlődjön a beszédkészségünk.

Anyanyelvüként én facilitáltam a csoportot, de mindig a csoport vezette igazán, együtt találtuk ki a témákat és a csoporttagok segítették egymást a

szókincs- és beszédfejlesztésben.

Ezekről a témákról beszélgettünk: kertészkedés, főzés, utazás, történet mesélés és még az éneklés is terítékre került, azaz dalra fakadtunk!

Az őszele ugyanazt a modellt alkalmazzuk. Nincs előre meghatározott tematika. A csoport választja ki. Az egyetlen "feladat", hogy élvezzük az együttes tanulást!

Szívesen látunk mindenkit, gyertek el egy alkalomra, s nézzétek meg magatoknak, mit tud ez nyújtani.

Nincs létszám korlát. Ha többen leszünk, mint ahányan elférünk a kis teremben, létrehozunk egy másik csoportot!

*Dónal Ó Néill*

## Női Napozó

Egy letúnt kor fontos építészeti képződménye jutott eszembe négy lábú szomszédomról. Csodás, régi tervrajzot láttam nemrég, egy eladó belvárosi lakás gazdája mutatta szemérmesen mosolygva. A legfelső emeleti lakása helyén a rajz szerint fallal elkerített női napozó volt, zuhanyozóval. Erről felde-rengett nekem a margitszigeti Palatinus strandon, az öltöző kőépületének tetején a női napozó, amit kandi szemek sóvárogva próbáltak megközelíteni föld és ég felől. De mára már csak boldog emléke maradt. A női napozó diszkrét és önkéntes elzártsága egyszerre utalt a tiltott és kívánt gyönyörökre, élvezetekre, gondolatébresztő volt férfi és női fejekben egyaránt. András urat, a még mindig nagyon jó képű, tapasztalt vízilabdaedző havert az uszodában körülvevő nyíló róza hölgykoszorú tagjai néha-néha megkérjük, lenne kedves épp

csörgő telefonunkat felvenni. Ő ezt készségesen el is vállalja és belebúgja a telefonba: Női napozó, jó napot kívánok!

A szőrös valóságtól jutottam ilyen gondolatokig. A szomszédaimhoz bekvártélyozta magát egy idősebb fekete macska, ő volt az ötletszerző. Ré napisten szeme néha még a cirógatást is elfogadja kegyesen, de a vacsorát csak akkor, ha az megfelelő minőségű és épp a fogára való házikoszt. Talán lánynak született anno, a helyi, köztisztelőben álló állatorvos szerint, mindenestre, mára már harcképtelen. Én hónapokon keresztül nagyon rosszban voltam vele, mert a lábtörőmön és bejárat közeli helyeken otthagya a tiszteletét, megkapta egy zöldikémet a kertben és egyébként is, sértett büszkeséggel vonul előttem. Nem vagyok rest válaszolni neki, folyik a csata köztünk. Gyakran szíszegem felé, hogy ezt vagy azt

nem szabad. Közben korholom szomszédaimat, akik télen még kipárnázott, pihe-puha vackot is építettek a nacsasszonyok, kivénhedt paplannal bélelve. A megalkuvók! Pedig ők egyetlen macskát, se kutyát, se egeret nem kívántak a portájukra és tessék! A macsek ott vakartatja a füle tövét, jól belakva, fényes bundájában.

Szállásadója, Dénes szomszédom a tavaszon komoly munkával, aprólékos gondokkal kitakarította kertje szegletében a régi szalonnasütőt, füvesített is. Négy lábú lakója figyelemmel kísérte a munkálatokat a majdani falatok reményében. Ám egy dolgos délelőtt ott láttam cicamicát a frissen kihajtott fűvön, hátán fekve, széjjeldobott lábakkal vonaglott, lassú ölelő mozdulatokkal kapálózva ölelte át a napsugarakat. És vigyorgott. Kifakadt belőlem az emancipált dolgozó nő minden moralitása így a kerítésen át: Hogy tudsz munkaidőben ilyen kegyesen henteregni azon a zsenge fűvön?! Nem késett a válasz,

a macska félrebillentette felém a fejét, hunyorogva, kéjes örömmel rámsandított és fogai közül odavetette: Gyere te is! Azóta hívom én Női Napozónak négy lábú szomszédasszonyomat.

Nade, jaj, szegén Női Napozó! Egy májusi este, igen későn, szürkületkor jutottam az elhatározásra, hogy átmegyek a szomszédékhoz cseresznyét lopni. Amint ott csimpaszkodom az öreg fa ágán, félúton ég és föld között, egyszerre csak szóltan döbbenet harsog felém. Oda nézek, hát, ott áll szegény Női Napozó a sötétben elakadva, a következő lépésre induló lába a levegőben, pofája a legnagyobb csalódást fejezi ki a jól viselkedés tanításaimban, az örökös moralizálásomban. Gyógyíthatatlan sebet ejtettem hatalmas lelkén. Te tanítasz viselkedni, miközben lopsz? - kérdezte összeroppanva. Lepottyantam, köszöntem neki és otthagytam a teljes sötétségben. Azóta vigasztalásul kétszer kéri ki a vacsit.

