



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XIX. ÉVFOLYAM 7. SZÁM • 2014. SZEPTEMBER

## Őszi takarítás a hegyi utcákon

Találkozó:  
**szeptember 27-én, szombaton,  
10 órakor**  
az Erdőalja úti iskolánál.

A vállalkozó kedvű hegylakókat kocsival  
visszük különböző kiindulópontokra,  
ahonnan előre meghatározott útvonalon  
gyűjtenek és érkeznek a Népházhoz.  
Kesztyűt, eső esetén jó cipőt mindenki  
hozzon magával, zsákot biztosítunk!

**A megfáradt szemégyűjtőket  
pizzával várjuk a Népházban.**

*Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete*

## Elektronikai hulladékok,

minden olyan gép, készülék, ami árammal,  
akkumulátorral, vagy elemmel működik!

## veszélyes hulladékok

savas akkumulátorok, szárazelemek,  
fényforrások, folyékony és szilárd  
növényvédőszeresek, gyógyszerek, festék  
és lakkmaradékok, szerves oldószeresek,  
fáradtolaj, olajsűrűk, olajos flakonok,  
használt sütőzsírok és olajok, használt  
gumiabroncsok, stb.

**ingyenes begyűjtése  
szeptember 27-én,  
szombaton, 8-14 óráig.**

Gyűjtés helyszíne:

**a Jablonka út és  
a Farkastorki lejtő sarkánál**  
(a kápolna előtt)

*Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata  
Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete*

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének hagyományörző,  
kulturális rendezvénye:

## TÁBORHEGYI SZÜRET

**szeptember 13-án, szombaton.**

(Találkozó 6 óra 50 perckor)

### 7.00 órakor

indulás a Népházról autóbusszal,  
Etyeken reggeli, szüret, majd a borpince megtekintése.

### 12.00 órakor

visszaérkezés, sajtolás, mustkóstoló.  
Munka közben tájékoztató a bor készítéséről, műveletek a musttól a borig.

### 13.30 órakor

Ebéd: pincepörkölt

Autóbuszjegy 1000 Ft (tagkártyával 500 Ft.)

Ebédjegyek a helyszínen válthatók 800 Ft-ért.

További információ kapható  
Varga Bélától a 70-315 9698 vagy 430 1326 telefonokon.

*Mindenkit szeretettel vár az ÓHEGY Egyesület Vezetősége*

## Baba-szomszédoló

Ha még nincsenek sétatársaitok,  
játsszótársaitok itt a hegyen, gyertek el  
a következő találkozóra

**szeptember 15-én, hétfőn, 10-12 óra között**  
a Táborhegyi Népházban.

A találkozó célja, hogy anyukák és gyerekek  
új ismeretségeket kössenek,  
és a hétköznapiakban tudják keresni egymást.

Kérlek, jelezd Cziria Katának a  
**bababaty@gmail.com**

címen, ha tervezed, hogy jöttök, hogy tudjuk,  
hányan leszünk.

## „Így higgy a szemednek!”

címmel

**J-art rajzklub**

képkiallítása nyílik

**szeptember 19-én, pénteken,**

**18.30 órakor**

a Táborhegyi Népházban.

Megnyitja:

**Lehotay Zoltán**

animációs filmrendező,

egyetemi docens

(Részletek az 3. oldalon)

## Programok

Táborhegyi szüret	szeptember 13. szo.	18.00
Duna-forrás beszámoló	szeptember 18. cs.	18.00
Kiállítás megnyitó	szeptember 19. p.	18.30
Őszi takarítás	szeptember 27. szo.	10.00
El. hulladékgyűjtés	szeptember 27. szo.	8-14
Vasárnapi mozi	október 5. v.	17.00

**A következő lap megjelenésének időpontja:  
2014. október 2.**

Szeretettel meghívunk minden volt és jövőző útitársunkat a

## „Dunaforrástól autóbusszal Óbudára” utazásunk élménybeszámolójára

**szeptember 18-án, csütörtökön 18.00 órára, a Táborhegyi Népházban.**

(Vetített képek mellett beszélgetés a látott tájakról,  
városokról, más élményekről, finomságok fogyasztása közben.)

*Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete*

*Idén két osztály indul az Erdőalja úti Általános Iskolában. Osztályfőnökeik Rátkay Judit és Komjáti Klári tanító nénik, akik négy évvel ezelőtt is együtt indították útjukra az elsősöket. Most Judit néni kérdezzük, legközelebb Klári néni tapasztalataira leszünk kíváncsiak.*

## Napról napra nyílik ki a világ

*Rátkay Judit néni az elsősök tanító nénije*

*- Mi szülők inkább féltjük gyermekünket mikor iskolába kerül, mintsem, hogy bízunk bennük? Természetes ez az aggodás?*

Természetes. Hiszen minden kezdet nehéz. A szülő mindig a legjobbat szeretné gyermekének, és ha tehetné, maga ülne a padba gyermeke helyett. Övne a kudarcoktól, féltene a sikertelenségtől, és még a házi feladatot is átvállalná. Szemünk fénye eddig sokat játszhatott, akkor és ott, amikor akart, a mesék és a játékok töltötték ki a napját. Sok szülő úgy érzi ennek az iskolába lépéskor vége. Ez okot adhat az aggodásra. Hogyan fog eztán teljesíteni? Vajon jól megy majd az olvasás? És a matek is menni fog? És ha sok a lecke, mikor játszunk? Gyakoroljunk otthon vagy ne? És még számtalan kérdés felmerül ilyenkor a szülőknél, és gyakorló édesanyaként mondhatom, nem alaptalanul. Nagy lett a gyermekünk, nyílik az iskola kapuja, és vár az ismeretlen.

*- Mit tehetünk azért, hogy gyermekünk elfogadja az iskolás életet, szeressen suliba járni?*

Nagyon sokat! Elsősorban mit nem? A túlzott aggodás és féltés nem helyes. Tudomásul kell venni, hogy az iskola az élet része és a kudarcok kezelését is itt kell megtanulni. A tanító néni szerepét a bölcs szülő nem veszi át, marad annak ami volt, gyerekük rendíthetetlen háttere. Sok

szülő meg abban a hibába esik, hogy rengeteg különörra viszi csemetéjét, hadd tanuljon minél többet. Az elsősöknek azonban még szükségük van a pihe-nésre, az időben való lefekvésre, sok - sok játékra és szaladgálásra. Ez a korszak a biztatás, és elfogadás szakasza, még akkor is, amikor nem ér el azonnali sikereket. És még egy fontos dolog.

Ne hasonlítgassák máshoz a gyermeküket! Ebben a korban nagy különbségek vannak az érettséget tekintve. Időt kell hagyni kinek többet, kinek kevesebbet. A biztató, elfogadó és a gyermeket önmagához mérő környezetben, ahol kialakulhat saját tanulási tempója és ritmusa, öröm a tanulás, mert nincsenek teljesíthetetlen elvárások.

*- Mit tehetünk szülőként azért, hogy gyermekünk szeressen olvasni? Értse amit olvas? Mintba*

*ezzel nebezen birkóznának meg a mai gyerekek...*

Elsősorban mutassunk jó példát! Magunk is olvassunk sokat és változatosan. Legyen házi könyvtárunk, tudjunk nemzeti irodalmunk nagyjairól beszélni, ismerjük műveiket. Ha pedig beszélni épphogyan megtanult gyermek szaladgál körülöttünk vegyük elő a meséket és ne is tegyük le soha többet! A meséléssel kezdődhet az olvasóvá nevelés, amire az iskolában már könnyű alapoznunk. A számítógépes környezet nem kedvez az olvasásnak, a mai felgyorsult világban sajnos háttérbe szorol a hosszabb lélegzetű, elgondolkotató művek olvasása, gyorsabb és felületesebb lett a kommunikáció.

*- Még el sem kezdődött a sulis, de "Judit néni", már a délelőtti gyerekek körében töltötte...*

Igen, már évek óta szervezünk Gólyatábort az iskolába érkezőknek. Ismerkedünk egymással, az iskolával. A gyerekek a három nap után szinte hazajönnek az iskolába, az első tanítási napon. Így nem kell tartanunk attól, hogy hirtelen, minden átmenet nélkül csöppennek bele a nagybetűs iskolai életbe.

