



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XVIII. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2013. OKTÓBER

Emberek, tájak, életképek

címmel

Dr. Garami Istvánné

gépészmérnök, textilgépész szakmérnök, grafikus
kiállítása nyílik

október 10-én, csütörtökön, 18.30 órákor
a Táborhegyi Népházban.

Megnyitja

Garai Róbert

színművész.

(Részletek a 3. oldalon)

Óbudai Kamarazenekar koncertje

családias körben, a Táborhegyi Népházban

2013. október 25-én, péntek, 7 órától.

Handel: Concerto grosso Op.3 No.4; Mozart:

F-dúr divertimento;

Farkas Ferenc: Aria e Rondo all Ungherese; J.S. Bach:
a-moll hegedűverseny,

Szólóhegedűn: **Renkecz Kálmán,**

vezényel: **Gazda Péter**

Belépés díjtalan, mindenkit szeretettel vár
az Egyesület Vezetősége

(Részletek a 3. oldalon)

Zumba mindenkinek

A Táborhegyi Népházban

Első foglalkozás:

október 15-én, csütörtökön 18.00-kor

Ezt követően minden kedden és csütörtökön
Tel.: 30 277 0017

Vasárnapi mozi

Oktober 13-án 17.00 órákor

Puskás Hungary /2009/

Oktober 27-én 17.00 órákor

A szabadság vihara /2006/

(Részletek a 8. oldalon)

Programok:

Kiállítás megnyitó	október 10. cs.	18.30
Vasárnapi mozi	október 13. v.	17.00
Zumba bemutatkozó	október 15. cs.	18.00
Kamarakoncert	október 25. p.	18.00
Vasárnapi mozi	október 27. v.	17.00
Fabula bábszínház	november 17. v.	16.00
Állandó programok		11. oldalon

A következő lap megjelenésének időpontja:

2013. október 31.



„Művészek a Golgotáért”

Jótekonysági rendezvények a Kiscelli Kálvária Golgota szoborcsoportjának felújításáért. Részletek a 4. oldalon.

Liszt Ferenc Kamarazenekar koncertje

2013. november 8. (péntek) 18.30,

Óbudai Társaskör (1036 Budapest, Kiskorona utca 7.)

Művészek a Golgotáért előadást

Fellép: Blaskó Péter, Borbás Marcsi, Petrás Mária, Gál Tamás, Sípos Mihály és Kardos Mária, Szarvas József.

2013. december 1. (vasárnap) 16.00

Óbudai Kulturális Központ (1034 Budapest, San Marco u. 1.)

A T-Art Alapítvány tizenkét elismert művésze egy-egy témához kötődő műalkotást ajánlott fel, melyeket a rendezvények résztvevői között sorsolunk ki.

Jegyek 5.000, 10.000 és 15.000 Ft értékben igényelhetők a helyszíneken és az Egyesület szervezőinél, telefonon a 4301326 számon, vagy levélben az egyesulet@ohegy.hu e-mail címen. A jegyek mellé támogatóink egy ez alkalomra készült 2014. évi helytörténeti naptárt is ajándékba kapnak.

A golgota szoborcsoport két restaurátora közül Seres János szobrászművészt legutóbbi számunkban bemutattuk. Most ismerkedjenek meg Szőnyi Endre szobrászművésszel.

Szőnyi Endre szobrászrestaurátor

Szőnyi Endre 1987-ben végzett kőszobrász-restaurátor, aki – mint mondja - nem a híres festő Szőnyi Ieszármazottja, de a szépség és a művészetek iránt igazán elkötelezett ember. A Magyar Képzőművészeti Főiskolán Kő Pál, Kovács



Királyi Palota Zsigmond kori, kerti kútjainak és a díszudvar Herkules kútjának rekonstrukcióját tekint.

Köztéri munkáiból pedig a sok szobor mellett kihagyhatatlan a számtalan útmenti Krisztus kereszt és Szent János szobor helyreállítása, de ő restaurálta a Budafoki Kálvária stációit is.

A szoborcsoportot legutóbb 1981-ben restaurálták. Azt kérdeztük, vajon mi a remény arra, hogy a mai restaurálás tovább tart, mint 30 év?

– A szobroknak mind az időjárás, mind a vandalizmus ártott. Az utóbbi ellen nem tudunk mit tenni, de az időjárás káros hatásai ellen jobban tudunk már védekezni - válaszolta. Ma már más anyagok, fejlett technológiák állnak egy restaurátor rendelkezésére. Igen költségesek, de külföldön már megtapasztaltan hosszú élettartamot bizonyítanak.

György, Szabó Péter voltak a mesterei, restaurálási diplomamunkája pedig a soproni Kétmór-ház Szent József fülkeszobráinak restaurálása.

Később az élet számtalan feladattal lepte meg. Olyan jeles épületeken dolgozott, mint például az Országház, a Budapesti Fővárosi Bíróság épülete, restaurálta a Csákvári Plébániatemplom homlokzati szobrait, a Nagycsarnok főbejárati díszait, speciális feladatai közül pedig kiemelhetjük a Mátyás templomi harangok díszítéseinek elkészítését is.

Ha őt kérdezzük, akkor egyik legszebb munkájának a Visegrádi

Az erodálódott kő tisztítására már nem csak mechanikus módszerek állnak rendelkezésre, hanem a gépi tisztítás különböző lehetőségei is. Kiváló körögzítő, alapozó vegyszerek vannak, amik a meglévő köfelületet kiválóan stabilizálják, és olyan kőpótló anyagok, amelyek az eredeti kővel azonos minőségűek, valamint olyan hidrofóbizáló szerek, amelyek tartósan megakadályozzák a köfelület felfagyását, újbóli erodálódását. Persze az állandó felügyelet, a víztaszító impregnálás időnkénti megismétlése ez esetben sem maradhat majd el.

Mint mondta, az 1828-ban készült Kiscelli Kálvária barokk mészkő szobrai sajnos valóban rossz állapotban vannak, de a legmodernebb technológia alkalmazásával, Seres János szobrászművész barátjával együtt megbirkóznak a feladattal. Nagy örömmel szolgál, ha majd a szobrokat eredeti szépségében tudják visszaadni.

FL

Dr. Szél Tivadar

...akit sose felejtünk

Több mint ötven éve annak, hogy 1964. december 31-én délután a Miklós téri gyógyszerért bezáró patikus asszony rémülten szólta a szolgálatot teljesítő rendőrt, aki a 18-as autóbussz megállójában teljesített szolgálatot, hogy elesett embert talált a járdán. Nem egy részeg ember volt, hanem a „Szél doktor”, akinek a receptjeit délelőtt még a patikába hozták! A mentő későn érkezett. Aki a kopott ruhás megfáradt arcú halottat látta, a kezével holtában is szorongatott orvosi táskával, az rögtön látta, hogy nem egy munkában megfáradt munkás, hanem egy idős orvos lépett át az örök élet birodalmába.

De hát ki is volt „Szél doktor”? Aki nem ismerték közelebbről, gondolhatták, valami gyenge felkészültségű, szigorlatain átbukdácsló, feladatkörét épphogy el látó orvos, aki csak hashajtót és aszpirint írt fel, a gyógyulást pedig az egyén szervezetére, meg a jószerecsényjére bízta. És mi a valóság?

Szél Tivadar 30 éves korára öt diplomát szerzett. Angliában végzett, mint gépészmérnök, és elnyerte az angol nyelv és irodalom magisztere címet. Hazajövet közgazdász-államtudományi és orvostudományi doktorátust szerzett, mindegyiket a legfelső dícsérettel. Dr. Nékám Lajos egyetemi tanár megbízásából megírta az első magyarnyelvű egészségügyi statisztikai tankönyvet, ami még ma is alapvető forrásmunka. Hazánkat előbb a Népszövetség, majd az ENSZ keretében rendezett Párizsi Orvostudományi Kongresszuson háromszor képviselte. Harminchat évig volt az óbudai téglagyárak orvosa.

Brezovits László

Te vagy nekem...

Ha napsugár szánt barázdát az égre
S elűzi a gyötrő álmokat

Hűs harmatként száll

a szomjas rétre:

Te vagy minden első gondolat

A csillagok közt szemeidet látom

Felbő festi égret arcodat

Bármit teszek, bármerre is járok

Te vagy nekem minden gondolat

Hangod sügja fülembre a szél

Lépteiddel jő az alkonyat

S ha megfáradtan élingat az éj

Te vagy minden végső gondolat

„Azt hiszed, az A betű olyan dolog, amit nyuszi is tudhat?”

Az „erdőaljások” új fejlesztőpedagógusa

Pedagógusi életpályám 38. tanévet kezdtem meg szeptemberben az Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában. Tanítóként indultam Csepelen, ahol hamar körvonalazódott bennem a máig nem változott cél: azoknak a gyerekeknek tudjak segíteni, akiknek valamilyen okból nehezebben megy a tanulás. Ennek érdekében folyamatosan képeztem és képezem magam; pszicho-pedagógusi diplomát szereztem, majd fejlesztő-pedagógusi, és hozzá a Sindelar-tréning alkalmazásához is tanfolyamot végeztem, lettem a pedagógus-szakvizsgát. A tanuláshoz szükséges részképességek fejlesztése mellett

fontosnak tartom a tanulás-módszertani eszközök alkalmazását, valamint a tankönyvhasználat elcsúsztatását, hiszen ezek lényegesen befolyásolják az önálló tanulás eredményességét.