*Diósi Vali*

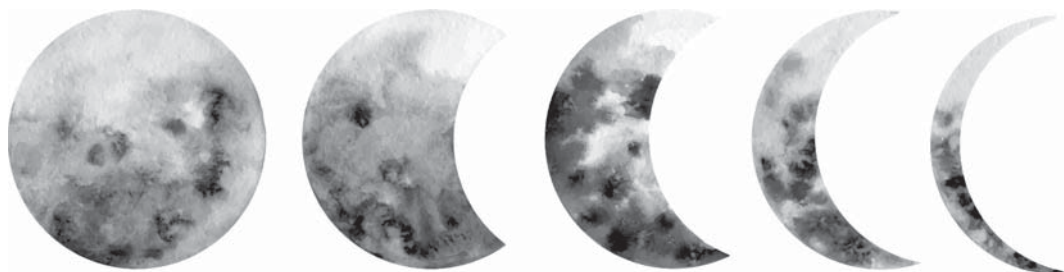
## A Hold a kertemben

Kimeríthetetlen témát nyújt számomra hűséges kísérőnk. Köztudott, hogy életünket folyamatosan befolyásolja – és itt nem csak a hölgyek érintettségére gondolok. A Hold legszembetűnőbb hatása az apály-dagály óramű-szerű ismétlődése. Persze ez csak kezdete lenne egy hosszú felsorolásnak, mely évszázados tapasztalatokról ad számot. Ezúttal maradjunk a kertészkedés témakörénél.

Első csoportosítás szerint: a 14 napig növény hold, illetve az ugyanennyi ideig csökkenő, más-más impulzust erősít. Kezdjük a vetésnél/ültetésnél. Növény holdnál érdemes elvetni a föld fölötti növekedésben hangsúlyos növényeket, pl. spenót, saláta, paradicsom, gyümölcsfák, stb. Fogyó holdnál pedig a földalatti növekedést tudjuk támogatni, pl.: sárgarépa, zeller, hagymafélék, stb.

Folytatva a gyomlálásnál: a fogyó hold időszaka ajánlott ehhez a munkához, mert sokára tud csak visszanozni, amit kitépünk. Vigyáznunk is kell ilyenkor megóvándó növényeinkre.

Szárítani való növényeket, pl. kapor, petrezselyem, gyöngyö-



vények, fogyó holdnál gyűjtsük. Hatásuk, zamatuk erőteljesebb lesz.

Gyümölcsfáink metszéséhez szintén a fogyó hold kedvező. A keringő nedvek ilyenkor inkább lefelé tartanak, a fákat kevésbé viseli meg a meg a beavatkozás.

Ha valamelyik kerti „kedvencünk” nem nagyon akar nőni, újholdkor kell levágni a csúcsát (közvetlenül az oldalág mellett), ezután erőteljesebb fejlődést tapasztalunk.

Második csoportosítás: a Hold nagyjából kétnaponta jegyet vált, azaz havonta mind a 12 jegyet érinti. Az egyes jegyek 4 csoportba kerülnek: gyökér-napok, levél-napok, termés-napok, virág-napok. Hatásuk is magáért beszél: azaz pl. sárgarépát gyökér-napon vetek, a gyümölcsfákkal termés-napokon jobb foglal-

kozni. Ezen túlmenően például locsolni lehetőleg a levél-napokon ajánlott.

A Szűz-napok magasan kiemelkednek a jegyek, illetve a gyökér-napok közül: ugyanis legjobbak a kerti munkákhoz is, pl. vetés, idősebb növények átültetése, dugványozás, karózás, kerítés készítése, stb.

Harmadik nagy csoport: a felszálló ill. leszálló hatás. Ez nem azonos a növény, ill. fogyó holddal. 14 napig (Nyilastól a Bikáig) a felszálló holdban a tél és tavasz ereje jellemző: gyarapodás, növekedés, virágzás.

A leszálló hold (Ikrektől a Skorpióig) az év második fele jegyeinek a sajátja, ezek a nyár és az őszi erők, melyek érettséget, aratást, megnyugvást jelentenek.

A felszálló hold idejét „aratási

időnek” nevezhetnénk, a leszállóé pedig „ültetési időnek”.

Minden munkára vannak legkedvezőbb napok, de fenti csoportosítás átfedései némi mozgásteret adnak a második legjobb megoldás megtalálásához is.

Ez a három nagy csoport további részleteket rejt még csak a kertészkedés témakörén belül is. Ha napi életünk további területeit tekintjük, további hasznos tapasztalatok támogathatják tevékenységünket. Persze ez már egy másik írás témája lehetne.

A kertészkedésnél nyilvánvalóan egyéb körülményeknek, hatásoknak is ki vagyunk téve, melyekhez alkalmazkodnunk kell. Ez azonban ne szegje kedvünket. Legalább az legyen rendben, ami rajtunk (és a holdon) múlik.