*Mit üzen az elsős szülőöknek?*

A legfontosabb, hogy nagyon szeressék és biztassák gyermeküket akkor is, ha nem jönnek azonnal a sikerek. Örüljenek annak, hogy nagy, iskolás gyermekük van, akinek napról napra nyílik ki a világ. Segítsenek ezt a világot megismerni, felfedezni de mindeközben ügyeljenek arra, hogy ne terheljük túl őket. Legyenek büszkéik minden apró örömeikre és sikertükre, és bízzanak bennünk, tanítóknál, akik immáron ennek a nagy családnak a részesei leszünk. Kívánok mindannyiόνknak sikeres tanévet!

*Lejegyezte: Babiczky László*

## Hegyi galériánk

Talán kevesen tudják, hogy 2012 őszén, itt a Táborhegyen, egy kortárs szoborgaléria, a BERGMAN galéria kezdte meg működését. Vezetője Gajzágó György, tősgyökeres hegyi lakos, egyesületünk tagja. Vele beszélgettem a napokban.

*- Közel két éve alakult a galéria, mi az oka az eddigi visszafogottságnak?*

Nos, semmi misztikus ok nincs. Ki kellett alakítani a helyet, át kellett építeni a kertet. Fel kellett építeni a művészkört, a kapcsolatrendszer, a koncepciót. 2012 őszén állítottunk ki először az Art Market Budapest kortárs művészeti vásáron, a Millenárison, sikerrel. Tavalytól a vásár SCULPTURE szobrászszekciójának kurátora lettem, ezzel is segítve ennek kreatív szakmának az érvényesülését.

*- Hogyan működtek, mi lett végül a galéria koncepciója?*

Nem hagyományos galéria vagyunk megnyitók, egyéni kiállításokkal. Másképpen gondolkodunk. Máris specialisták vagyunk a témában. Nálunk több művészől van jelen két-három alkotás, hogy az érdeklődő átérezhesse a művész stílusát. Egyéni, 1-2 napos kiállításokat szervezünk külső helyszínen, un. POP-UP jelleggel. Törekszünk arra, hogy komoly cégeket szerezünk a művészek mögé, szponzorként.

*- Miért „BERGMAN” a galéria neve?*

Eleve egy külföldön is elfogadható, kimondható nevet akartunk, mert a kortárs művészet

nemzetközi jelenlét nélkül értelmezhetetlen. Kapóra jött, hogy a családkban van egy Bergman ág, ezzel egyfajta emléket is állítottunk ösünknek. Egyébként Kai Bergman művész rokon, ő jelenleg Londonban él, és vannak közös munkáink.

*- Mi a helyzet a kerti szobrokkal?*

Ez év tavaszán kerestem meg a Magyar Kertépítők Országos Szövetségét, akikkel már a CONSTRUMA kiállításon sikerrel kezdtük meg az un. „Kerti szobrok-szoborkertek” projektet. Minden igényes kert egy idő után megéri arra, hogy egy odaillő műalkotást fogadjon be. Ez minőségi váltást is jelent: a kert továbblép egy következő szintre. Csak az tudja mindezt átérezni, aki már megélte. A kerti szobor a korábbi kultúrák idején kedvelt műfaj volt, ami ma újra él.

*- Köztéri szobrokkal is foglalkozol?*

Természetesen, a művészkörméből adódóan mondhatom „hivatalból” kell foglalkoznom, ami jelenleg sajnos nem áll a helyzet magaslatán, de javítani lehet rajta. Egyre többen helyeznek kertjükbe szobrot, de a társadalom vezetőinek a polgáraihoz való viszonyát is hűen tükrözik köztéri szobrok létesítése.

*- Kikből áll a művészkörd?*

Számos kiváló művész van, több generációból. Az élő klasszikusok pl. Szabó Tamás, Bohus Zoltán, Mata Attila, Kalmár János, Pázmándi Antal, Vizsolyi János, aztán korban Drabik Tamás, Kai Bergman, Baráz Tamás és Boldi következik, majd a fiatalabbakból Apolkát, Kontur Andrást, Rabóczki Juditot és Németh Marcellt emelném ki,



*BOLDI (Szmrecsányi Boldizsár) – Concerto (márvány, 120x120x84 cm)*

de még sorolhatnám. A honlapunkon megtekinthetőek, folyamatosan frissítjük. Viszont szívesen bemutatom bárkinek a galériában elhelyezett műveiket, egy előre egyeztetett időpontban.

*Köszönöm a beszélgetést:*

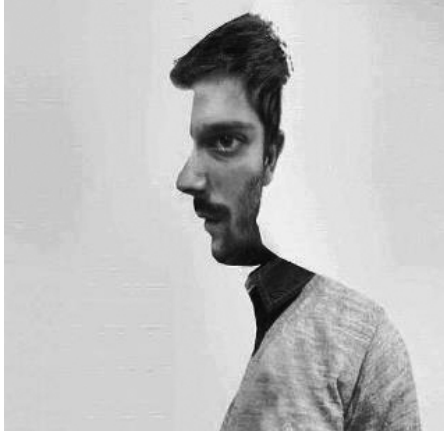
*Halmai László*

**BERGMAN GALÉRIA**  
**Tel: 30 944 66 33**  
**Honlap: www.bergmanartgallery.com**

## Így higgy a szemednek!

Optikai illúziók trükkös rajzok  
J-art rajzklub kiállítása

2014. szeptember 19. péntek, 18.30



„Művészileg képzetlen emberek csoportos oktatása során azt vettem észre, hogy minden szellemileg ép ember meg tud tanulni rajzolni; ennek valószínűsége az olvasás elsajátításával egyenlő. Pusztán meg kell tanítani nekik a megfigyelés alapvető készségeit, azaz a rajzolásához szükséges látásmódot. Állítom, hogy bárki meg tud tanulni elég jól látni ahhoz, hogy az „odakint”, a létező világban látott dolgok bármelyikét élethűen tudja ábrázolni.” (Betty Edwards)

Mi az hogy J-art?

Egy roppant rugalmas, jobb agyféltekés rajztanfolyamokból kialakuló rajzklub-szerűség, ahol a tanfolyamok után lehetőség van továbbra is járni, ott beépíteni, tovább fejleszteni a frissen megszerzett tudást, modellt és csendéletet rajzolni, folytatni a színes tanfolyammal, és azt is tovább vinni „eljutni” van Googh-ig.

Tavalyi bemutatkozásunk örömein felbuzdulva idén is megrendezzük a J-art rajztanoda kiállítását. Képeinkkel arra próbáljuk ráirányítani a figyelmet, hogy milyen mértékben írja át agyunk beérkező vizuális információt. Ez fontos felismerés, mert a rajztanulásunk segítségével elindíthat minket az önvizsgálat, önismeret útján

Kobutek Lujza

## Biozöldség a hegyen

Tavaszi óta minden szerda délután megérkezik a Táborhegyi Népházhoz a Zsámboki Biokert fehér furgonja, amiből friss, színes és illatos zöldségekkel megrakott kosarak kerülnek elő. Nemsokára pedig jönnek a családok, fiatalok és idősek, hogy átvegyék az előre megrendelt biozöldségeket.

Az elmúlt hat hónapban a mindenki által jól ismert krumpli, répa, zeller, hagyma, cékla és hasonlókkal mellett, olyan különlegességek is felbukkantak a kosárban, mint a mángold, kínai szárzeller és thai bazsalikom palánta. Tavasszal rengeteg különféle saláta érkezett: némelyik lila és fodros levelű, a másik édeskés és fejes római saláta, a harmadik fűszeres ízű tépősaláta. Nyáron pedig igazán színes lett a kosár, sőt alkalmanként még gyümölcs is került bele.

Most pedig jönnek az őszi zöldségek és három-négy különböző paradicsom- és paprikafajta.