Közoktatási szakértőként számos tankönyvet bíráltam, tananyag-fejlesztésekben vettem részt mint alkotó és szerkesztő, de pedagógiai tárgyú könyveket is szerkesztettem. Mivel nemcsak általános iskolában, hanem középiskolában is dolgoztam fejlesztőpedagógusként, így tapasztalatokhoz jutottam az érettségig vezető út minden szakaszáról.

Két – már felnőtt – fiam a természettudományokra (biológia, illetve

fizika) adta fejét; az idei névnapomra pedig ajándékba a harmadik unokámat kaptam.

Minden új tanév nemes célok kitűzésével, tervekkel kezdődik. Arra törekszem, hogy az „erdőaljásokkal” minél több megvalósulhasson belőlük. A címbebeli Micimackó-idézet kérdésre utalva elsősorban arra, hogy igen: az A betű olyan dolog, amit *mindenki* tudhat.

Bartha Julia

FELNŐTT és GYERMEK BŐRGYÓGYÁSZAT

Dr. Takács Endre főorvos
magánrendelése
csütörtök du. 3 órától

Gabriel Medical Studio:

1039 Bp., Pozsonyi u. 32.

Bejelentkezés: +36-30-350 8359

Családi anyajegyszűrés, általános

bőrgyógyászat, kisműtétek,

vírusos és korrall járó növedékek,

szepilkó hámlasztó kezelése

ÓHEGY TAGKÁRTYÁVAL
10% KEDVEZMÉNY

Varga Mihály miniszter, a Fidesz 4-es választókerületi elnökének megbízásából

Dr. Kővári Béla ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart

a Táborhegyi Népházban (Toronya utca 33.)

minden hónap második csütörtökén 18-20 óráig.

Legközelebb szeptember 12-én. Bejelentkezés nem szükséges.
További információ a 1035 Váradi utca 17. Fidesz-KDNP irodában,
vagy a +36-20-200 0017 telefonszámon.

Koncert a Népházban

Október 25. péntek, 18.00 órákor

Műsoron:

Handel: Concerto grosso Op. 3 No. 4

Mozart: F-dúr divertimento

Farkas Ferenc: Aria e Rondo all Ungherese

J.S. Bach: a-moll hegedűverseny, szóló Renkecz Kálmán
vezényel: Gazda Péter

Őszi Népházi koncertjére készül az Óbudai Kamarazenekar. A nagysikerű májusi barokkzenei koncert után most ismét hallhatjuk körünkben a zenekart, ezúttal Gazda Péter dirigálásával. A koncerten a zenekar tagjai hozzák közelebb hozzánk a darabokat, azokon keresztül a vidám komolyzenét. Nagyon várjuk a muzikusokat, akik mindegyike erősen kötődik Óbudához. Többségük szakmája nem a zeneismesterség.

Gazda Péter kényszerűségből maradt távol a tavaszi koncertről, most nagy szeretettel köszöntjük a zenekart élén. Tőle megtudhatjuk, mit jelent a zenekari együttzenélés, mit csinál a zenekar életében a karmester, hogy próbál a zenekar.

Renkecz Kálmán már a tavaszi koncerten is játszott szólót. Lelkesen várjuk a mostani szólójátékát is. Megbízható hegyi hírforrások szerint Óbudán, az Aelia Sabina Zeneiskolában és az Óbudai Népzenei Iskolában tanult mestere a komolyzenének és a népzeneének is, örülök, hogy ismét itt köszönhetjük.

De várjuk a zenekar többi tagját is, jöjjenek és gyönyörködtesse nek bennünket.

A koncertre a belépés díjtalan, a koncertet követő ásványvizet, pogácsás fogadásra házi süteményt szívesen fogadnak a résztvevők. Én az almáspitét szeretem és a túrósat.

Hívogatjuk Hegylakótársainkat és máshol lakó zeneszerető barátainkat. Hívjuk és várjuk a gyerekeket, kisebbeket és nagyobcskákat, had csodálkozzanak rá az együttzenélés élményére. A koncert nyomán a gyerekek is, de mi felnőttek is kaphatunk indítást az otthoni zenélésre és én azt nem fogom bánni. Jöjünk minél többen! Mindenkit szívesen lát az Óhegy Egyesület Vezetősége.

Molnár Andrea

Farkas Ferenc és a többi vendég

Második idei koncertjét hirdeti meg nálunk a Népházban az Óbudai Kamarazenekar. Csak elismeréssel lehet gondolni azokra, akik a Népházat ide megálmodták és felépítették nekünk, hegylakóknak. Nincs magas küszöbe, könnyen átlépheti azt minden jó szándék és szépség. Ilyen lesz a mostani koncert is, ami, lássuk be, nagy dolog. Idehaza egy szép zenei élmény. Bátorítok mindenkit, jöjjön és hallgassa meg a darabokat.

A műsor szerint aznap este vendégünk lesz Georg Friedrich Händel innen a XVII-XVIII. század fordulójáról, Wolfgang Amadeus Mozart a XVIII. század második feléből, Johann Sebastian Bachot is köszönhetjük körünkben, aki pedig a XVIII. század elejéről érkezik hozzánk. Én elnézést kérek az uraktól, de most egy kicsit kevésbé ismert kollégájukat szeretném külön köszönteni minálunk, itt a Népházban.

Farkas Ferenc nagy kedvencem. Kortárs zeneszerző (1905 - 2000), mégis birtokosa az időkapu kulcsának, a régmúlt zenei méltóságát és játékoságát hozza elének. Vagy a mai napokat öltözteti pompás vidám régi köntösbe? Szót értett ő minden kor szép szokásával és sok nép zenéjével. Hogyan tette volna. Hiszen tanítványa volt Rómában Ottorino Respighinek, aki pedig Rimszkij-Korszakovot mondhatta tanítómesterének. Hiszen itthon nagy zeneszerző generációt nevelt a Zeneakadémián és igyekezett átadni tudását Kolozsváron is. Őrzője volt Dohnányi Ernő zongorájának és gondja volt Székesfehérváron a zenei alapműveltséget adó zeneiskola alapítására. A filmzene komponálása sem maradt ki életéből, ennek minden szépségével és hátulütőjével. Elismert volt mesterségbeli tudása és az ahhoz adott „többet, ami a hallgatónak gyönyörűséget okoz”. Darabjai gyakori szereplői komolyzenei válogatásoknak. Ha meghalok ezeket, mindig az az érzésem, hogy megszólítá-

nak engem, finoman, kecsesen, kortalanul. A koncerten szereplő darab egy sok évszázados szerelmes ének büszke, szép tánca.

Olvassuk csak a szövegét:

*Erdőkön, mezőkön járó,
térj vissza ékesen szép ráró.
Csendesítsd szép szárnyaid,
álljanak meg már elfáradt lábaid.
Szívem sebesítet, víg kedvem epezted,
éltem rövidítet, mert bizony éretted
kész volnék letenni éltemet.
Dárdához hasonlós a te szíved,
mágnes szeretőhöz hajló képed,
Kedves ékes termeted,
sok szív fárad, sok szem árad éretted.
Szívem sebesítet, víg kedvem epezted,
éltem rövidítet, mert bizony éretted
kész volnék letenni éltemet.*

Nos, a pataki diákok ott a tokaji bor mellett a XVII. században hozzátoldottak a szöveghez ekképp:

*Mázás kancsó bögre mézes borral töltve,
télén nyáron mindenkor, vár a pince öble.
Szomjat olt a hűvös lé, mégis lángolsz tőle,
tölgyfa asztal széle pad édes álom öre.
Szomjat olt a hűvös lé, mégis lángolsz tőle,
tölgyfa asztal széle pad édes álom öre
Kedves termem forगतom, nektek önként mondom
Minden gondom itt hagyom sűrű borba fojtom.
Mámorizú levegő fölszítja a vágyat
Ez a kocsmá temető, meghal itt a bánat.
Mámorizú levegő fölszítja a vágyat,
Ez a kocsmá temető, meghal itt a bánat.*

Molnár Andrea

Emberek, tájak, életképek

Dr. Garami Istvánné kiállítása október 10-én csütörtökön 18.30 órákor.
Megnyitja Garai Róbert színművész

A középiskolát a Képző és Iparművészeti Gimnázium textil-tervező szakán végeztem, majd gépészmérnöki és textilgépész szakmérnöki diplomát szereztem. Az elsőt Leningrádban, a másodikat Budapesten. Harmicnyolc éven át dolgoztam a textiliparban, főképpen kutatói, fejlesztői területen, laborvezető, gyártmányfejlesztő vezető és főtechnológus voltam. A Textilipari Műszaki és Tudományos Egyesület munkásságomat a textilipar szakmai örökségének részeként értékeltem.