*Mikóné Ormos Márta*



# Kutyaiskola kezdőknek

Indító előadás szeptember 9-én,  
szombaton 18:00  
a Táborhegyi Népházban

Szeptember 12-én, kedden a Szivárvány Kutyaiskola alapszintű tanfolyamot indít a Hajógyári szigeten Rózsa Péter, a Szivárvány Kutyaiskola alapító oktatójának vezetésével. Az órák keddenként este 18:30-kor kezdődnek, és 1,5 órát vesznek igénybe. A tanfolyam célja a kutyák hétköznapi életéhez szükséges kulturáltság és biztonságot adó viselkedés elsajátítása. A tanfolyam első órája egy előadás lesz, melyre kutya nélkül kell érkezni. Erre szeptember 9-én, szombaton 18:00 órakor kerül sor a Táborhegyi Népházban. Minden egyéb információ megtalálható, és jelentkezés az alábbi honlapon:  
[www.szivarvanykutyaiskola.hu](http://www.szivarvanykutyaiskola.hu)

Pócsik Éva

## Szerelem egyszerűen

A szerelem

csönd, néma izzás  
elakadó szó  
egy mély sóhajlás  
harmatos könnycsepp  
gyöngyöző kacagás  
kitékadt mezőn  
felszökkenő virág

friss forrás a testnek  
erő a szellemnek  
üdvözlét a földről  
föl a mennyeknek  
lelkek öröm-tánca  
összekapcsolódás  
életre-halálra

leomló függönyök  
beáradó napfény  
tündöklő igazgyöngy  
óceán fenekén  
feltörő vulkán  
az ébredő élet  
csírája a láván

két ragyogó szempár  
közös utazása  
simogató kezünk  
gyöngéd varázsa  
kitáruló kék ég  
szédítő magasság  
tébolyító mélység

## A jutifalatról

Ahogy rengetegen mások, a kutyák tanításához mi is jutalomfalatot használunk. Ez a legegyszerűbb, és legcélravezetőbb eszköz ahhoz, hogy a kutyának új feladatokat, gyakorlatokat tanítsunk meg. Amikor egy gyakorlat jutifalattal már nagyon jól megy a blökinék, akkor lehet elkezdni jutifalat nélkül is megkövetelni tőle. Ilyenkor dicséretnek már elég a játék, simogatás, a gazdi öröme. Amikor azonban egy teljesen új feladat magyarázásába kezdünk, szükség van a motivációra, erre pedig a legmegfelelőbb a jutifalat, vagyis valamilyen étel. Az étel a kutyák zsákmány-szerző ösztönére van hatással, így egy ösztön-szintű, elmélyült tudást tudunk vele elérni. A kutyák legnagyobb része étellel jól motiválható.

*De vajon milyen a jó jutalomfalat és hogyan használjuk?* Nekünk a legjobban a sült hús vált be, mint jutifalat. Minden vasárnap kisütünk 1,5 kiló sertéscsombot. Ez egy hétre elég, úgy hogy mi sok kutya képzésére használjuk. A felszeletelt húsit egyszerűen tepsiben, valamilyen zsiradékban a sütőben megsütjük. Ezt a kutyák többsége nagyon szereti, így jól motiválható, jutalmazható vele, nem is olyan drága a készen kapható jutalomfalatokhoz képest,

és könnyen, gyorsan elkészíthető.

A legfontosabb szempont a jutifalat kiválasztásánál, hogy olyasvalamit válasszunk, amit a kutyánk nagyon szeret, jól motiválható vele, és az egészségének sem ártalmas, valamint szétrágás nélkül le tudja nyelni. A boltban kapható jutifalatok is szóbjöhethetnek, ha a kutyánk szereti azokat, érdemes azonban elolvasni az összetevőket, mert ezek általában nem a legjobb minőségűek. A sajátot is sok kutya szereti, de mivel a kutyák nem tudják megemészteni a tejtermékeket, ez sem biztos, hogy a legjobb választás. A száraztáp/kutyakeksz pedig azért problémás, mert a kutyának szét kell rágnia, így megszakad a koncentrációja, és mivel ezek morzsálnak, a kutya földön fogja kutatni a lehullott falatokat, ahelyett, hogy a feladatra figyelne.

Másik fontos szempont, hogy a jutifalatot mindig apró falatkákra vágjuk. Egy-egy új feladat tanításánál nagyon sok falatra lehet szükség, és itt nem az a célunk, hogy a kutyát jóllakassuk, csak az hogy *apró falatkákkal* motiváljuk. Ha a kutyánk kevésbé "kajás", akkor érdemes ehgyomorra gyakorolni vele, mert így jobban tudjuk majd motiválni a falattal. Ha egy nap sokat gyakor-

lunk kutyusunkkal, aki így számottevő mennyiséget eszik meg a falatokból, akkor ezt figyelembe vehetjük a vacsorájánál, és csökkenthetjük ehhez mérten az adagját.

**Nagyon fontos tényező a jutifalat adagolása.** Rengetegen elkövetik azt a hibát, hogy zacskóból adagolják a falatokat. Ennek számos hátránya van, pl. a kutya a zacskócsörgéssel fogja összekötni a kaját, így ha zacskócsörgést hall, mindig kunyerálni fog. Továbbá, sok időt vesz igénybe, mire kihalásszuk a falatot a zacsból, így lemaradunk a pillanatról, és nem tudjuk jól időzíteni a jutalmazást. A legjobb megoldás, ha oldalzsebes nadrágot vagy zsebes mellényt viselünk a gyakorlás során, így a zsebünkben könnyen és gyorsan adagolhatjuk a falatokat. Jó lehet még a megfelelően nagy méretű, övre/nadrágra rögzíthető *jutifalattartó* is. A ruházat és a jutifalattartó is egyszerűen, mosógépben mosható, még a zsíros hús is könnyen kijön belőle, így nyugodtan beletehetjük közvetlenül a falatokat. Ha ugyanis zacskóstul tesszük bele, elveszti az értelmét.