A kosarak tartalmát a gazdálkodó állítja össze abból, ami éppen érik a gazdaságban; s

így tudja viszonylag olcsón tartani a kosár árát. És így ösztönzi a közösség tagjait is, hogy változatosan és kreatívan főzzenek, egyenek. Hetente egy recept-ajánlattal azért megkönynyítik az ember dolgát, hogy mit is kezdjen a radicchio-val vagy a Pak Choi-jal.

Az érdeklődők egy hírlevélből előre értesülnek az aktuális kosarájáról és ezek alapján dönthetik el, hogy kérik-e szerdára a kosarat. De azoknak is érdemes eljönni a Népházhoz szerdánként 4 és 6 között, akik nem rendeltek előre biokosarat, mert rendszeresen hoz magával a gazdálkodó zöldséget, amit ott helyben meg lehet venni.

A biokosaras rendszerhez folyamatosan lehet csatlakozni. A koordinátort, Vetier Mártát a malna.ribizli@gmail.com címen lehet elérni.

Vetier Márta

### BIOZÖLDSÉG A HEGYEN

Érdeklődés, jelentkezés:  
malna.ribizli@gmail.com

## Beszi Torna

Nehezebb pillanataimban fülembé csengnek a tornászaim kedves szavai, amikor nem hagyják szó nélkül, hogy szeretnek az órákra jönni. Említették, hogy ha egy ideig nem járnak, bizony vesztenek a mozgékonyaságukból, és a közérzetük is más. Volt, aki igen sokféle órára járt már, de ezt találta közülük a leghasznosabbnak, mert színes és minden számára fontos elemet felfedez benne, no és a jó csapat is számít! A minap írtam a régi tanítványaimnak egy sms-t, hogy itt az ősz, indul a torna. Az egyik válasz így hangzott: „Na ezért szeretem az őszt!”

Így utólag is köszönöm ezeket a jóleső, kedves szavakat, és ősztől újra sok szeretettel várok mindenkit!

Szolga Beáta

TORNA, mely alaposan, de kíméletesen átmozgatja minden testrésznünket!

Ajánlom mindazoknak, akik szeretnének újra fittekké lenni. Változatos, könnyen megjegyezhető gyakorlatok, melyek többféle

technikát tartalmaznak. Az órákon statikus és dinamikus gyakorlatok követik egymást, álló, ülő és fekvő testhelyzetekben, melyek által mozgékonyabbá, energikusabbá válik testünk, javul egyensúlyérzékünk, erősödnek izmaink, javul közérzetünk. A rendszeresen végzett gyakorlatoknak regeneráló, vérkeringést serkentő, meszesedést, csonttritkulást gátló hatása is jelentkezik.

KREATÍV TÁNC, amelyet a tudatos, kreatív mozgást esztétikus fejlesztő gyakorlatokon keresztül sajátítják el a gyerekek.

Az órákon a jazz és modern tánc, klasszikus balett és koreográfia készítésének alapjait tanuljuk. A cél a sokszínű lépésanyag ismerete, a mozgás öröme, és a közös és önálló alkotás élménye!

Az órák kedden és csütörtökön látogathatók, a jelentkezők igényei, órarendje még alakítható a pontos időbeosztást. Várom érdeklődésüket telefonon:

Szolga Beáta: 30 – 506 7800

## Új tornacsoport indul

a Táborhegyi Népházban, hétfőn, szerdán 19.00 órakor

Új női torna csoport indul a Táborhegyi Népházban. Tornánkat mind a fiataloknak, mind pedig az idősebb korosztály számára ajánljuk. Mozgásanyaga igen előnyös az ülő munkát végzőknek, és azoknak, akik hosszabb ideig azonos mozdulatokat végeznek, számítógép előtt dolgoznak. A tornánk átmozgató jellegű, sok gyógytornából átvett gyakorlattal és néhány speciális mozgásanyag-

gal kiegészítve. Nagy gondot fordítunk arra, hogy minden testrészt a megfelelő módon erősítsünk, az alapos nyújtás, és lazítás mellett. A rendszeres részvétel javítja az állóképességet, mozgékonyaságot. Jótékony hatással van sok, gyakran előforduló betegség megelőzésében, mint például cukorbetegség, csonttritkulás, a változó kor okozta problémák. Elősegíti a feszes testalkat megőrzését.

Stresszoldó hatású. Az edzések hétfőnként és szerdánként 19 órai kezdettel lesznek.

Szükséges felszerelés: mozgásra alkalmas, könnyű öltözék, polifoam matrac /korlátozott számban a helyszínen is tudunk biztosítani/.

Az első foglalkozás időpontja  
2014. szeptember 10. 19 óra

További felvilágosítás kérhető a 06-30-258-34-89-es telefonszámon



vagy az eva.nandori@gmail.com e-mail címen. A tornát a Mozog Alapítvány szervezi.

Nándori Éva  
mozgásterapeuta  
www.mozogj-alapitvany.  
webmode.hu/

# Amit a serről tudni lehet

*Az óbudaiak és a sör. (7. rész)*

Óbudáról általánosan elterjedt hír, hogy ez a vörösbort ivók hazája. A turos csusza mellé jól csúszik a kadarka vagy az Othello szőlőfajtából még a múlt században készített, kissé fanyar ízű nedű, melyet mára már sajnos a nem kívánatos fajták közé soroltak, és mint bor és étkezési szőlő egyaránt megszűnt létezni. Nemrég „vadszőlő” néven üdítőitalként volt szerencsém felfedezni ezt az igazán kellemes ízű nedűt.

A statisztikák szerint az elmúlt egy-két évszázadban legalább annyi sör fogyott az óbudai kocsmákban, vendéglőkben, mint bor. Ilyen iszákosok voltak elődeink? A statisztika ebben is, mint sok más állításában, nem híven tükrözi a valóságot. Igaz, elődeink sok alkoholt fogyasztottak, de nem részegességük okán. Inkább, mert olyanok voltak a körülmények. Az udvaron a kutakba a mellettük álló hatalmas trágyakupacból vígan szívárgott, néha nemcsak szívárgott, hanem csordogált beléjük a fertőző lé, és ha eleink azt a fertőzőt vizet itták volna, hát, akkor Önök nem olvashatták volna ma ezt a beszámolómat a régműltről, mert jó eleink idő előtt, súlyos és veszélyes járványok okán távoztak volna az élők világából. Szeszt, bort vagy sört inni abban az időben kifejezetten egészségügyi kíváncsalom volt, mert csak úgy élhették túl a járványveszélyeket. Ékes bizonyítéka ennek az 1800-as években dúló nagy pestisjárvány, melynek során Óbuda fele lakosságát elveszítette, családok egész sora pusztult el a teljes háza népével, szolgálival együtt.

A sör szinte történelme során keresztül jelen volt az óbudaiak életében, még a bajor óházából hozták magukkal készítésének tudományát.

Tudjuk, hogy a Duna partján ott állt a serfőzőház, utca is megemlékezett létezéséről. Előállítás olcsóbb lehetett, mint a boré, itta is rendszeren a nép, főként a szegényebbe, akiknek borra már nem nagyon tellett, legfeljebb

néha napján. Igazi renaissancát akkor élte, mikor a filoxéra beleszort a dolgok addigi rendes menetébe és sorra elpusztította az óbudaiak nemcsak kedvelt italát, de sajnos egyúttal a megélhetési forrását is. Mit is tehetett az a szegény óbudai gazda, akinek kipusztult a szőlője? Még szerencse, hogy lova, szekere megmaradt, Pest pedig akkor kezdett igazán virulni, épültek a mai Andrássy út gyönyörű palotái, hát oda fuvarozott, hogy megéljen valamiből. Vitte kis szekerén az építőanyagokat, a homokot, meszet, nehéz köveket, gerendákat. Út közben nyeldeste a saját és a mások által felvert port istenesen. No, nem is bírta sokáig, szerencsére út közben több kocma cégére is virított, majd kiszúrta a jámbor emberek szemét. Mit volt mit tenni, be kellett térnie sorban, egymás után, ahogy következték, hogy gégejét megtisztítsa az egészségtelen portól. Még hozzá sörrel, egyrészt mert az esett jól a nagy melegben, no meg olcsóbb is volt a bornál, nem beszélve arról, hogy a krigli csak nagyobb térfogatú a szokványos borospohárnál! Késő reggel, úgy 10 óra tájt, egy kis zónapörköltet, virslit is lehetett falatozni, hozzá sóskiflivel, hát ellent lehet ennek állni? Nem igazán. Addigra az első fuvarral is végeztek, hát ennyi fáradtság után már csak megilleti egy kis jutalom a férfit, hát nem?!