A rajzolás végigkísérte egész életemet, Lenigrádban az Ermitázsban vettem részt rajtanfolyamon, ahol főleg portrérajzokkal foglalkoztam, de szívesen készítettem tájképeket és csendéleteket is. Megismerkedtem az ortodox zsidóság sajátos világával. Erről a budapesti zsidónegyedben, de Jeruzsálemben is számos portrét és életképet készítettem. Különösen az arckifejezések és tekintetek ragadtak meg, ezeket igyekeztem rajzaimon is visszaadni. Képeimet esetenként kiállításokon is bemu-

tattam, ebben az évben a Budapesti Zsidó Hitközség újpesti körzetében, majd a VII. kerületben működő Király Klubban volt kiállításom. Foglalkoztam könyvillusztrációk készítésével is. Ennek egy példáját - Dr. Balázs Pál: Forgószélben című könyvét, ami a budapesti ortodox zsidóság történetét dolgozza fel - ezen a kiállításon is bemutatom.

Belső ösztönzésre foglalkozom a grafikával, amit a jövőben is szeretnék folytatni.

Dr. Garami Istvánné

Az Óbudai Múzeum felhívása

Az Óbudai Múzeum új, 2014 tavaszán megnyíló kiállításához olyan lakosok jelentkezését várja, akik rendelkeznek az óbudai zsidóság történetéhez kapcsolódó fotókkal, tárgyakkal, és azokat a készülő kiállításához a Múzeum rendelkezésére bocsátanák.

Jelentkezés: **Viszket Zoltán muzeológus**

Telefon: 250-1020, e-mail: viszket.zoltan@obudaimuzeum.hu

„Művészek a Golgotáért”

Kiscelli Kálvária helyreállítása

Egyesületünk a T-Art Alapítvánnyal közösen jótékonyági koncertet, és exkluzív előadóestet szervez. Célja a Nemzeti Kulturális Alap már kiírt pályázatán való részvétel lehetőségének megteremtése. A kiírás ugyanis a támogatási összeggel megegyező önrész biztosítását követeli meg.

Két rendezvény megszervezését szorgoskodtunk, mindenütt támogatókra találtunk. Önzetlenül vesz részt a munkában mind az Óbudai Társaskör, mind az Óbudai Kulturális Központ, teljes személyzetükkel. Műsoraink:

November 8. péntek 18.30 – Óbudai Társaskör

Az ügyért Liszt Ferenc kamarazenekar ajánlott fel koncertet. A zenekar művészeti vezetője Rolla János. Műsoron hallhatjuk:

Benedetto Marcello: Bevezetés, ária és presto

Mozart: B-dúr divertimento, K. 137

Puccini: Krizantémok

Brahms: Válogatás a magyar táncokból

December 1. vasárnap 16.00 - Óbudai Kulturális Központ (ÓKK)

Az előadóesten fellépnek: Blaskó Péter, Gál Tamás színművészek, Petrás Mária énekes és keramikus, Sípos Mihály és Kardos Mária a Muzsikás együttesből, Szarvas József színművész. A műsorvezető Borbás Marcsi. Mindannyian szeretettel járulnak a felújításhoz.

A jegyek mindkét helyszínen 5.000.-, 10.000.- és 15.000.- Ft-ért kaphatók a rendezvények helyszínén, az Óhegy Egyesület szervezőitől, akik a 430 1326 telefonszámán keresztül érhetők el, vagy levélben az egyesulet@ohegy.hu e-mail címen. Jegyek kaphatók még az Erdőalja ABC-ben, Kiscelli ABC-ben.

Aki a jótékonyági rendezvényen részt vesz, a jegye mellé - mint támogató - egy naptárt kap ajándékba, a jegy sorszámával pedig részt vehet a 12 művész alkotásainak rendezvényt követő kisorsolásán.

Egyesületünk pedig 2014. évi falinaptárt ad ki, melynek témája Óbuda műemlékei, ezen

belül a Kálvária felújítása. A színvonalas naptárhoz Benyóné Dr. Mójzsis Dóra muzeológus szakértő, Antal István fotográfus és Török Gábor tervezőgrafikus ajánlotta fel munkáját. A naptárral támogatóinkat szeretnénk megajándékozni, valamint cégeknek kínáljuk fel megvásárlásra, év végi ajándékozásaik céljára.

A programokhoz kapcsolódóan a T-Art Alapítvány „Művészek a Golgotáért” programja keretében 12 elismert művész, témához kötődő alkotását bocsátja az ügy javára. Ők óbudaiak, illetve Óbudához kötődő művészek, név szerint Bráda Tibor, Csengeri Béla, Deák Ilona, Gábor István, Hansági Hédi, Maracska Gabriella, Rieger Tibor, Szakács Imre, Takács

Klára, Tenk László, Turcsán Miklós, Vízi Tihamér. A felajánlott művek többsége festmény, grafika, de kisplasztika is van az adományok között. A képeket már kiállítottuk az ÓKK nagytermében, megjelölve azt is, hogy melyik alkotást sorsoljuk ki a Társaskörben, melyiket az ÓKK-ban.

A szoborcsoportot Seres János és Szőnyi Endre szobrászművészek restaurálják, a műveletekhez folyamatos konzultációt nyújt Szabó Péter szobrászrestaurátor művész, tanszékvezető főiskolai tanár. A munka szeptember 26-án megkezdődött. Azt szeretnénk, ha a művészek költségeit legalább addig a mértékig tudnánk finanszírozni, hogy a munka a fagy beállta előtt abbahagyható legyen, az addig elvégzett munkában a fagy károkat ne okozzon.

Bízunk a jótékonyági rendezvények sikerében.

Felcsuti László



A Kiscelli Kálvária felújítására szánt adományokat fogadja az

„ÓBUDA-HEGYVIDÉKI SZENTHÁROMSÁG ALAPÍTVÁNY”

BB. ZRT 10102103 - 37779100 - 00000008

számú számláján. Ha van lehetősége, kérjük segítse a felújítást. A közlemény rovatba tüntesse fel: „Kiscelli Kálvária”, valamint az elérhetőségét, hogy a visszaigazolás megtörténhessen.

Utasváró az Eurocenternél

Többen panaszkodtak arról, hogy a 137-es és 237-es autóbusszjáratok Vörösvári úti, hegymeneti megállójában (az Eurocenternél) olyan utasvárót kellene elhelyezni, amely nem csak az esőtől, hanem a naptól is véd. Volt, aki a hőségben elájult, egy hegyi autós vitte lakhelyére. Volt, aki a nap elől, a szem-

közi bokrok árnyékában keresett menedéket, és amikor a buszt a csomópontban meglátta, átrohant az úton. A lefele hajtó autós ébersége, hirtelen fékezése mentette meg az életét. Több ilyen fékcsikorgásról is meséltek. Ha pedig hírtelen elered az eső, közel-távol nincs olyan hely, ahová menekülni lehet-

ne. Korábban már felkerestük a Fővárosi Önkormányzat és a BKV illetékes osztályait, de nem sok eredmény született. Most az ügy már a BKK Budapesti Közlekedési Központhoz tartozik. Ezért személyesen jártunk a BKK ügyfélszolgálati Irodáján, jegyzőkönyvben kérve gyors megoldást. Felajánlottunk

minden olyan segítséget, amit egy civil szervezet nyújtani képes, jogi ügyek tisztázását, helyszín szakszerű felmérését, akár szakmai társadalmi munkát.

Az ügyet újra szorgalmazzuk, és reméljük, hogy ezúttal sikerrel járunk.

FL

Etyeki jelentés

Metszőollóval a kezükben, már fél héttől a Népház bejárata előtt toporogtak a szőlőfűrtöket betakarítani vágyó hegyiek, várva, hogy megérkezzen Varga Béla bormester, és az őket szállítani hivatott busz. Előbb-utóbb mindkettő befutott, így elindulhatott a borra és szüreti munkára szomjazókat szállító busz Etyekre.

Mi magunk az osztálykirándulásokon jól bevált szokás szerint a hátsó üléseken rendezkedtünk be, ami bizonyára onnan ered, hogy annak idején itt a fürkésző szemek elől rejte lehetett fogyasztani a hangulatfokozókat. Bár most nem kellett volna senki figyelmét kiejtani, nem készültünk semmivel.

Nem úgy a pár sorral előttünk ülők, akik már a Farkastorki útra ráfordulva mosolygósan adták kézről-kézre a butykost, hogy Etyekre való megérkezésünkkor már vidáman és tetre készen fogjanak hozzá - Gombai-Nagy Tibor szőlőbirtokán - a horizontig szabályos sorokban húzódó szőlőtőkék megkopasztásához. Persze mindent csak azután, hogy Felcsuti László kitézte az Egyesület zászlaját a meghódítani kívánt sorra, és mindenki kiürítette a Varga Béla pálinkájával bélelt poharát.