A jutifalat adagolásánál nagyon fontos tényező *az időzítés* is. Amikor a kutya olyat csinál, amit meg akarunk erősíteni, azonnal, a cselekvés pillanatában dicsérrjük meg, majd várjunk egy-két másodpercet, és utána mehet a falat. Fontos, hogy először dicsérrjük, és utána menjen a falat, így később már csak a dicséretünkért is meg fogja csinálni a blöki a feladatot. Az is fontos azonban, hogy miután a kívánt feladatot végrehajtotta, és megdicsérrtük, ne várjunk túl sokáig a falattal, mert akkor már nem fogja összekapcsolni az eseményeket.

Rózsa Péter  
a Szivárvány kutyaiskola  
alapító oktatója  
[www.szivarvanykutyaiskola.hu](http://www.szivarvanykutyaiskola.hu)



Majranek Krisztina:

## Gondold újra

*Felejtsd el, ami rossz történt veled  
Ne szegje semmi sem a kedvedet  
Szerencse kísérje minden léptedet  
Örülj minden percnak, amíg csak lehet.*

*Mindig lesznek, akik melletted állnak  
Szavazz bizalmat magadnak és másnak  
Örülj a jó szónak, a mosolygásnak  
Eszőnek, napsütésnek, télnek és a nyárnak.*

*Türelemmel várd ki a sorodat  
Úgy is olvasd, kérlek, e sorokat  
S ha ennek nyomán támad pár gondolat  
Mely elfeledtetni veled a gondokat*

*Ne habozz most, add át magadat a másnak  
Lesz idő, mikor az emlékek nem fájnak  
Gondolj arra, hogy még csuda dolgok várnak  
Ne fordíts háttal a lüktető világnak!*



*Egyesületünk folyamatosan foglalkozik közúgyekkel. Legutóbb e fényképet kaptuk a Farkastorki lejtő és Erdőalja úti csomópontonról, a kis ABC előtt, ahol augusztus elején kitért táblák szerint mindkét irányból kötelező az elsőbbségadás. A forgalomtechnikai megoldás az érzelmek bő skáláját váltotta ki, bosszúságtól a vidámságig. Ha itt két jármű ütközik, az a győztes, akibe belerohantak. Azért jó lenne, ha továbbra is a 137-es busznak lenne elsőbbsége például egy kismotorral szemben.*



*A 2017-18-as tanévben egy osztály indul az első évfolyamon. Tanítóik: Lukácsné Farkas Gabriella és Faragó Éva tanítónők, az osztálylétszám pedig: 32, csupa lelkes és huncut szemű kisdíák, akik immár erdőaljas diákok! A gyermekek felújított, gyönyörű tanteremben kezdik meg iskolai életüket. Kívánunk Nekik sikereket, kitartást és jókedvű tanulást, kedves tanítóiknak pedig további lelkes és szeretetteljes munkát!*



## Nyári napközis tábor

Iskolánk tanulói közül néhányan idén nyáron is a LABORC táborban töltötték néhány hetet a szünidőből. Lelkes pedagógusok és animátorok közösen dolgoztak azon, hogy a tábor minél színvonalasabb programokkal várja a gyereket. Ez, azt hiszem, sikerült is.

A LABORC különleges vonzereje a festői környezetben található strand, melyet napközben csak a táborozók használhatnak. De persze nemcsak strandolásból állt a nap. Kihasználtuk a sportpályák nyújtotta lehetőségeket is, rengeteg versenyt, foglalkozást szerveztünk a gyerekeknek a tábor te-

rületén, de számos színvonalas külső program is volt. Idén sem maradtak el a hagyományos versenyek. Volt pingpongbajnokság, kincskeresés, úszóverseny, ugróverseny, focibajnokság és persze számháború. Nagy siker volt a táncverseny és a Ki mit tud? A gyerekek kipróbálhatták a baseballt, volt strandröplabda, strandkézilabda, judo, a lányoknak Cheer pom-pom és aerobik.

A programok közötti időben kézműves foglalkozásokon vehettek részt a gyerekek. Különösen nagy sikere volt a pólófestésnek, hiszen a gyerekek egy könnyen megtanulható

technikával készíthettek szebbnél szebb pólókat. Akinek ehhez nem volt kedve, bekapcsolódhatott a közös drámajátékokba, vagy játszhatott valamelyik izgalmas társasjátékkal.

Különös élmény volt a tematikus nap. A második héten például lovagi tornán vehettek részt a gyerekek.

Mint minden évben, idén is eljött a lóbusz, ami nagyon népszerű a gyerekek körében. Volt kerékpáros ügyességi verseny és KRESZ vetélkedő is.

Idén különösen jól sikerültek a külső programok. Ellátogtunk a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumba, ahol

a fagyaltkészítés fortélyával ismerkedhettünk múzeumpedagógiai foglalkozás keretében. Voltunk a Bonbonetti látogatóközpontban, ahol az érdekes, játékos foglalkozás és a gyárlátogatás után sok-sok finom csokit is kaptunk. A gyerekek részt vehettek a FINA Világajnokság délelőtti programjain is, ami szintén különös élmény volt.