No, még egy kriglivel, azután húzás haza, vár az asszony az ebéddel. A délutáni fuvarhoz már úgyis a bor dukál!

Mit tettek ilyenkor az asszonyok? Legyünk őszinték, mi sem vetjük meg nyári melegben ezt a jéghideg, kesernyés italt. De számunkra, illetve számukra akkor kocsmába sörözgetni nem igazán volt divat, azonnal rossz hírük kelt, ha egyedül betértek volna egy pikolóra a kricsmibe. Nem is tértek. Más cselhez folyamodtak. Egyébként is takarékos fajta lévén kitalálták, maguk fognak sört főzni. Igaz, kicsit

macerásabb, de az alapanyagok kiellnek a gazdaságból és két legyet ütnek egy csapásra. Nekik sem kell nélkülözni ezt a pompás italt és talán férjuramat is otthon ülésre lehet csábítani, ha otthon is megkapja, amit a kocsmában és még fizetnie sem kell érte.

Az elképzelést tett követte, készült a finom söröcske otthoni változata, bár nem hiszem, hogy férjuramék ettől már többet tartózkodtak volna cimboráik helyett zsémbes asszonyaikkal.

Kétségtelen, hogy a sörfőzés családi változata divott, mert szinte minden családban találtam kiváló receptet a házi sörfőzésre.

Nem olyan ördögös, ki lehet próbálni.

Hozzávalók: 15 l víz, 36,0 dkg malátakávé, ½ kg cukor, 3,0 dkg komló, 2,0 dkg élesztő.

A vízbe beletesszük a malátát és a cukrot. Forrástól számítva két órán át forraljuk, majd beletesszük a komlót és ezzel további jó fél órán át forraljuk. Ha kicsit kihűlt, tiszta vásznon átszűrjük. Ha egészen kihűlt, egy csészébe merünk a léből és jól szétnyomkodjuk benne az élesztőt, ne maradjon csomós. Ezt a jól feloldott élesztőt azután beleöntjük az előzőleg főzött lébe és alaposan összekeverjük. Egy, a konyhai forgalomból kieső helyre állítjuk és egy túll darabbal letakarjuk.

2 napon keresztül állni hagyjuk, naponta leszedjük róla egy kanállal a tetején keletkező habot.

A második nap estéjén újra leszedjük a habját, majd át is szűrjük, arra vigyázzunk, hogy a lerakódott élesztőt ne kavargassuk fel. Ennek érdekében az edény aljáról a vizet már ne kanalazzuk, hanem öntsük. Ezt a levét vastag falu, sötét üvegekbe öntsük, dugójukat előzőleg forró vízben főzzük ki, s a főzővízből kivéve azonnal dugaszoljuk le velük az üvegeket. Lényeges, hogy az üvegek légmentesen záródjanak, de még spárgával is erősítsük meg őket, hogy az erjedés ereje ne tudja a dugókat kilőni. Ezzel már a nagyjával kész is vagyunk. Az üvegeket hideg helyre állítsuk és kb. 10 napig ott tároljuk. Utána már fogyasztható is.

*Gálosfai Jenőné*

## Csatornázás a Hegyvidéken

A 35. héten folytatódik a szennyvízcsatornázás a Budapest Komplex Integrált Szennyvízelvezetése projekt keretében Óbudán. A területben összesen 20 kilométernyi csatorna épül 2015-ig. A szennyvízberuházás keretében zajló munkálatok következtében augusztus 25. és augusztus 31. között a kivitelező tájékoztatása szerint az alábbi forgalmi változásokra lehet számítani:

Célforgalom biztosítása mellett teljes útzár lesz érvényben:

- a Domoszló köz a Domoszló útjáig,
- az Erdősél utca a Domoszló útja és a Testvérhegyi út között,
- a Kapaszkodó utcánál a Domoszló útja és a Testvérhegyi út között,
- a Domoszló lejtőn a Domoszló útja és a Testvérhegyi út között.

A munkálatokból fakadó kellemetlenségek miatt a beruházó Budapest Főváros Önkormányzata – a közös cél érdekében – köszöni a lakosság türelmét és megértését. További információ és tájékoztatás az ingyenesen hívható zöld számon: 80-205 412 (hétköznapokon 8-18 óráig), valamint a [www.bpcsatornazas.hu](http://www.bpcsatornazas.hu) honlapon kapható.

*BKISZ ügyfélfelmenedzser*

## Az első óbudai sörház

Az óbudai káptalannak a középkori óbudai piactéren álló kőháza 1500-ban Ferenc deák tulajdonába került, aki átépíttette. Ez az épület a török időkben jelentősen károsodott, de falmaradványait felhasználták, amikor 1697-ben a telken felépült az első óbudai sörház, amely 1735-ig működött. A Kamara ezután lakóháznak adta bérbe, és ez a funkciója folyamatosan fennmaradt. Udvari ré-



szén földszintes toldalékokat építettek hozzá, elülső homlokzatának ajtó és ablak nyílásait többször átalakították, különféle üzemeket nyitva. Az épület 1976 és

1982 között végzett régészeti feltárása és helyreállítás során kibontották a megmaradt görög, illetve barokk ablakkereteket és kapuboltozatot. *forrás: www.egykor.hu*

# Hármashatárok

Ténfergek a kertemben, gyomlalatok, gyönyörködöm a virágaimban, néha leülök egy fa alá elgondolkodni. Itt fenn, az Olimposzomon, azaz a Hármashatárhegyen, bár ilyen a szomszédom szerint nincs. Pedig van. Édesapám úgy mondta, hogy itt fenn a csúcson volt a közös határa Óbudának, Budának és Pesthidegkútnak, míg nem aztán Budapest megszületett. Mára a három régi település teljesen összeépült, a határai elmosódtak az egyhangú szürke flaszteron. Pedig régen külön világ volt mindegyik. Óbuda, ahogy azt Gálosfay Hédy elénkvarázsolja, egy nagy múltú, jó adottságú település a Duna partján, az ókori katonaváros romjain virágzó, iparosok és kereskedők színes városa, néhány nagyobb gyárral. Buda a királyi várat jelentette, mint az irányítás egyik történelmi központját, de ezen kívül a hegyvidék terepviszonyai már nemigen engedtek neki mást, mint pihenőfeladatot. A majdani főváros előfutára ugyanis Pest volt, mivel a Pesti síkságon terült el kényelmesen, sűrűn lakottan, jól átláthatóan és jól szervezhetően. A harmadik szomszéd Hidegkút, a törökvész után újratelepített sváb falu, az akkori életre igazán kedvező adottságokkal, szorgalmas lakókkal. Mindhárom település élte a maga életét, lakóik egyaránt beszélték a magyar, német, jiddis, tót, rác és még ki tudja milyen nyelveket.

Bábéli zűrzavar nélkül megértették egymást. A három település közös határán emelkedő hegycsúcs csak egy tájékozódási pont volt. Aki békével jött, zavartalanul mehetett egyikből a másikba útilapu nélkül.