A lelkes szüretelők között éppen megtalálható volt a kisgyermekes család – ahol a gyermek csak most esett át a tűzkeresztségen –

mint a gyakorlott, szakszerűen te-repmintás öltözékben ollóját csatogtató vérprofi, és persze a magunk fajta turista, aki egyből meg is eszi amit leszed. Hál'Istennek a többség munkamorálja meggyőzőbb volt, így az alkalmi nap-számások szépen kúsztak egyre feljebb a domboldalon, míg csak valaki le nem adta a drótot, hogy a kiindulópontnál, már le van karikázva a kolbász. Így aztán megbomlott a munkarend, és egymás után szivárogtak a terület-terület asztalkámhoz a dolgozók, hogy a jóleső falatok és bor elfogyasztása után újult erővel folytassák a munkát.

Végül csak az állította meg a lelkes kis sereget, hogy megteltek a kosarak, és nem volt mibe tovább szedni a szőlőt. Így hát

beletörődve sorsunkba, felkerestük a Gombai pincészetet, ahol a gazda jóvoltából a frissen préselt must után, megkóstolhattuk a vidékre jellemző chardonnay-t és az inkább Tokajra jellemző, de itt is megtalálható sárga muskotályt. Ugyan a szüret ezzel befejeződött, és a szőlővel, borral megpakolt busz visszaindult a hegyre, a mulatság csak ezután kezdődött.

Varga Szabolcs
Fotók: Veres Dalma



Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Az őszi gyümölcsjeink közül kiemelkedik a körte. A különböző fajok, fajták Eurázsiai elterjedésűek.

Nemes körte (*Pyrus communis* L.) Többszörös hibrid eredetű. A *rózsafélék*hez tartozó fontos fafajunk. Április, májusban virágzik. Házikertekben inkább a kevesebb tárolást igénylő fajták valók. Felhasználása sokrétű: friss fogyasztás, konzerv, szesz és aszalmány készítésére alkalmas. A fajtákat a következő csoportokba sorolják: korai (árpával érő), középkorai (Clapp kedveltje), középérésű ((Vilmos, Kálmán), középkésői (Bosc kobak), késői (Hardenpont téli vajkörte). Termése nagy, éretten puha húsú, édes. Kedvelt gyümölcs, sajnos a kártevők is szeretik. Szénhidrát és nyersrost tartalma étkezésre és befőzésre is alkalmassá teszi. Vitaminjai közül kiemelném a B1 és B2 tartalmat. Ásványi anyagai közül említést érdemel a kálium, kalcium, magnézium, foszfor mennyisége.

Ha unjuk már a nyers körtét, télen a befőttet, akkor különböző csemegék készíthetők belőle!

Körteleves: 1 liter víz, hűsleves kocka, 2 nagy körte, darabka gyömbér, 1 szelet citromhéj. Puhára főzzük a hámozott, véko-

nyan felszeletelt körtét, azután a felét mixeljük és belekeverjük a darabosat is. Hozzáöntünk egy pohár fehérbort, újra felfőzzük, lehűtve tároljuk. Tehetünk hozzá tejfölt.

Rántott körte, sajttal töltve. 4 körte, citromlé, 10 dkg Tihany camembert sajt, 1 kiskanál konyak, 1 evőkanál tejszín, liszt, felvert tojás, morzsa, 4 kis nyárs. A meghámozott, félbevágott körtét citrommal megcsepegtetve kivágjuk a magházat és a konyakkal, tejszínnel kikevert sajttal megtöltjük. Összeillesztjük a két fél körtét, nyársra húzzuk és bepanírozzuk. Forró olajban kisütjük.

Fűszeres hideg körtémártás. 2 érett körte, ½ citrom leve, 2 púpozott evőkanál cukor, 4 evőkanál víz, 1-1 késhegynyi fahéj, szegfűszeg és gyömbér, evőkanálnyi körtepálinka, apróra vágott pistácia, vagy dió. A meghámozott és vékonyan felszeletelt körtét kevés vízben a cukorral, citromlével és fűszerekkel megfőzzük. Mixerben pürézzük, elkeverjük a pálinkával és megszórjuk a vagdalt pistáciával. Fagylalathoz, pudinghoz ajánljuk.

Palacsintatorta karamellás körtével. 75 dkg körte, 10 dkg porcukor, 15 dkg vaj, 3 tojás, 3 dl



tej, 20 dkg liszt, 5 dkg olvasztott vaj, csipetnyi só, kiskanál vaníliás cukor. A hámozott, magtalanított körtét 4 mm-s szeletekre vágjuk. Porcukorba forgatjuk és forró olajban karamellizáljuk. Palacsintát sütünk a hozzávalókból. Rétegesen rakjuk a palacsintákat a körtével. A tetején legyen palacsinta. Porcukorral meghintve, cikkekre vágva tálaljuk.

Jó étvágyat kívánok:

Stollmayer Ákosné

Kerti dolgaink

Remélem, szép idő lesz 29-én, mert Mihály nap, ha hideg a szél, igen kemény telet ígér. De most nézzük az októberi tennivalókat.

Gyümölcsösben kezdődik a diószüret. Már többször volt róla szó, ne verjük a fát. Tönkretelhetjük a jövőre működő rügyeket.

Mandulát akkor kezdjük szüretelni, ha az első maguktól leesnek. Sorra kerülhet a birs szedése is. Tároláskor vegyük figyelembe erős illatát. A hullott gyümölcsöt ne hagyjuk a fák alatt. Gyümölcs-csemete ültetéskor gondosan nézzük meg a csemete épségét, kérge feszességét.

Szőlőben is fontos a levelek folyamatos eltakarítása. A leszedett csemegeszőlőt 10 fok alatt jó tárolni, magasabb hőmérsékleten hamar fonnyad. Eljött a díszfák, díszcserjék ültetési ideje. Örök-zöldjeinket a fagyokig öntözhetjük. Folyamatosan szedjük a fagyérzékeny gumókat, hagymákat. A tavaszi virágzásúakat pedig ültethetjük. A liliumot ajánlott rácsos cserépben. Sziklakertet, évelőágyást gyomtalanítsuk, mert a gyomok egy része még növekszik. Gyepeinket nyírjuk le, és vékonyan szórjuk meg szerves trágyával.

Bízom benne, hogy az idősebb kertészgölygek nyara még sokszor kicalzolhat kerti munkára.

Madarainkat csak nagyon zord októberben kezdjük el etetni.

Ort János kertész

Gyepszőnyeg

Mi a gyepszőnyeg?

Általában 40 cm x 2 m-es, rövidre nyírt, gyökerekkel átszőtt talajjal szállított készgyep. Szőnyegként feltekerve szállítják, és hasonlóképpen terítjük ki a megfelelően előkészített talajra. Innen a neve is: gyepszőnyeg.

Miért jó a gyepszőnyeg?

Behozhatatlan előnye a magvetéssel szemben, hogy a kellően tömörített talajra szakszerűen leterítve már pár nap múlva kíméletesen ugyan, de használható, tehát finoman sétálhatunk rajta. Gyepszőnyeg minőségű fűvet magvetésből kb. egy év gondos munkája után kaphatunk, sok-sok nyírással, hengerezéssel, gyomlálással, trágyázással.

Ha meg tudjuk fizetni az árát, ami 3-4-szerese a magvetésnek, érdemes a gyepszőnyeget választani.

Hogyan telepítsünk gyepszőnyeget?

A fű a homokos bázisú talajokat kedveli. A jó minőségű termőföldet érdemes feltölteni tartós tápanyag szolgáltató kompozttal 16 kg/m² mennyiségben és a vízháztartást javító, talajt lazító fenyőkéreg porral 3-5 kg/m² mennyiségben.

A gyepszőnyeg telepítésekor ügyelni kell a gondosan tömörített és elsimított talaj magasságára. Ennek a járdaszint alatt kell lennie 5-8 cm-rel, mivel a gyepszőnyeggel eleve 3 cm-rel megemelkedik a talajszint és itt még 4-5 cm fűmagasságnak is el kell férnie. Érdemes figyelni a csapadékvíz elvezetésére is, tehát a gyepszőnyeg talaja mindenképp a járdaszint alá kerüljön néhány centivel.

A gondosan előkészített felületet (az ún. tükröt) finoman nedvesítsük be, ne legyen süppedően sáros. A telepítést a leghosszabb egyenes oldalnál kezdjük. A gyepszőnyeg kérésben rakjuk. A lerakott csíkokat szorosan egymás

mellé nyomjuk és egy lapos „paskoló” fával tömörítjük. Lehetőleg ne járjunk át a már lerakott gyepszőnyegen!

Ha pénztárcánk engedi, terítsünk a gyepszőnyeg alá vakondháló, semmiképp nem fogjuk megbánni.

A lerakás befejeztével hengerezük le a területet, szórjuk ki a Scott's (Everris) és Substral indító műtrágyát. Függetlenül attól, hogy van-e öntözőrendszer, kézzel alaposan öntözzük be. Az öntözésvezérlőt állítsuk gyakori, de kis vízádagokkal történő öntözésre, mert a gyepszőnyeggel odavitt 2-3 cm gyökeres föld hamar kiszárad, és a gyepek károsodik. A gyepek legyökeresedése után az öntözésvezérlőt állítsuk vissza átlagos, hajnalonkénti öntözésre.