Tanulóink eredményesen szerepeltek a tábori versenyeken, lelkesen vettek részt a programokon. Ennek jutalma a pénteki eredményhirdetéseken sok-sok oklevél, ajándék és finom csoki volt.

*Szánáé Misuth Zsuzsanna*

## Jutalomkirándulás Pilismaróton



Iskolánk az idei tanévben is 2 napos jutalomkirándulást szervezett azon felső tagozatos diákjai számára, akik az ösztönzőrendszerben az első 22 legkimagaslóbb eredményt érték el a. A 22 tanuló Bertalan Csaba és Kapás Richárd vezetésével Pilismarótra utazott.

A szállás elfoglalása után számos programban vettek részt a gyermekek. Röplabdáztunk, csocsóztunk, pingpongoztunk, valamint délután a csapat egy részével gördeszkáztunk. A kora esti Duna-parti séta után szalonnasütés következett, ami a diákcsoport némely tagja szá-

mára vadonatúj élmény volt. Másnap szintén gördeszkáztunk, labdáztunk, activityztünk és rengeteget beszélgettünk. Reméljük, hogy a következő tanév ösztönzőrendszerének nyertesei is hasonló élménydús kiránduláson vehetnek részt.

*Kapás Richárd*

## Énekkari jutalomkirándulás

Az idei (2017-es) tanévben is jutalomkiránduláson vehettek részt az énekkar tagjai. Az egész éves befektetett munka jutalma ez, mégpedig az egész évben szorgalmasan énekkarra járó felsős és 4. osztályos gyerekek számára. A kirándulás keretében lézer-arenába mentünk (ez a ballagó énekkarosok választása volt).

Tizenkilenc fővel, jómagam és Miklai Ági néni kíséretében napsütötte június 7-én, a reggeli órákban megérkeztünk a helyszínre, és meghallgattuk a tájékoztatást a „fegyverek” használatáról.

Elosztottuk magunkat kétfelé, és bementünk az arenába „harcolni”. Izgalmas volt, ahogy egymásra lövöldöztünk, egymás elől futottunk, nevetgélünk, bujkáltunk, és nem győztünk menekülni az „ellenség” elől, főleg, hogy ha volt valami fehér rajtunk, „világított” a ruhánk a sötétben. A „harc” során megéheztünk, ezért annak végéztével jót ebédeltünk a McDonalds'-ban.

A programot és az ebédet is az Erdőalja Alapítvány finanszírozza. Köszönjük!

Érdemes volt jól tanulni, jó volt több éve már együtt dalolni, szerepelni. Ez az üzenetünk az alsóbb éveseknek, a leendő énekkarosoknak: Gyertek! Járjatok énekkarra! Jó buli!

*Bükkfalvyné Kocsis Beáta,  
a karvezető*

## Sóstó visszavárt 2017-ben is

Az idei nyáron július első hetében 44 tanulóval vett részt iskolánk a kerületi sóstói táborozáson. A diákcsoportot három tanár kísérte: Bertalan Csaba, Kapás Richárd és Szirtes Csaba. A hangulat fergeteges volt. A tanulók minden percét igyekeztünk kitölteni számos, színes programmal. Rendszeresen röplabdáztunk, többször kerékpároztunk Siófokra, strandoltunk és idén sem maradt el a hagyományos palacsintázás és

lángos készítés. Estéknként nagy kártya-partikat csaptunk, s a nagyobbakkal kirándultunk a központban. Reggelenként igyekeztünk honorálni a legtisztább sátrak lakóit. Az élményeket minden nap több fotóval is megörökítettük. Az utolsó estét egy hatalmas pizzázással tettük emlékezetessé. A diákok visszajelzése alapján jövőre is számíthatunk a részvételükre.

*Kapás Richárd*

# Megmenteni a Megmenthetőt

*Medálba csiszolt fények, ruhákba rejtett kincsek*

*Szász Károly iparművész kiállításának megnyitója Szeptember 21-én, 19:00 órakor az Esernyősben*

Különleges kiállítás megnyitóra készülnek az óbudai Esernyősben. Szeptember 21-én Szász Károly iparművész ékszereiből nyílik kiállítás az Ars Sacra Fesztivál keretében, amelynek megnyitóján Cselényi Eszter Celeni divattervező legújabb ruhakollekciója is felvonul. Míg az ékszerek sokszor szakrális üveg és porcelán antikvitásokat keltenek új életre, a ruhák Budapest szecessziós emlékeit mentik át egyedi színekbe és vonalvezetésbe a „Megmenteni a Megmenthetőt” című tárlat eseményén.

„Egyszer úgy alakult, hogy



meg kellett mentenem egy csórét – idézi fel Szász Károly ék-  
Herendi porcelánmadár letört szerművész. - Sikerült az akció.

Innen jött aztán az ötlet: megmenteni a megmenthetőt. Ez a gondolat mindig is bennem volt. Műhelyemben üveg és porcelán tárgyakat restaurálok. Egyik nap egy idős hölgy behozott hozzám egy Zsolnay csészét, ami már nagyon meg volt repedve. Sajnos nem tudtam megmenteni, darabokra tört. Személyes tragédiaként éltem meg. Akkor kitaláltam, hogy a szebb részeiből, gyűrűt, fülbevalót és nyakláncot csinállok, hadd éljen tovább!”