Ténferegnék a kertekben, ezúttal már egy másik hármashatárnál, a Felső-Bodrogköz felső csúcsánál. Jönnék-mennék én, leülnek egy-egy terebélyes hárs, gesztenye vagy diófa alá, folyók árterében, gyümölcsösökben, kastélykertekben, bedőlt falú várpincék és régi titkos alagutak hűsében és innám a fröccsömet. De nem ilyen egyszerű a dolog, nincs még útilapum sem. Hogy is van ez? Nézzük a kellékeket egyenként. Három település helyett itt három államról kell gondolkodni. Ezek ma Magyarország, Szlovákia és Ukrajna. Kicsit visszanezve az időben aránytalanul sok államot látunk itt. 1991-ig évtizedeken át a szovjet tányérsapka parádézott errefelé. Azt a viharos bő évtizedet zárta le, amikor is a terület rengetegszer cserélt gazdát, fájdalommal, vérell, verejtékekkel, csalódással. Ma kékre és sárgára van festve ott minden őrutorony. A belépés oda és a kilépés változatlanul nehézkes, amihez kellene a passzport, kispapír, úticél, gyanakvás és alázkodás, színjáték, egyebek. Ehhez a kegyetlen lármához képest nyilván kisebb gyomorégést okoz mindaz, amit a politika vásott ördögei főznek ki a magyar – szlovák barátságos mérkőzéseken,



nagy látványosan. Az első nagy világgégység valójában senkit nem érdekelt, hogy a Tisza milyen államból milyen államba sodorja hordalékát, a Bodrog kinek a területén ered, ha ered, vagy, hogy kinek fűtyül a madár, „Aranyosan”. Valójában ma is csak a térképrajzoló politikát érdekli a válasz. Az ott élők régen is és ma is sok nyelvet beszélnek, hisz meg kell érteni és értetni a közös dolgokat, a közösen szerzett örökség vigyázását, a közösen elszenvedett bajok gyógyítását. A régi utak lezárva, építeni új hidat, utat arafelé most nem időszerű. Óriási kerülőkkel jutok csak el szomszédlátogatóba.

Ösztöndíjat hirdettek határon túli magyar diákoknak budapesti nyári gyakorlatra, amiben ifjú kollégát fogadóként magam is részt vettem. Hozzám egy Ungváron tanuló, beregszászi bájos ifjú hölgy

érkezett. Meghallotta bosszankodásomat és nekiállt vigasztalni.

-Tudod, ezt le kell fordítani, ezek ugyan határok, de inkább találkozások. Hármás vagy sokas találkozások, amikből kár lenne kimaradni. Igaz, hogy súlyos terhet cipe-lünk, de alkalmazkodunk és valahogy megélünk.

Vajon mi itt, az Olimposzomon, egy régi hármás határnál találkozunk-e egymással, megértjük-e egymást, vagy bennünket elnyom az egyhangú szürkeség, a tűz durmoló lobbogása helyett a televízió kék fénye villog némán házainkból? Beszélünk-e szomszédokkal, boltossal, tanárral, mesteremberrel itt a hegyen, vagy bezárkózunk? Ha eddig bezárkóztunk, nyissuk ki az ajtót, ha befalaztuk, hát üssünk rést azon. Nagyon sok a közös beszélgetnivalónk.

Molnár Andrea

# Téves kapcsolás

Mire megjelenik lapunk következő száma, már szeptembert írunk.

Elmúlt hát a nyár, legalább is az utolsó bűvös napjainak örvendezhetünk. Az egyik hangulatos estén jött össze egy kedves, baráti kompánia, amikor is mókás, nyári törtérikákat mazsoltáztunk nagyokat kacagva.

Az első vidám történet szerint a helyszín: ünnepi, sőt születésnap ebéd, családi nagy csapat.

Eközben megcsörrent a telefon. Azt mondja egy jöember kellemes bariton hangján: a mi számunkról volna egy hívása. Sajnos nem tudok ilyenről – erre én. Közli ez lehetetlen, mivel Ő itt tartja az okos-telefonját a tenyerén. Érzem, beszélgetni akar valamiért. Kellemes a hangom, netán unatkozik – mit tudom én. Nincs más hátra, mint előre – megkérdem hát a többieket is.

Nincs jelentkező. Az lehetetlen – mondja Ő. Sajnálattal azt magyarázom: talán a család apraja tévedhetett a „telo” közelébe.

Erre Ő kifejezetten mérgesen: nevelje meg a kölykeiket, ha kérhetem.

No itt kellene, hogy felmenjen az a bizonyos pumpa. Megálljon a menet drága uram!

Mert példának okáért, ugye, a kutyának vannak kölykei. Ugyanakkor, ahogy a jó Cyrano is önértetesen említi az orr-monológban, míg magunkról bármit mondhatunk, addig az idegen ezt nem teheti meg. Mert bizony az is igaz, amíg idegen nem mondhatja, jómagam imádom a kölykeimet – szoktam volt mondogatni, átölelve Őket Unokástól.

Folytatásul, a szokásos anyai elv alapján, miszerint nem borzoljuk a kedélyeket, inkább elsíogatjuk

azokat, azt nyilatkozom: nézze uram, először is nekem, aki fiatal, kedves és szép teremtés vagyok, mondhatni „világörökség” szinten, férfinépektől szelídebb hangvételt szoktam kiérdemelni. Próbálom jó szándékú humorral kezelni a folyamatot.

Tudja mit, itt ez a hangulatos jó nagy csapat, kapja magát és jöjjön ide, kóstolja meg a tárkonyos csirkeragumát. Más színben fogja látni a világot, ez tuti.

Várjuk!

Mondjuk a választát, nem volna érdemes akceptálni. Mert, aki ugye megtagadja magától az én csodás, varázslatos tárkonyos csirkeragumát, az nem érdemli meg a további okfejtést.

Kattant hát a telefon, ahogy véget vetettem a zenének.

Agyőőőő!

Amúgy „Wieder Kukoláré!”- csak így óbudaianan.

W. Grass

Varga Mihály miniszter, a Fidesz 4-es választókerület országgyűlési képviselője megbízásából

**Dr. Kővári Béla ügyvéd  
ingyenes jogsegélyt tart**

**a Táborhegyi Népházban(Toronya utca 33.)**

minden hónap második csütörtökén 18-20 óráig.

**Legközelebb szeptember 9-én.**

**Bejelentkezés nem szükséges.**

További információ az 1035 Váradi utca 17.

Fidesz-KDNP irodában vagy a 20-200 0017 telefonszámon.

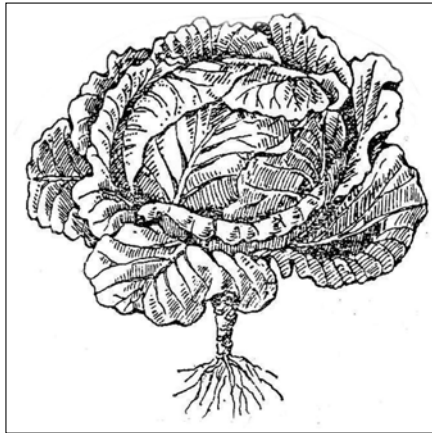
# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Fontos keresztesvirágú főzelék növények a káposztafélék. Néhányról már olvashatunk újságunk lapjain (bimbós kel, brokkoli). Most a fejes káposztáról (*Brassica oleracea* var. *capitata* L.) lesz szó.

Ennek a változata a vörös káposzta (f. *rubra* DG), fodros levelű (var. *sabauda* L.) a kelkáposzta. Nyugat- és Dél-Európa tengerpartjain honos vadon termő alakjából hozták létre a kultúrváltozatokat. Nevét a szorosan egymásra boruló levelei alkotta tömött „fejéről” kapta. Termesztése és feldolgozása Vecsés határában

több család megélhetését biztosítja. Híres a vecsési savanyú káposzta. A piacon külön elárúsító helyük van! Fontos a táplálék összetétele miatt a cukorbetegeknek az alacsony szénhidrát (5,7g/100g), és mindenki számára a jó nyersrost (0,7 g/100g) tartalma miatt. Ez különösen a nyersen fogyasztott savanyított formájára érvényes. Vitaminjai közül ki kell emelni a B1, B2, niacin, pantoténsav, B6, biotin és C-vitamin tartalmát. Ez savanyított formájában nyersen fogyasztva megmarad! Ásványi anyagai is említést érdemelnek: kálium (216 mg/100g!), kalcium, magnézium, vas, (ami a savanyított káposztában még magasabb) foszfor, cink. Káposztából sokféle ételt készítenek. Kedvelt a káposztás tészta, de ne tegyünk rá cukrot! A közétkeztetésben a reformkonyha szellemében már nem tesznek cukrot a tészta alá! (Szénhidrátot szénhidrátra!) Falukon rendezett versenyeken sokszor szerepelnek a különböző rétesek. Ilyen a vasi, zalai káposztás rétes is.