A gyepszőnyeg fenntartása, ápolása:

A fű rendszeres nyírásával nagy mennyiségű tápanyagot vonunk ki a talajból, ezt vissza kell pótolni!

Erre a célra a Scott's (Everris) és Substral trágyák

legmegfelelőbbek. Mindenképp lassú feltárodású és magas mikroelem tartalmú műtrágyát használjunk. Az indító műtrágya kiszórása után 2-3 hónappal szórjuk ki a nyári fenntartó 5-8 hónapos feltárodású műtrágyát. Október környékén jön el az ideje az őszi-téli kondicionáló antistressz műtrágya kiszórásának. Ezzel a tápanyag visszapótlással meg is lennénk. Természetesen a lenyírt, összegyűjtött fűből, lombból készült természetes komposztot semmi nem pótolhatja. Évente egy alkalommal kíméletesen szellőztessük meg a gyepeket.

Hogyan nyírjuka gyepszőnyeget?

Ne nyírjunk 4 cm-nél alacsonyabb tarlót. A mindenkori fűmagasság kb. 1/3-át nyírhatjuk le egyszerre. A fentieket betartva hosszú életű dús zöld gyepeket készíthetünk és itt a készítésen van a hangsúly. A szép gyepek készítése és fenntartása a kertész egyik legnehezebb feladata.

Bökény Attila
okl. kertészmérnök

Ünnepi évad az Óbudai Társaskörben

Októbertől ünnepi évad kezdődik az Óbudai Társaskörben, hiszen az intézmény huszonöt évvel ezelőtt, a Zene Világnapján, október 1-jén nyitotta meg kapuit.

Idén, az Óbudai Társaskör ezen a napon ünnepi koncerttel nyitotta meg az intézmény negyedszázados fennállását ünneplő évadát. Az évadindító műsor gerincét az intézményhez szorosan kötődő három kamarazenekar: a Liszt Ferenc Kamarazenekar, a Budapesti Vonósok és az Anima Musicae Kamarazenekar adta.

„Negyedszázad az Óbudai Társaskörben” címmel kiállítás nyílt a Kisszalomban, amely az év végéig tekinthető meg.

Krúdy-maraton – október 11., péntek 19 óra

Az október hónap további különlegességét adja, hogy Óbuda idén Krúdy-évet ünnepel. Az egész estendőt felölelő eseménysorozat

csúcspontja az író születésének 135. évfordulója, mely október 21-én lesz.

Ennek jegyében az Óbudai Társaskör Krúdy-maraton rendez, olyan felolvasóestet, ahol bárki felolvashatja kedvenc írását Krúdy Gyulától. Meghívott vendégek: Für Anikó, Őze Áron és a Baltazár Színház színészei.

Krúdy-főzőverseny – október 27., vasárnap 19 óra

Az irodalom és a zene izgalmas ízekkel elegyedik a Krúdy-főzőversenyen. A versenyre nevezett ételeket többek között Kozák Danuta olimpiai-, világ- és Európa-bajnok kajakozó, Rédlí András világ- és Európa-bajnok párbajtőröző a Kéhli Vendéglőben és a Mókus Sörkert és Étteremben készítik el, kóstolásra és eredményhirdetésre az Óbudai Társaskör nagyertermében kerül sor. Az est közönsége belépőjegyével eldöntheti, kinek a

főzje ízlett a legjobban. Közreműködik: Szilágyi Tibor és a Kék Duna Koncert-Szalonzenekar, házigazda, műsorvezető: Mohácsi Szilvia.

Krúdy Gyula éjszakái – október 31., csütörtök 19 óra

A jubiláló Társaskör emlékeztető programjai a felolvasószínházi estek, melyek gyakran Krúdy Gyula életművéből merítenek. Most újra láthatjuk a nyáron a kertben bemutatott Krúdy Gyula éjszakáit, szerkesztette: Fáter Zoltán, előadják a Katona József Színház művészei: Rezes Judit, Ötvös András és Rajkai Zoltán, rendező: Székely Kriszta.

„A könyv kotta, a beszélgetés pedig ének” – október 7., hétfő 19 óra

A Társaskör októberi zenei kínálatában ismét lesz dalest, Gémes Katalin és Kovács Péter zenés beszélgetésének mottója: „A könyv

kotta, a beszélgetés pedig ének”. **Árnyak és fények** – október 12., szombat 19 óra

Szenvedélyek kereszttüzébe kerül a hallgató a Junior Prima díjas Anima Musicae Kamarazenekar koncertjén, ahol gondonkán közreműködik és vezényel Várdai István.

„Mi nők, röptetők” - október 28., hétfő 19 óra

A Mojzer Kiadóval való együttműködésben Schaffer Erzsébet igaz meséit hallhatjuk a szerelemről, „Mi nők, röptetők” címmel. Az esten számíthatunk könnyekre és nevetésre, valamint egy titokzatos meglepetésvendégre, aki csakúgy a történetek szereplője, mint a fel-felcsendülő zene.

Ünnepi évadjának októberi programjaira régi és új vendégeit várja az Óbudai Társaskör!

obudaitarsaskor.hu

Goldberger Textilipari Gyűjteménye

1036 Budapest, Lajos utca 136-138., www.textilmuzeum.hu

Az Óbudai Múzeum Goldberger Textilipari Gyűjteménye új állandó kiállításával méltó emléket kíván állítani az 1784-ben, Goldberger Ferenc által alapított, és több mint 200 éven át fennállt textilgyár történetének. A kiállításnak kettős küldetése van: Egyrészt, öt nagy egységre bontva mutatja be azt a folyamatot, amely során a néhány fős manufaktúráként induló kékfestő-műhely világhírű vállalattá fejlődött. Ezzel nem csak Óbuda életére volt nagy hatással, hanem meghatározó szereplőjévé vált a korabeli magyar gazdaságnak. Majd választ kaphatunk arra, hogy miként létezett a szocialista gazdaságpolitika korszakában, illetve mi vezetett a megszűnéséhez.

Másrészt arra is törekszik, hogy a gyár fejlődésének bemutatása közben – számos interaktív elem segítségével – érthetővé tegye a textilnyomás technológiáját. A kiállítás a textilgyár történetét időszakokra bontva mutatja be.

1779–1828: Kereskedőbőli műhelytulajdonos. Az első rész bemutatja a Goldberger család óbudai letelepedését, 18. századi történetét, majd az 1784-es kékfestőműhely alapítását. Mindemellett a kiállítóterben megismerkedhetünk a kékfestés folyamataival is.

1828–1875: Családi manufaktúrából gyár. (Goldberger Sámuel, Goldberger Fülöp és a harmadik generáció.) A második

szakaszban kerül bemutatásra a kis kékfestőüzem fejlődésnek indulása, a család innovatív szemléletének köszönhető, számtalan technikai újítás bevezetése, amelyeknek következtében újfajta kelmék előállítására került sor. A fejlődés következtében a családi üzem gyárkiváltságot kapott, így megteremtődött annak lehetősége, hogy a kis üzemből nagy volumenű gyár alakuljon ki.

1876–1913: A mindent átható modernizáció (Goldberger Bertold és a negyedik generáció). Ebben a részben az a közel négy évtizedes időszak kísérelhető nyomon, amikor nagyarányú gépészet, technikai újítások, modern technológiák alkalmazása jellemző.

1913–1945: Világsiker. (A gyár Goldberger Leó vezetése alatt).

Az igazi elismerést és világsikert a két világháború közötti időszak hozta.

A kiállítás negyedik egységében végigkísérhető, hogy a vertikális vállalat fejlődött üzemből készített textilíak miként hódították meg a világot, a folyamatos újításokkal előállított egyedi anyagok mekkora nemzetközi elismerést vívtak ki a „Goldbergernek”.

1947–1997: Goldberger gyár a tervutasításos rendszerben és a gyár felszámolása. Az utolsó részben a szocialista időszakban működő, majd a '90-es évek végén bezáró gyár története, eseményeinek összefoglalása látható egyedi, interaktív elemeket felhasználó megjelenítésben.

Az 1-es villamos pályafelújítása

Szeptember 28-án, szombaton megkezdődtek a kivitelezési munkák a Bécsi út és Lehel utca közötti szakaszon, ezért mind a közúti mind a tömegközlekedésben változások történtek.

Első ütemében a Bécsi út és a Lehel utca között teljesen újjáépítik a pályaszerkezetet, átépítik a megállóhelyeket, megújítják az áramellátó és a jelző berendezéseket. A december közepéig tartó első szakasz idején a Bécsi út és a Lehel utca között az 1 V, az

Óbuda, Bogdáni út és a Lehel utca között a 101 V jelzésű villamospótló autóbuszok közlekednek. Ezzel egyidőben az 1-es és 1A villamosok csak a Lehel utcától járnak a Közvágóhíd H, illetve a Népliget M irányába.