A kiállítás megtekinthető október 8-ig.

Deme László

<http://esernyos.hu/>

*Művészet határok nélkül*

## A bécsi Rearte Gallery Budapest

*Artézi Galéria,*

*1037 Budapest, Kunigunda útja 18.*

*Megnyitó: 2017. szeptember 16.*

*(szombat) 17:00*

A bécsi Rearte Gallery alkotói mind uniós állampolgárok, származásukat tekintve mégis nagyon sokféle örökséget képviselnek. A művészet univerzális nyelve azonban mindennél erősebb kapcsolatot teremt közöttük. Abd A. Masaud és Ali Kianmehr alkotásai kalligrafikus elemekre építenek, míg Mohamed Azzam festményeinek középpontjában absztrakt emberalakok állnak. Christa Bramböck sokféle technikával kísérletezik az általában társadalomkritikára építő alkotásainál. Elisabeth Ledersberger-Lehoczky szintén többféle anyagból dolgozik, de inkább szobrokat formáz belőlük és klasszikus témákat gondol újra. A művész nő egyébként Magyarországon született, gyermekkorában költözött a családja Ausztriába – a bécsi galériának ugyanakkor Budapesten élő tagja is van Németh Géza személyében. A sokszínű kiállítási anyag az ő közreműködése nyomán látható az Artézi Galériában.

A kiállítás telefonos bejelentkezés (+36 20 496 3408) után ingyenesen látogatható 2017. szeptember 16-tól 2017. október 10-ig.

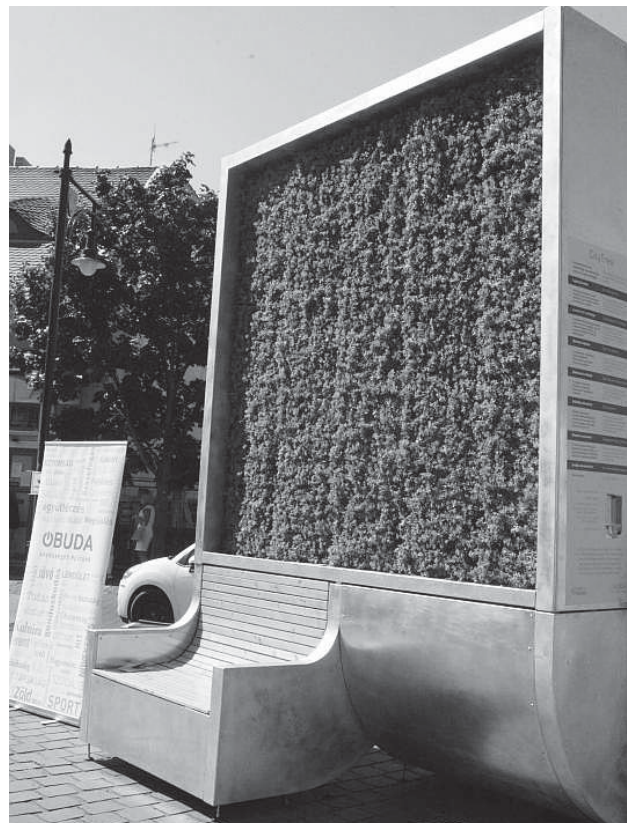
Németh Géza művészeti vezető  
[www.artezi.hu](http://www.artezi.hu)

## Légtisztító utcabútor átadása

A légszennyezettség csökkentése érdekében az Önkormányzat egy speciális, légtisztító utcabútor 6 hónapos bérletét kezdeményezte, melyet augusztus végén a kerület egyik legforgalmasabb pontján, a Kolosy téren adtak át. Az utcabútor egy zöldfal, egy 16 m<sup>2</sup> felületű mohafal, ami működésével ideális életteret nyújt a légtisztító moháknak. Megszűri az egészségre veszélyes szennyező anyagokat, és a saját biomasszájukban hasznosítja. A fal a mohák vegetációjához szükséges életteret nyújtja, számukra árnyékot adó, növények telepítésével, illetve folyamatos pára és víz biztosításával. Működés közben az utcabútor folyamatosan méri légtisztító tevékenységét, melyet online lehet figyelemmel kísérni.

Az utcabútor ünnepélyes átadásán Varga Mihály országgyűlési képviselő mellett jelen volt Bús Balázs polgármester, Dénes Honus a fejlesztő Green City Solutions, valamint Lenkei Péter a Levegő Munkacsoport képviselője.

Bús Balázs polgármester úr hangsúlyozta, bár az előzetes mérések szerint a mohafallal egybeépített utcabútor a fél év alatt 275 városi



fa teljesítményének megfelelő levegőt tisztít meg, cél továbbra is a zöld felületek növelése.

2017-ben összesen 351 új fát telepítünk a kerületben. Mindezzel párhuzamosan felmérjük a Testvérhegyi ill. Táborhegyi közparkok faállományát, a kiszáradt fákat eltávolítjuk, a helyükre

újakat telepítünk – említette. A polgármester reményét fejezte ki, hogy az itt felállított és bemutatott mohafal figyelemfelkeltő működésével és adatszolgáltatásával hozzájárulhat ahhoz, hogy a közfigyelmet Óbuda levegőjének tisztaságára irányítsa.