Káposztás rétes. Egy nagyobb fej káposzta (kb. 1 kg), 3-4 tojásnyi zsír, ½ evőkanál só, 1 evőkanál cukor,



személyre). Egy kisebb sertécsülök vagy füstölt oldalas, 2 marék savanyú káposzta, 2 evőkanál zsír, 3 evőkanál liszt, 1 fej vöröshagyma, 1 kanál piros paprika, 1 szál házi kolbász, késhegynyi őrölt bors, 1 babérlevél, 1 csípős paprika, 2 kanál tejföl, só ( a füstölt hústól függően). A füstölt húst a főzés előtt egy-két órával meleg vízben megáztatjuk, majd bő hideg vízben főni tesszük. Ha puhára főtt, kivesszük. A levében a savanyú káposztát puhára főzzük. Közé tesszük az őrölt borsot, babérlevelet, a csípős paprikát és a karikára vágott házi kolbászt. A zsírból, lisztből rántást készítünk, közé tesszük az apróra vágott vöröshagymát, a piros paprikát, hideg vízzel fölengedjük és a káposztára öntjük. 10-15 percig lassú tűzön főzzük. A főtt füstölt húsokat tálba tesszük, rámerjük a forró káposztát. Tejföllel meglocsoljuk és forrón tálaljuk.

Ha szüret közben sűrűn kóstolunk az előző évi borocskából, akkor nem kell megvárni az Újévet!

Jó egészséget és szüretet kívánok:

*Stollmayer Ákosné*

## Kerti dolgaink

A nyár igen erősen próbára tette a tudásunk és türelmünk. A sok csapadék, erős meleg, sok gomba és rovarkártevő nehezítette "kerti dolgainkat". Remélem, hogy Fecskehajtó Kisasszony / szeptember 8-án/ szelídebb ősz jósol. Téli almán, körtén végezzük el az utolsó gyümölcsös permetezést Figyelembe véve a szerke egészségügyi várakozási idejét.

Védeni, szüret után is kell a lombot, és a fát. A hullott gyümölcsöt ne hagyjuk széjjel. Hó vége felé tölthetjük az új csemetéket. A szőlő is kiszámíthatatlanul viselkedett, főleg gomba ügyben. A fajták másként reagáltak, főleg az ok liztharmatra, de az egyes vegyszerekre is.

A lombos fák, és bokrok öntözését fejezzük be /rododendront is/, hogy a vesszők beérjenek. Öreg kertészmondás, bemegegy a gyerek az iskolába, bemegegy a hagyma a földbe. Tavasz virágaink, tulipán, jácint, nárcisz stb. ültetési ideje van.

A hó első felében ültessünk örökzöldeket. A hó végén edényes növényeinket, kellő átvizsgálás után vigyük zárt térbe.

A gypekésítésnek is kiváló a szeptember. Ma már sok igénynek megfelelő fűmagkeverék kapható

Énekeseinknél kirepült a második költés is. Lassan készíthetjük az etetőt, hogy tétre megszokják

Szép, színes ősz, jó munkát kíván:

*Ort János kertész*

## Raffinéria - Kenceficék, amíg a társaság összejön

### Gomba ropogós

Két közepes hagymát dinsztelünk, belevetünk 2-3 gerezd zúzott fokhagymát, szerecsendiót, hozzákeverünk 1/2 kg szeletelt gombát, megszórjuk kevés liszttel, majd kevés tejjel összefőzzük. Kihűtjük. Kis hurkácskákat gyúrunk a keverékből, endívia leveleken tálaljuk.

### "Bursen" abogy én készítem

20 dkg juhtúrót, 20 dkg parti vajkrémet, kevés tejfölt, egy mokkás kanál dijoni mustárt, 5-6 zúzott fokhagymát, illatos fűszereket (provanszi), durvára tört fekete borssal kikeverünk. Csinos tálkába halmozuk és bőven meghintjük durvára tört borssal, csinosítjuk petrezselyem levéllel, paradicsommal...

### Csirkemáj pástétom

Két nagy fej hagymát libazsíron megdinsztelünk, rádobunk 1/2 kg tisztított májat, 4-5 percig sütjük.

Belekeverünk 3 főtt tojást, nagy csomag apróra vágott petrezselymet, kevés mustárt, sózzuk, borsozzuk. Kézi habverővel, ha kell egy kis libazsír hozzáadásával habosra keverjük. Kínáló tálba halmozzuk, a háziasszony fantáziájára bizzuk a díszítést.

Mindegyiket elkészíthetjük előző nap, és a hűtőben várhatják kedves barátaink érkezését. 2-3 fajta kenyeret (pirítóst is), zellerszárt, szeletelt zöldségeket kínálhatunk hozzá.

Jó étvágyat, jó szórakozást!

*Raffinger Éva*

## Hogyan védekezzünk a nyestek ellen?

Egyre több embernek komoly anyagi kárt és bosszúságot okoznak a nyestek. Megbonthatják a tető szigetelését, megrághatják a falban lévő kábeleket, beköltöznek a szellőzőrendszerbe, de az autók kábeleiben is kárt tehetnek.

Kaphatók a boltokban csapdák, de ezek kezelése szakértelmet, időt igényelnek. Vásárolhatók hang- és szagriasztók, amelyeket egy idő után megszoknak, és jóformán sem érnek. A költséges berendezések helyett ezt a hatást elérhetjük, ha felvisszük a kutya takaróját a padlásra, ugyanis az otthagyt szag elriasztja egy kis időre őket. Legjobb védekezés, ha nem hagyják kiinn a kutya vagy a macska ételét, miután az befejezte

az evést. A kutyánkat viszont érdemes az udvaron tartani, hiszen jelenlétével elriasztja az új jövevényt.

Alaposan át kell vizsgálni a tetőteret. A legkisebb lyukakat is be kell tömni, a nyest ugyanis akár öt centiméteres lyukon is képes átbújni. A ház sarkát egy méteres magasságig érdemes fém vagy más sima felületű anyaggal burkolni, ezen ugyanis már nem tud felmászni a padlásra.

Amennyiben gyümölcsfa van a kertben, a fák törzsére helyezett „szoknyával” megakadályozhatjuk, hogy felmászson a fára, és megdézsmálja a gyümölcsöt, vagy a fa tetőre hajló ágáról a padlásra jusson.

*forrás: National Geographic*

# TÁJÉKOZTATÓ ÉS INFORMÁCIÓS KIADVÁNYOK A KERÜLET ELMÚLT NÉGY ÉVES MŰKÖDÉSÉRŐL

**A III. KERÜLET ÖNKORMÁNYZATA ÉVRŐL ÉVRE TÁJÉKOZTATJA A LAKOSSÁGOT A VÁROSRESZBEN ZAJLÓ FEJLESZTÉSEKRŐL ÉS BERUHÁZÁSOKRÓL. E FELADATÁNAK MEGFELELŐEN MINDEN ÉVBEN ELKÉSZÍTI AZ EZT BEMUTATÓ KIADVÁNYÁT, A CIKLUS ZÁRÁSAKÉNT PEDIG A NÉGY ÉV CÍMEN SZÁMON TARTOTT FÜZETET, MELYET IGYEKSZIK MINDEN HÁZTARTÁSBA ELJUTTATNI.**

A „Négy év” kiadványban megjelent interjúban Bús Balázs polgármester Óbuda-Békásmegyer eredményeiről és a jövő lehetőségeiről ad átfogó képet. Egyebek mellett szól a kerület, a főváros és a kormányzat között kialakult kedvező kapcsolatáról és az ebben rejlő lehetőségekről, a kerület pénzügyi helyzetéről, illetve arról a döntéseket meghatározó, közösségépítő szempontrendszeréről is, melynek kézzel fogható eredményeivel az itt élők is találkozhatnak a város közterein és intézményhálózatán keresztül. A kiadványban arról is olvashatnak, hogy az elmúlt években a polgármester munkáját mely szakterületeken és milyen konkrét ügyek mentén segítette a négy alpolgármester, illetve arról is, hogy a polgármesteri hivatal törvényes működését felügyelő jegyző milyen régi és új kihívásokkal szembesült munkája során. A kiadvány összesen öt témakörben – városfejlesztés, kultúra, szociális szolgáltatás, környezetvédelem és sport-szabadidő – rövid szócikkek által, fotókkal bemutatva foglalja össze a mindazt a változást, amelyet a választók bizalmából a városvezetés eddigi erőfeszítéseivel elért. Hogy mennyire elégedettek a helyiek mindezzel, arról a lapban közölt reprezentatív közvélemény-kutatási adatokból is tájékozódhatnak.