A rekonstrukció végeztével csökken az utazással töltött idő; emellett alacsonypadlós, korszerű villamosok kerülnek forgalomba, amelyek biztosítják az akadálytalan fel- és leszállást.

A felújítás kivitelezési munkái a

Bécsi út – Lehel utca közötti szakaszon kezdődnek, majd a Puskás Ferenc Stadion M közötti szakaszon folytatódnak, és várhatóan 2014 végén fejeződnek be.

A felújítás ideje alatt megváltozik a tömegközlekedési járatok útvonala a Róbert Károly körúton és vonzaskörzetében.

Az 1-es és az 1 A villamosok helyett 1 V és 101 V jelzésű pótlóbuszok közlekednek a Bécsi út, illetve a Bogdáni út és a Lehel utca között. A Szentlélek térnél

nem mindegyik áll meg. Pestről Buda felé az 1 V és a 101 V buszok ugyan megállnak a Szentlélek térnél, de Budáról Pest felé csak a 101 V buszok állnak meg, az 1 V buszok nem. Így a Vörösvári útról a Szentlélek terere csak a 137-es, 218-as vagy a 237-es busszal lehet eljutni. A hegyoldalunkról induló 137-es, a 237-es buszok menetrendje és megállóhelyei változtatlanok.

További információ a www.obuda.hu oldalon olvasható.

Egy nagyszerű ember emlékezete. Fordulatokban gazdag, nehéz életutat járt be Dr. Honárkay Róbert, ki itt lakott a hegyen. 86 év után ez az életút a végére ért. Nekem rövid idő, néhány hét adatott a végefélre, hogy ismerhessem. Ő is azok közé tartozik, akiknek főfoglalkozása az emberség átadása, a kellő szelídséggel, szeretettel, megbecsüléssel. Egyik mellékfoglalkozása az orvoslás volt. Úgy gondolom, méltó megemlékezés, ha földi élete után is lehetőséget biztosítunk részére a gyógyításra, az egészségre nevelésre. Ha engedjük, hogy ittmaradjon velünk ilyenformán. Tavaly, amikor egy sérülésből lábadozott, akkor kaptam tőle az alábbi cikket, amit változtatás nélkül közlünk most, a terjedelem miatt két részben. Kérem a Nyájás olvasókat, fogadják szeretettel a cikket és fogadják meg az ott írtakat. Robi emlékére és a magunk egészségére álljunk fel – és induljunk el. Abogy ő mutatta, messziről hallható füttyszavával, barna kiskutyája kíséretében.

Malvin

Testedzés két bottal - I. rész

Világéletemben szenvedélyes gyalogtúrázó voltam. Még inkább sífutó. Negyed évszázada e két mozgásformát kombináltam és hó nélkül is sífutottam két bottal. E módszer kedvezően hatott fizikumomra és nagyobb élményt nyújtott mint a szimpla gyaloglás. Azóta két bottal járom a hegyet, az erdőt, utcát, a világot.

Később értesültem, hogy ugyanezt régóta csinálják az északi főleg finn sífutók nyári edzés céljából. Ebből nőtte ki magát Nordic Walking (északi gyaloglás) elnevezésű sportág, hogy világszerte egyik legnépszerűbb tömegsporttá váljon. Magyarországra későn és nem nagy mértékben szivárgott be e mozgalom.

Népszerűsége annak köszönhető, hogy a két bottal járás ingyenes, könnyen elsajátítható, bárhol végezhető, továbbá életkortól függetlenül bárkinek - mozgáskorlátozottaknak és betegeknek is ajánlható.

Igen kedvező testi-lelki hatásai vannak.

Kedvező hatásai:

1. 30%-ban tehermentesíti az ízületeket.
2. A két bot stabilizálja járásunkat pl. gyen-

geség, bizonytalanság, szédülés és síkos út esetén.

3. Testünk izomzatának 90 %-át veszi igénybe és erősíti azt.

4. Az izommunka révén fokozódik a vérkeringés, az oxigénfelvétel és növekszik a zsírégetés, ezáltal csökken testsúlyunk.

5. Növekszik az állóképességünk és az öregedési folyamat is meglassulhat.

6. Javul az agyműködés és közérzet, a mozgáskoordinációja. Mozgásélményünk van, melyben tartós edzéskor az endorfin (boldogsághormon) képződés is szerepet játszhat.

Természetesen a felsorolt hatások a gyakorlatok intenzitásának és időtartamának függvénye.

Kiemelt jelentőségű az ízületek tehermentesítése.

Manapság világszerte a mozgásszervi betegségek okozzák a legtöbb fogyatékoságot, rokkantságot. Az emberi evolúcióban a két lábra állás eredményezte a kezek használatát. Ám ezzel párhuzamosan nem fejlődött ki

kellőképpen a testet hordozó csont-izületrendszer. Ennek ma megadjuk az árát. Népbetegséggé váltak a gerinc-csípő-térdízületek degeneratív betegségei, melyekben az elhízás és mozgáshiány is szerepet játszik. Ilyenkor legfontosabb az ízületek tehermentesítése. Elsősorban fogyás által, de kutatások bizonyítják, hogy a két bot használata 30%-kal tehermentesíti a gerinc-csípő-térdízületeket. Állítják, ha egy sportoló 1 km-t gyalogol botokkal akkor a combcsont és lábszárcsont közötti nyomás 1,4 tonnával kevesebb a normál gyalogláshoz képest.

Tulajdonképpen az ősi négy lábra ereszkedésről van szó. A botok segítségével testsúlyunk 30%-át áthelyezi a test felső részére (az "elülső lábunkra"). Ez igen nagy szó.

A Nordic Walking és a két bottal testedzés

Helytelen minden két bottal járás Nordic Walkingnak minősíteni. Mert az egy szervezett sportág, speciális technikával. A nemzetközi szövetség az Internacionál Nordic Walking Association koordinálja a sport oktatását. Sokan állítják, hogy a technika csak képzett oktató segítségével tanulható meg. Továbbá azt, hogy sem a túrabot, sem a sífutó bot nem alternatíválja a nordic walking botoknak. (Áruk 1300 Ft-tól felfelé.) Jó lenni, ha minél többen vennének részt a nordic walking tanfolyamokon. Ezek egy része ingyenes, vagy klubokban gyakorolnival terepen a sportot. A csoportos kirándulás közösségi élményt nyújt. De legtöbben nem nyargalnak az erdőben ("hivatalos" technikával, mely csak oktatókkal sajátítható el és a kelleknek sem olcsók). Ezeknek ajánlható az alábbi egyszerű módszer: (folytatás a következő számban).

Budapest, 2010. szeptember 6.

Dr. Honárkay Róbert

Mindenkinek látnia kéne

Magyar dokumentumfilmek a Vasárnapi Moziban

A novemberi tematikában két olyan dokumentumfilmet mutatunk be, melyek témái mindenki számára jól ismertek ugyan, alkotóik mégis olyan jól fogják meg filmjük tárgyát, hogy a nézők a vége felirat után mégis gazdagabban kelnek föl székeikből.

Október 13-án, a talán valaha volt leghíresebb magyarról, Puskás Öcsiről készült Puskás, Hungary című dokumentumfilmet vetítjük. A legtöbben

bizonyára tapasztalták is a sokszor hallott példát, miszerint külföldön, ha mást nem is tudnak Magyarországról, Puskásról mindenki halott már. Almási Tamás filmjében nem csak az aranycsapat gólvágóját ismerhetjük meg, hanem a mindenki által szeretett Pocakos Őrnagyot, „akinek akkora volt a szíve, mint a hasa”, és azt a kort, miliót, amiben élt.

Október 27-én az '56-os

forradalom közeli évfordulójára tekintettel – valójában innen ered a dokumentumfilmes tematika – a Szabadság vihara című kanadai (!) filmet láthatják a moziók. A film párhuzamosan mutatja be a forradalom eseményeit a vízilabda csapat – így szimbolikussá vált – olimpiai küzdelmeivel. A film érdekessége, amellel (vagy éppen azért) hogy egy kanadai testvérpár készítette, hogy viszonylag objektíven mutatja be a magyar történelem egyik legfelemelőbb és legtragikusabb momentumát.

Varga Szabolcs

Pócsik Éva

Hozzád

*Engedd, hogy arcodat két kezembe fogjam,
eres kezedet nyakam köré fonjam,
az elmúlás hamvát lecsókoljam rólad,
arcod szépségében újra megmártózzak.*

*Menj és engedj engem, továbblépni tőled,
sántán, törött szívvel keresni a szepet.
Behunyj szemed némán megüzeni nekem,
ami veled történt, az már történelem.*

*Hol volt, hol nem volt, királynő a ködben,
ülök melletted, ülök itt a csöndben.
Hallgatom a zenét, amit nekem adtál,
mennem kell, felálló, dedunokád vár rám.*

Köszönet

Egy, augusztusi nap kora reggelén, egy asszony az utcára került, mert megöregedett, megcsúnyult és beteg lett. A pillanat töredéke alatt elvesztette mindenét. Se pénze, se otthona, se kedvese. Csak állt tehetetlenül és arcáról hatalmas könnycseppek, mint gyöngyszemek hullottak alá a semmibe.