További részletek:

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

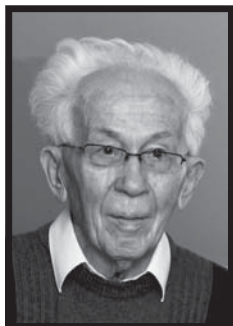


# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Búcsú Jenőtől



Szomorúan vetünk búcsút kedves tagtársunktól, Gálosfai Jenő építészmérnöktől. Salgótarjánban született, a Budapesti Műszaki Egyetemen ismerkedett meg feleségével Hédyvel és így Óbudára került. 60 évet élt Óbudán, igen szeretett itt lakni. Segítette feleségét, helytörténeti munkájában, ami által még jobban megismerte, megszerette, értékelte Óbuda városát.

Munkás éveinek döntő részét az Építőipari Minisztériumban a műszaki szabályozásnak és a minőség védelemnek szentelte. Nyugdíjazása után a Minőségvédelmi Társaság egyik alapítójaként és az Építés Tudományi Egyesület Kivitelezési Szakosztály vezetőségi tagjaként társadalmi munkában folytatta szakmai tevékenységét. Munkásságáért 1993-ban Eötvös Lóránd díjjal és 1995-ben ÉTE érdeméremmel tüntették ki.

Nagyon szeretett sakkozni. Ezt a kedvtelését élete végéig folytatta. Idén az Óbudai II. Széchényi sakk emlékszimulánon - melyet Csom István nemzetközi nagymester, olimpiai bajnok tartott 20 táblán - Jenő a 3. helyezést érte el. Mindenek felett szerető családapa volt, és a maga csendes és szerény módján nevelgette, terelgette leányát és 4 unokáját.

Nagy odaadással ápolta szeretett feleségét. A korábban lappangó, de hirtelen felbukkanó betegsége váratlanul sodorta el közülünk. Úgy távozott körülünkől, ahogyan élt, csendesen és szerényen.

Nagy odaadással ápolta szeretett feleségét. A korábban lappangó, de hirtelen felbukkanó betegsége váratlanul sodorta el közülünk. Úgy távozott körülünkől, ahogyan élt, csendesen és szerényen.

Nagy odaadással ápolta szeretett feleségét. A korábban lappangó, de hirtelen felbukkanó betegsége váratlanul sodorta el közülünk. Úgy távozott körülünkől, ahogyan élt, csendesen és szerényen.

Csőregyh Judit

## A Mama Relax Stúdió - bemutatkozó nap a Táborhegyi Népházban

szeptember 9-én reggel 9-től délután 5-ig

Beszélgetőtársunk Détár Krisztina, a Mama Relax Stúdió (MRS) vezetője.

*Mi volt a célja az MRS megalapításával?*

Nem titkolt szándékom a közösségépítés. A hegy lakossága lassan teljesen kicserélődik. Míg a régóta itt lakók sokkal jobban megismerhetők egymást, hiszen szinte „faluközösségként” élünk együtt, most a lakóparkok és társasházak létrejöttével jóval többen lettünk a Táborhegyen. Mivel a többség autótól jár, a gyerekeiket pedig távolabb működő intézményekbe íratják be, kevés a lehetőség az ismerkedésre, barátkozásra. Nagy vívmány a Judit utcában végre elkészült játszótér (én már 25 éve, amikor mi ideköltöztünk, kerestem, hol van a környéken...), de szerintem szükség van szervezett formában történő időtöltésre is! Ráadásul kisgyerekekkel a szülő nehezen mozdul ki otthonról; mi viszont tényleg sétátávolságban vagyunk a Népházban.

*Milyen programokat kínál az MRS?*

A kismamáknak szülésfelkészítő-tanfolyamot szervezünk tapasztalt szülésznő, szoptatási tanácsadó, gyermekorvos és dietetikus részvételével; a szintén nekik javasolt torna és jóga pedig gondoskodik a testi/lelki jólétükről. A babamasszázs elsajátítása (védőnő vezetésével) pedig már felkészülés az érkező baba fogadására. Ugyanakkor a baba meg-

érkezése után is fontosnak tartjuk, hogy az újdonsült, de még tapasztalatlan mama ne érezze egyedül magát. Az MRS honlapján - [www.mrs-obuda.hu](http://www.mrs-obuda.hu) - szakértőinktől írásban kérhet tanácsot, illetve beindítunk egy ún. „forró drót” szolgáltatást, ami a nap 24 órájában hívható, és igyekszik megnyugtatni az ismeretlen problémával szembesülő szülőket. Ha pedig az anyuka programozni szeretne, érdemes kipróbálnia az Óbudán csak nálunk működő „maminbaba” órát - akit érdekel, hogy ez mi is, a honlapunkon megtudhatja! - illetve eljönnie a „Dajkálóra” (bővebben erről is a honlapon!), mindkét foglalkozás már igen fiatal babákkal látogatható.

*Kiket vár az MRS?*

A nyári szünet után, szeptembertől mindenkit szeretettel várunk: természetesen nem csak a helyieket! Sőt, kispapák és (leendő) nagyszülők is szívesen látottak!