Már megjelent és a kerületiek kézbe foghatták az **Óbuda a gondoskodó város** című, a kerület támogató ellátórendszerét bemutató információs kiadványt, illetve a **Gyermekek Óbudája** címet viselő, a gyermekes családok számára hasznos tartalmakat kínáló füzetet.

Szeptemberben megjelenik a **Közbiztonsági kiadvány**, mely azt a célt szolgálja, hogy minél több információval rendelkezzenek az itt élők az Óbuda-Békásmegyer területén elérhető, biztonságot célzó szolgáltatások széles köréről, és pontosan tudják, hogy szükség esetén hová fordulhatnak segítségért.

Jelenleg szerkesztés alatt áll és a közeljövőben kezdik terjeszteni a **Civil kiadványt** is, mely a III. kerületben működő alapítványok és egyesületek tevékenységi körébe enged bepillantást.

Az önkormányzat információs füzeit keresse a kerület nagyobb forgalmú közintézményeiben, egyebek mellett a szakrendelőben, kulturális és szociális intézményekben és a polgármesteri hivatal épületében!

**Akik otthonról szeretnék elérni a kínált tartalmakat, azok digitális formában letölthetik az önkormányzat honlapjáról, az [obuda.hu/media/obudai-informacios-fuzetek/](http://obuda.hu/media/obudai-informacios-fuzetek/) oldalról.**



## Szigetközi kenutúra - 2014

A mostani volt 2000 óta a 16. kenutúránk. Idén a Szigetközből indultunk. Az áteresztő csatornán evezve elértük Rajkát, s innen már a Mosoni-Dunán folytattuk a vízi életet. Ezen az útvonalon 10 éve jártunk utoljára.

Mosonmagyaróváron óriási élmény volt, hogy meglátogattuk a Futura Interaktív Természet-tudományos Élmény-központot, melyet egy régi, 200 éves gabonatarló épületében alakítottak ki. Miközben kipróbálhatjuk a Holdra szállást, gátakat építhetünk csobogó vizeken, vagy a tükörteremben töpreghetünk, körülöttünk műanyag csőben dél-amerikai levélvágó hangyák vitték szorgalmasan a leveleket a földszinttől a 4. emeletig. Az ember csak ámul a több mint kétszáz kipróbálható kísérleten.

Szerencsénkre ott tartózkodásunkkor nyitották meg a Pániklabort, s ingyen felajánlották, hogy ha kialakítunk egy



csapatot, akkor kipróbálhatjuk. A helyi tv stáb interjúja után a csapatot bezárták a Pánikszobába, s a logikus gondolkodásukra volt bízva, hogy kijut-

nak-e 60 percen belül. A kijutási arány 30%-os, nekik sikerült.

A nyolcnapos túra Dunaszegen ért véget.

Jövőre Csehországba tervez-

zük a túrát, a Moldván lapátolnánk, és többek közt a csodálatos Cesky Krumlovon fogunk keresztül evezni.

*Szirtes Csaba*

## Jutalomkirándulás

Iskolánkban minden felsős elme- het jutalomkirándulásra, ha a tanulmányi munkájáért, magatartásáért és szorgalmáért járó pontokból összegyűjt 60-at vagy annál többet.

Szerda reggel negyed kilenc körül indultunk bérelt busszal. (Barátnőmmel majdnem lemaradtunk a kirándulásról, de szerencsére észrevették, hogy hiányzik két gyerek.) 16 tanuló és 2 kísérő tanár ment. A lányok persze többen voltak a fiúknál, hisz az arány 11:5 volt. Kísérő tanáraink Nagy Árpád igazgató és Sáringer Ágnes biológia tanárnő volt. S persze ott volt még Szellőcske is.

Az úti célunk Süttő volt, ami Komárom-Esztergom megyében található. Mikor megérkeztünk a szálláshelyünkre, mindenki elfoglalta a kulturált szobáját. A szobák

2-3 ágyasak voltak. Kikapolás és TV szerelés után elmentünk kirándulni az erdőbe. Hűsége kísérőnk, Baba, az erdélyi kopó és Báró, a véreb volt. Kalauzunk, Kriszta, szinte mindenben segített nekünk. Utunk vége felé megnéztük a 2 hetes kutyákat, Csövit, a szelídített vaddisznót és társát. Az állatsimogatás után légpuskával lőttünk állat formájú táblára. A vadászházban virtuálisan lehetett lőni. A foglalkozások után vaddisznót nyúztak, amit lehet, hogy nem kellett volna látnom.

Elég korán vacsoráztunk, mert este „szafarizni” mentünk. A lényege az lett volna, hogy ottani vadállatokat nézünk, de nem nagyon láttunk, mert túl sokat sikítottunk és hangoskodtunk. Sajnos ezért mi hamarabb érkeztünk meg,

míg a másik csapat körülbelül 1 órával később futott be. Másnap lehetett választani a programok közül. Berni és én először ijáskodtunk Koppány segítségével, majd légpuskával lőttünk. Kedvenc puskám Pisti lett, „akit” Orsi keresz- telt el. A harmadik program a vaddisznópörkölt-főzés volt. Mikor ezeket a programokat egy kicsit mellőzni akartuk Krisztával és Gyurkával, a két erdőszel elmen- tünk meglátogatni Csövit, és meg- szemlélni a kis csibéket. Ebédre süthettünk kürtös kalácsot, ami sajnos nem mindenkinek maradt, így feleztünk vagy harmadoltunk. Ebéd után lehoztuk a csomagunkat a buszhoz, ami időközben megjött, és beálltunk a Székely kapu alá az utolsó közös képre.

Hazafelé az út gyorsan eltelt be- szélgetéssel, s az iskola előtt a szülők már nagyon vártak minket.

*Nagy Hanna Sára 6. a*

## A jutalom- kirándulás

Az idei jutalomkirándulás Süttőn volt, ahol 15 diáktársammal voltam Ági néni és Árpi bácsi kíséretében.

Az alsóvadácsi vadászház volt a szállásunk, ahová szerda délelőtt érkeztünk. Két- és háromágyas szobákban aludtunk. Miután elfoglaltuk a szállást, egy rövid sétára indultunk a Gerecse erdeiben és mezőin.

A délutáni órákban lehetőség nyílt a légpuska használatára és a virtuális vadászatra is. A vacsora előtt még tanúi lehetünk egy vaddisznó megnyűzásának. Az étkezés után „Safari túrára” indultunk. A kis csoport két kocsis platóján utazott hegyen-völgyön át. A lemenő nap sugarai gyönyörűen megvilágították a gerecsei tájat, erdőket, mezőket.

Másnap a reggeli után újra célba vehettük a légpuskákkal a céltáblákat, sőt ijáskodtunk is. Mindemellét kürtös kalácsot süttöttünk, majd a vaddisznópörköltet is megkóstolhattuk. Ebéd után összepakoltunk, majd külön busszal elindultunk hazafelé.

Szerintem minden jelen lévő diák jól érezte magát és a tanároknak sincs panaszuk az okuk.