Mit tegyen? Nincs hova mennie, nem ismer senkit sem, így két út állt

előtte. Választhatott. Vagy a halál kitárt karjaiba veti magát, vagy nőveli a hajléktalanok népes táborát.

Ahogy ott gondolkodott, az Isten segítséget küldött egy ismeretlen nő személyében. Soha nem látták egymást, soha nem találkoztak. A nő látta, hogy az a szerencsétlen asszony alig áll a lábán, nagyon beteg és agyon van gyötörve. Behívta a házába és elbeszélgettek.

A férjével, aki szintén segítőkész volt, hajlékot, enivalót és szép szót adtak. Egy teljes hónapot töltött náluk, amíg valamennyire megerősödött. Még most sincs lakása, azért valahogy mégis elevelikél, de az összetört szíve, vérző lelke talán soha nem fog meggyógyulni.

KÖSZÖNET a hegyvidéken élő Dr. Illés Boldizsárnak és kedves feleségének, Éva asszonynak, hogy megmentették, egy asszony életét.

EMBERSÉGBŐL, SEGÍTŐKÉSZSÉGBŐL és SZERETETBŐL, mindenki számára példát mutattak. Az asszonynak pedig annyi hitet és erőt adtak, hogy már tud bízni a jövőben, hogy jobbra fordul a sorsa.

Talán sohasem tudja meghálálni azt a sok jót és szepet, amit tőlük kapott, csak egy KÖSZÖNÖMMELE. De azóta mindig szeretettel gondol rájuk és a nevüket a minden esti imájába foglalja.

Marossy Ilona

Kutyavilág?

„Vészt hirdetek! Az ellen a kapuknál!” – kiáltja Lucifer, Madách remekének: Az ember tragédiájának athéni színeiben. És én is vészt hirdetek, mert az ellen megint a kapunk előtt áll: az Alkotmánybíróság korábbi aggályain átlépve elindult az önkormányzatoknál a tilalmi rendeletalkotás második hulláma. A helyi képviselő-testületek mostantól megmondhatják, melyek „a közösségi együttélés alapvető szabályai”, és szinte bármiért, akár 150 ezres bírsággal fenyegethetnek mindenkit és mindent, ami a szerintük elképzelt közösségi együttélésbe nem fér bele: a póráz nélküli kutyasétáltatástól a 14 év feletti hintázásáig. A kutyák – naná! – sok településen igencsak rosszúl jártak és járhatnak.

Aki például üdülni indul kutyájával nem árt, ha előtte alaposan körülnéz az üdülhely önkormányzati rendeletei között, mert könnyen előfordulhat, hogy akár 150 ezer forintos bírságot vesz a nyakába, ha kutyájának sétálni, netán fürödni támad kedve. Mindez annak köszönhető, hogy az önkormányzatok megint lehetőséget kaptak arra, hogy rendeletben megtiltsanak és pénzbírsággal fenyegetsenek mindenféle olyan cselekedetet, amely egyébként nem minősül bűncselekménynek, sőt még csak szabálysértésnek sem.

Az Alkotmánybíróság tavaly egyszer már alkotmányellenesnek minősítette azt a jogszabályt, amely ilyen hatalmat adott az önkormányzatok kezébe. Az ugyanis nincs rendben, hogy az önkormányzatok úgy kapjanak nagyon széles jogkört a tiltott magatartások meghatározására, hogy közben a gazdasági érdekük minél nagyobb szígot diktál, hiszen a beszédett bírságok náluk landolnak. Akkor az önkormányzatok rá is kényszerültek, hogy visszavonják a tiltott közösségellenes magatartásokról szóló rendeleteiket, de valami okból nem kellett sokáig várniuk az új esélyre. Január elsejétől lépett életbe az újabb jogszabály, amelyet egyelőre nem minősítettek alkotmányellenesnek. (Reméljük: csak egyelőre...) Ez felhatalmazást ad minden helyi önkormányzatnak arra, hogy rendeletben határozza meg „a közösségi együttélés alapvető szabályait, valamint ezek elmulasztásának jogkövetkezményeit”.

Azóta sorra születnek az ilyen, a „közösségi együttélés alapvető szabályairól” szóló önkormányzati rendeletek, s miért is ne, ha egyszer mindenfajta tisztviselő saját szája íze szerint írhatja a „szabályokat”. Természetesen, ahogy ez már csak lenni szokott, a kutyákat, macskákat hivatalból utáló önkormányzatok megint a négylábú társainkon üthetik a legnagyobbat.

Szerencsére az ombudsman máris az Alkotmánybírósághoz fordult az új felhatalmazás miatt, így hát reménykedhetünk, mielőtt elszabadul az örület. Míg a Belügyminisztérium letett arról, hogy a szabálysértési törvényben tiltsa meg a póráz nélküli kutyasétáltatást, sok önkormányzat megtette ezt a saját hatáskörében. Így például kötelező póráz tenni a kutyára a XIII. kerületben, Keszthelyen vagy Pákozdon. Van olyan város, ahol elvileg minden társasházban lakó kutyatulajdonosnak kötelező lesz szájkosarat is beszereznie. Ilyen Székesfehérvár, ahol ebet lakóház folyosóján, lépcsőházba, liftben kizárólag szájkosárral lehet vezetni.

Köteleken az ugató kutyák gazdáinak lehet félnivalójuk, ugyanis ott „a közösségi együttélés alapvető szabályai elmulasztását követi el az, aki az ebet úgy tartja, hogy az mások nyugalmát tartósan és rendszeresen zavarja”. Néhány helyen a természetes vizeket próbálják óvni a kutyáktól. Tilos kutyát a tóban fürdetni például Velencén és a legtöbb balatoni nyaralóhelyen. Van, ahol limitálják, hány állatot tarthat az ember. Velencén például a közösségi együttélés alapvető szabályait



sértő magatartást követ el, aki lakásonként több mint 2 db ebet (6 hónapos korig szaporulatot) tart”. Szárszón is kettőnél húzták meg a plafont kutyaugyben, egy udvaron háztartásonként maximum két eb lehet, ráadásul itt még a kölyköket is csak 3 hónapos korig lehet megtartani. Szárszón a macskákkal sem kivételeznek: háztartásonként macskából sem lehet kettőnél több.

Ezért a Társaság a Szabadságjogokért jogvédő szervezet már májusban az ombudsmanhoz fordult. „Ugyanarról a szabálysértések alatt elhelyezkedő bagatell cselekménycsoportról van szó, ugyanazon önkényes, obskúr fogalmakkal operálva, csak éppen más nézőpontból” – fogalmaztak az ombudsmannak írt levelükben.

Ha ez így megy tovább, ettől kezdve bármilyen kutyagyűlölő önkormányzat hozhat bosszújának, beteges gondolatainak megfelelő rendeleteket.

Szücs Gábor

A pecázás...

... itt a Hegyen, helyben, víz nélkül is lehetséges. Sőt megoldható. Naná!

Nem kell vízi-emberré lennünk. Semmi „Hanyi-istók” szindróma. A felszerszámozott alkalmatosságot nem is kell belelógatni a „wasser”-ba. Még is biztos kapásunk lesz.

A metódus a következő: amennyiben – ha szerencsések vagyunk – és áll a házunk előtt valamiféle jó nagy gyümölcsfa. És, ha felér, mondjuk, a felső szintig, kész a terep, a szitu. Így aztán a hálóból kilépve a teraszra, megnyílik előttünk a reggeli lehetőség varázsa. Akár egy-szál alsóban/hálóingben, korareggeli hangulatban. Vegyük egy jó hosszúnyelű gyümölcszedőt és lássunk munkához. Úgy kell tartani, mint a

Toldi Miklós a petrencés rudat. Ez ugyan kicsit cikis, de sok gyakorlás után iszonyatosan megizmosodhatunk – majdan. Ez pedig, előny.

Nem kell semmiféle spéci sportszerkő. Netán reggeli torna helyett is alkalmazható. Nők is művelhetik. Nincs kizáró tényező. Ha sportággá nőné ki magát a szokás, lehetne jellegzetes hegyi márkás alsóban/hálóingben gondolkodni a jövőben.

Esetleg ezt, mint kiemelt márkát reklámozhatnánk. Még jó üzlet is lehetne ebből. Az még nincs „megérdeklődve” lehetne-e indulni a következő ötkarikás játékokon. Tiltó ok azonban – eddig – nem ismeretes.