*Van valami, amire még szeretné felhívni a kedves olvasó figyelmét?*

Igen! Szeptember 9-én „MRS bemutatkozó napot” tartunk a Táborhegyi Népházban, ahol reggel 9-től délután 5-ig bemutatóórakkal, előadásokkal, tanácsadással, kóstolóval és nagy szeretettel várjuk az érdeklődőket! Természetesen a teljes program ingyenes!

Szerkesztő

## Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Hatha Jóga - Balázs E.	h., 18:15-19:45, cs. 18:45-20:15
Kismama jóga	8:15- 9:45, p. 15:00-16:30
Kismama torna	h. 17:00-18:00, sze. 11:00-12:00
Lelki Egészség-őrző Klub	k. páros 19:00-21:00
Szabad tánc (kicsiknek)	cs. 15:00-17:45
Kreatív jazz és szabad tánc (nagyoknak)	k. 17:00-18:00
Átmozgató - frissítő női torna	k., cs. 18:15-19:15
Átmozgató - erősítő férfi torna	k., cs. 19:30-20:30
Pilates torna - Tenki T.	sz., p. 8:00-10:00
Bridzs klub	sze. 18:00-22:00
Kismama klub	páros p. 11:00-12:30
Gyermekbalett	p. 17:00-18:00

Egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban, tel.: 404 5380. Gondnok: Gáspár Aranka, tel.: 30-899 5320. Bejárat a Népház udvaráról.

## Képviselőink fogadóórái

**Rácz Andrea** 8. vk. minden hónap második csütörtökén 17:00-18:00 h - Bécsi út 77-79. alatti Fidesz irodában. Tel: 20-200 0017

**Farkas Balázs** 4. vk. minden hónap első csütörtökén 16:00-18:00 h - Bécsi út 77-79. alatti Fidesz irodában. Tel: 20-461 2438

**Stollmayer Ákos** 5. vk. minden hónap első hétfő 18:00-19:00 h között II. Rákóczi F. Ált. Iskola, Erdőalja út 5. - előzetes bejelentkezés esetén, Tel: 367 8791

### ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,  
1037 Bp., Toronya u. 33. Tel.: 30-230 6994  
E-mail: [egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu), [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Granatalma O.Sz.Sz.

Megjelenik: 3000 példányban



Nemzeti  
Együttműködési  
Alap

# HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

# ÓBUDALUX INGATLANIRODA



Forster Judit  
irodavezető-építész

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

TESTVÉRHEGY  
TÁBORHEGY  
REMETEHEGY  
MÁTYÁSHEGY  
ARANYHEGY  
ÜRÖMHEGY



1037 Budapest,  
Erdőalja út 46.

E-mail: [obudalux@oi.hu](mailto:obudalux@oi.hu)

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

**06 30 696 6969**

[www.obudalux.hu](http://www.obudalux.hu) | [www.obudaihegyvidek.hu](http://www.obudaihegyvidek.hu)

## SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA

Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok  
ÉRTÉKESÍTÉSE, BÉRBEADÁSA



Sági Magdolna irodavezető  
1037 Budapest, Hegyláb u. 5.  
Mobil: 06 30 378 5113  
E-mail: [sagimagdi1@gmail.com](mailto:sagimagdi1@gmail.com)  
[www.sagimagdi.ingatlan.com](http://www.sagimagdi.ingatlan.com)



## BIOREZONANCIÁS VIZSGÁLAT A HEGYEN!

Ajánlott mindenkinek, aki szeretne javítani a közérzetén,  
szervezete működésén, aki kíváncsi,  
hogyan előzheti meg a betegségek kialakulását,  
hogyan érezheti magát jobban a bőrében.

**HEGYLAKÓKNAK SZEPTEMBER HÓNAPBAN  
50 % KEDVEZMÉNY!**

Érdeklődés, időpont-egyeztetés: +36-70-325-3416

## BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Antik bútorok szakszerű javítását,  
korhű restaurálását  
vállaljuk.



Telefon: 388-2464  
Mobil: 06 30 845-6186

## „Beszinestánc”

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

### Szabad tánc 5–7 éveseknek

csütörtökönként 17:00 órától.

(Különböző zenei stílusokra, segítő instrukciókkal.

Önkifejezés, kreativitás, alkotás a táncon át.)

Érdeklődni lehet: 10–14 óra között,  
telefon: 30-506 7800

Szolga Beáta

táncművész, táncpedagógus, mozgásfejlesztő pedagógus

**facebook: Beszinestánc**



**MAMA RELAX  
STÚDIÓ**

Testi-lelki felfrissülés a várandós- és kisgyermekes anyáknak

- ▶ Várandós torna és jóga
- ▶ Babamasszázs
- ▶ Szülésfelkészítő tanfolyam
- ▶ Dajkáló
- ▶ Maminbaba  
– Óbudán csak nálunk!
- ▶ Babahordozó klub
- ▶ Szoptatási tanácsadás

Weboldal: [www.mrs-obuda.hu](http://www.mrs-obuda.hu) | Facebook: Mama Relax Stúdió  
Telefon: +36-70-774-4166 | E-mail: [info@mrs-obuda.hu](mailto:info@mrs-obuda.hu)

(Részletek a 9. oldalon)