Szóval szépen, szisztematikusan hozzájuthatunk, egyenként a terméshez – ott tartottunk. Ízlés és

szabadidő függvényében be lehet főzni, úgymint: befőtt, lekvár, ivólé, egyebek – ki mit tud? Ha netán jó kis pálesz főződne belőle, az már direkt ráadás lehet. A fáradozásunkért „hal a tortán”. El ne felejtjük milyen fontos a lelki erőnlét. Ne keseredjünk el, ha a gyümölcs néha ellenáll. Túlérett – érintésre lepottyan, esetleg elérhetetlen távol van, stb. Küzdeni kell érte, mert megéri. Mindez különös reggeli élvezet is lehet. Kielégítheti a bennünk lakó ősember szerzési vágyát. Elérhető a birtoklás magas foka (felsőszint!). Ha tudományosan óhajtanánk deklarálni a kázust, elmondható a sport horgászat analógiájára: - lehetséges, mint új fogalom:

sport-almázás, sport-körtézés, sport-szilvázás, ect.

El nem hanyagolható szempont: a külső szemlélőnek mindez hihetetlen jó muri. Mondhatni korareg-

geli mosoly-orgia. Isteni pluszenergia, a munkába sietés előmozdításához. Egy biokatalizátor. Jótékonykodás. Amikor beérünk a munkahelyre, az esetleg irigy kollegák/kolleginák, ránk tekintve megkérdezhetik: mitől vagyunk ma ilyen lendületesek-fiatalosak, megszépültek – drágám?

Hát ez remek. Mennyi hozadéka, áldása van egy hétköznapi, hosszúnyelű gyümölcszedőnek. Nem is gondoltuk volna, ugye? Minekünk pedig, többieknek jószomszédi, őszinte óhajtsunk: bár nekünk is lenne egy ilyen praktikus, bőtermő növényünk. Pont olyan boldogok lehetnénk, mint a jó öreg Füles az Ő, szottyadt-lufis bőgréjével!

Persze – ahogy mesélik –ez az egész csak egy móka. Így összességében pedig, egyfajta spéci, vidám, hegyi szüret is lehetne.

W. Grass

Suli-buli

És most összejöttünk,
tanár s diák együtt mesélünk,
még a végén barátok leszünk,
hisz a suli-buli nem volt rég.”

Mericske Zoltán

Iskolánk 64. tanéve sem kezdődhetett a hagyományos suli-buli megrendezése nélkül.

Újra együtt beszélgettek jelenlegi és végzett diákok, pedagógusok, szülők a kegyes, szeptember végi időjárás adta nap sütésben.

Nem maradt el a szokásos sütés-főzés: készültek különféle grillezett étkek, babgulyás, és újdonságként a helyszínen töltött kolbászból sültött finomság.

A programot a 4.a osztályosok szüreti rigmusai nyitották meg, utána az iskola igazgatójaként köszöntöttem a megjelenteket. A szüreti felvonulás alatt a környék lakói népdalokat hallhattak a vonulóktól.

Nagy sikert aratott a több éves kihagyás után tartott tombolahúzás, melyet Csaba és Richárd bácsi bonyolított le a gyermekek legnagyobb örömeire. A fődíjak között torta és egy igazi nyúl is szerepelt. Az evés-ivás, focizás, csacsigoláspónilovaglás, közös éneklés után a nap programját a Jamschool dobsuli növendékeinek (ők is az iskola tanulói, illetve szülei) bemutatója zárta.

Nagy Árpád igazgató



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”



ŐSZI TAKARÍTÁS A HEGYEN. Szeptember 28-án, szombat reggel az Erdőalja úti iskola előtt gyülekeztek azok, akik ily módon is fáradoznak környezetük tisztaságáért. Az Önkormányzat biztosított zsákokat és gondos-

kodik a hulladék elszállításáról. A társaság 5 csoportra oszolva, a megkapott térképen jelölt útvonalon haladva 24 db zsákot töltött meg, és helyezték el az autóbusz útvonala mentén, vagy az FKF Zrt. Testvérhegyi úti telepénél.

Szerencsére szép idő volt. A munka végétével Gáspár Aranka, a mi kedves gondnokunk, főtt virslivel várt mindenkit a Táborhegyi Népházban.

Szerkesztő

Civilek éjszakáztak

Hosszan elnyúló sorban mentünk égő fáklyákkal a sötétben, végig a Jablonka úton, majd le a Harsánylejton, egészen az Aranyhegyi patak menti mezőig, ahol a táborútz körül vidám társaság fogadott. Körben asztalok,

rajtuk zsíros kenyér, hagyma és más zöldfélék, finom falatok, de volt csodás házi süti, üdítő, többféle bor, etyeki must, meg ami ilyenkor elkel. A Háromhegyek Egyesület, az Aquincum-Mocsáros Egyesület, Csúcshegy Egyesület és

mi, az Óhegy Egyesület tagjai találkoztunk, ismerkedtünk egymással, gitármuzsika mellett.

Sz. Galaczi Judit a Háromhegyek Egyesület szervezője, kis üvegmecsesben égő lángot tartott. Köszöntötte a megjelenteket, majd

a kis lángot átadta az egyesületek vezetőinek, ők pedig a tüzet körbeálló társainknak. Járt körbe a lángocska kézről-kézre annak jeléül, hogy életben tartatása közös ügy, egymásra odafigyeljünk.

Magunkban mindannyian megértettük és megfogadtuk, hogy a lángocska nem aludhat ki.

APRÓHIRDETÉSEK

- **3D Műszempilla akció!** Smink nélküli varázslatos tekintet. Az első töltés ingyenes! Köröm megerősítés, géllak mintával, manikűr. Cím: III. kerület Perc u. 6. Tel: 30 5134649
- **Angoltanítás, korrepetálás** a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Tel.: 20-213 1738.
- **Kézi és gépi pedikűr a Hegyen!** Kérésre házhoz is megyek! Tel.: 20-243 3154
- **Bútorklinika a hegyen!** Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 30-754 3188

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja:

Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Budapest, Toronya u. 33.

Telefon: 430-1326

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

Felélős kiadó: Felcsuti László elnök.
Szerkesztő: Mikos Kriszta,

Molnár Andrea, Varga Szabolcs. Hirdetés-
felvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 430-1326.

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.
Megjelenik: 3000 példányban

Képviselőink fogadóórái

Menczer Erzsébet a hónap első csütörtökén 16.00-18.00 h - Fidesz Iroda, Kaszásdűlő utca 7. (t: 367-8791),

Sáringner Kálmán a hónap első keddjén, 17.00-18.00 h - Táborhegyi Népházban.

Szepessy Tamás a hónap harmadik szerdáján 16.00-18.00 h - Fidesz Iroda, Kaszásdűlő utca 7.

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Jóga mindenkinek	h.	17.00-18.30
Társastánc	h.	19.00-20.00
Pilates torna (Tenki)	sz., p.,	8.00-10.00
Pilates torna (Naményi)	sz., p.,	17.00-18.00
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
Zenebölcsi	más k.	10.00-11.00
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00
Zumba	k., cs.	18.00-19.00

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

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

E-mail: obudalux@oi.hu

Testvérhegy, Táborhegy, Remetehegy, Mátyáshegy
150 aktuális ingatlant kereső ügyfél, 300 eladó vagy kiadó ingatlan ajánlat

Hívjon bizalommal! 30-696-696-9, 1-242-1096



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

www.obudalux.hu, www.obudaihegyvidek.hu

Kiemelt ingatlan ajánlataink:

- Erdőalja úton 1217 nm-es, összközműves, önálló helyszínrajzi számon lévő telek 45 M Ft
- Remete-hegyen eladó egy kétlakásos családi ház, 1008 nm-es önálló telken 76 M Ft
- Táborhegyen 60 nm körüli, földszinti, saját kerttel rendelkező lakások 35 M Ft
- 1400 nm-es déli fekvésű teleken lévő, belső medencés luxusház eladó 170 M Ft
- Erdőalja úton, 78 nm-es, 1. emeleti, saját kerttel rendelkező újszerű lakás 39,9 M Ft

Kiemelt keresési igényeink:

- Újszerű, intim teleken lévő családi házat keresünk 100 M Ft-ig Tábor- vagy Remetehegyen.
- 1300 nm körüli SAROKTELKET keresünk!
- Olcsó fenntartású, bérelhető garzonlakásokat keresünk
- Bérelhető családi házakat és lakásokat keresnek ügyfeleink a British School közelében.
- 120 nm körüli, újszerű lakást keres ügyfelünk 55 M Ft-ig.

IDŐSZERŰ KERTI MUNKÁINK

**füvesítés, növénytelepítés,
növényápolás,
öntözőrendszerek téliesítése**

Mérnöki művezetés referenciákkal, garanciával,
20 éve itt a hegyen

www.v31.hu | +36 20 934 2740

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

3 évesek lettünk!
Teakatlan Teabolt
Vörösvári út 37.
hírlevél, újdonságok, akciók:
www.teakatlan.com

TÁRSASHÁZAK KÖZÖS KÉPVISELETE

Tíz éves gyakorlattal vállaljuk társasházak teljeskörű közös képviseletét, különösen csőd közeli, rosszul gazdálkodó házak helyzetének javítását, működőképessé tételét, rövid határidőn belül.



Papp Ágnes
1037 Budapest,
Kiscelli köz 11.
30 548-1778
1 368-4994