*Kádár Gellért, 7. o.*



*A képen a Futura központban Szirtes Csaba tanár urat látjuk "terítőken".*

**ELŐKÉSZÍTÉS,  
KORREPETÁLÁS  
KÖZÉPISKOLAI  
FELVÉTELIRE**

(matek, magyar, fizika, kémia)

**THALÉSZ-KÖR**

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

**www.obudamatek.hu**



# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## 25 éves az Egyesület

Idén 25 éve annak, hogy megalakult az Óhegy Egyesület. November 21-én, egy pénteki napon kívánunk erről ünnepélyes körülmények között megemlékezni, amikor is fotókiállítással és élőképekkel idézzük fel, jelenítjük meg az elmúlt 25 év eseményeit.

Fotókiállításra anyagot gyűjtünk. Kérünk mindenkit, hogy aki egyes rendezvényekről fényképekkel, vagy figyelemreméltó dokumentummal rendelkezik, adja át másolás céljából, visszaadjuk.

Élőképeket pedig egykori rendezvényeinkből merítjük. Téma van bőven: a „Ki mit tud” rendezvények, a „Zöld Szamár Színkör”, az „Alerton Klub” előadásai, és még amit az egyesület tagjai felidéznek. Szívesen fogadunk minden további javaslatot, ami gazdagítja az ünnepet.

Várkonyi Bea, 20 994 4131

## Kedves egyesületi tagok!

Szeretettel kérünk mindenkit, hogy aki még nem rendezte az idei, 2014 évi tagdíját, utalja el az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületére, 11703006-20032630 számú OTP számlájára, a közlemény rovatba „tagdíj” megjelöléssel. Vagy fizesse be személyesen Kiss Katinak a Táborhegyi Népházban szerdánként, 17-19 óra között. A tagdíj összege: keresőknek 2000 Ft, nyugdíjasoknak és diákoknak 1000 Ft. További adományokat is szívesen fogadunk, sokat segít vele, hisz ezzel a Népház felújítását segíti. Köszönjük!

az Egyesület Vezetőségétől

## A Népház részleges felújítása

Amikor nem egy izgalmas eseményre ígkezett az ember, akkor bizony szembetűnők voltak az épület fogyatékoságai. A bejárat előtti előlépcső balesetveszélyes. A bejárati ajtó lötyögött, a szélfogó sok helyet foglalt el és nem biztosított az időjárás ellen védelmet. Az ablakokat ugyan három évvel ezelőtt felújítottuk, de lefestéssel megvédeni pénz hiányában nem tudtuk, így több tönkrement. A homlokzat lefagyott, leesett részei az elmúlt évtizedek mulasztásait hordozzák.

Az Önkormányzat idei működési

támogatása, társadalmi munka és több, szinte önköltséges kivitelezői vállalkozás lehetővé tette az épület részleges felújítását. Ezért júliusban az Egyesület Vezetősége az épület felújításának legszükségesebb javítási munkáit szavazta meg.

A bejárat előtt felújítjuk az előlépcsőt, a burkolatot. Alatta már kicseréltük az előregedett (és sajnos eldurant) víz gerincvezetékét, 22 m hosszban. A régi helyén új kertkapu, előtető, bejárati ajtó készül. Lefestettük az ablakokat, kifestettük az alsó és felső előteret, a

nagytermet. Ha minden összejön, és sikerül további támogatót szereznünk, akkor tatarozzuk az épület külső homlokzatát is. Tervünk szerint a munkálatokat szeptember végén fejezzük be.

Addig a termeket leginkább az oldalsó bejáraton keresztül lehet majd megközelíteni, amiért minden látogatóntól szíves elnézést kérünk. Reméljük, hogy az Egyesület 25. évfordulóját egy szépen megújult épületben tudjuk majd megünnepelni.

Felcsuti László

## Élhető Óbuda - várjuk véleményét

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata megkezdte a terület Településfejlesztési Konceptiójának és Integrált Településfejlesztési Stratégiájának a felülvizsgálatát, amely 15-20 évre kijelöli a jövőbeni fejlesztési irányokat. A most induló munka elsődleges célja a terület fejlesztési koncepciójának, stratégiájának áttekintése, helyzetértékelése, a fejlesztési prioritások meghatározása, és az új célkitűzések mentén a terület élhetőbbé tétele. A munka keretében az Önkormányzat választ keres több kérdésre, így a fizikai környezet meghatározása mellett a társadalmi szükségletek kielégítésére és a kiemelt fontosságú projektek gazdasági megvalósíthatóságára. A munkától elvárt közvetlen eredmények az alábbiak:

- a fejlesztéseket megalapozó értékek számbavétele, az értékválasztás;
- a városi funkciók újragondolása, finomhangolása;
- a fejlesztési prioritások meghatározása;
- a fejlesztési szándékok összehangolása;
- kerületfejlesztési projektek kijelölése;
- a megvalósításhoz szükséges források előteremtése és koordinációja.

A dokumentumok előkészítése során széles körű

egyeztetés, közös gondolkodás szükséges. Ennek érdekében civil, gazdasági, egyházi, kulturális, nemzeti szervezettek által delegált tagokból álló Helyi Egyeztető Munkacsoport alakul, amely a tervezési folyamatot végigkíséri. Egyesületünk meghívást kapott, és készséggel részt vesz ebben a munkában. Szívesen fogadjuk kedves olvasóink véleményeit, elképzeléseit az egész kerületre vonatkozó véleményeit, a fejlődés irányairól, egyáltalán arról, hogy milyen megújult Óbudán szeretne a jövőben élni.

A cél tehát nem az, hogy a jelenlegi helyi problémákat listába szedjük, mit kell kijavítani, vagy pótolni, hisz nem biztos, hogy végeredményként egy élhető várost kapunk. Hanem a cél az, hogy meghatározunk egy élhető várost, aminek alapján a szakemberek - kellő kontroll mellett - kialakítják azt a fejlesztési stratégiát, aminek segítségével oda eljuthatunk. A fejlesztés során természetesen a lokális problémáknak is megoldást kell nyerniük. Várjuk javaslataikat az egyesulet@ohegy.hu email címen, de kitölthetik az Önkormányzat honlapján található kérdőívet is: [www.obuda.hu/obuda-kerdoiv/](http://www.obuda.hu/obuda-kerdoiv/)

Egyesület Vezetősége

## Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Torna mindenkinek	h.	19.00-20.00
Társastánc	k.	20.15-21.45
Pilates torna (Tenki)	sz., cs.,	8.00-10.00
Pilates torna (Naményi)	sz., p.,	17.00-18.00
Gyerekballet	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
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00

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.: 30-899 5320. Bejárat a Népház udvaráról.

## Apróhirdetések

- Ha KERTES HÁZRÉSZT szeretne vásárolni itt a Tábor-hegyen, kérem hívja fel a tulajdonost a 20 501 0054 telefonszámon.
- VASALÁSBAN és kis varrás-javításokban keresek havonta egyszer, kb. négy órára, házhöz jövő segítséget, a 237-es Jablonka úti végállomásának közvetlen közelében. Telefon: 06-70-314 6712.
- Angol tanítás, korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Tel.: 20-213 1738.
- Kézi és gépi pedikűr a Hegyen! Kérésre házhöz is megyek! Tel.: 20-243 3154
- Bütorklinika 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 Bp., Toronya u. 33. Telefon: 430-1326  
E-mail: [egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu),

web: [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)

Felölös kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő:

Mikes Kriszta, Molnár Andrea, Varga Szabolcs.  
Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület. Tel.: 430-1326.

Előkészítés: Petít Typo Bt.

Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

A lap megjelenését támogatja:  
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata

## HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, újjépítésű és használt lakások értékesítése és bérbeadása

## ÓBUDALUX INGATLANIRODA

E-mail: obudalux@oi.hu



Forster Judit  
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY,  
TÁBORHEGY,  
REMETEHEGY,  
MÁTYÁSHEGY

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



1037 Budapest,  
Erdőalja út 46.

**Hívjon bizalommal!**

**30-696-696-9, 1-242-1096**

[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 Bp., Hegyláb u. 5.  
Mobil: 30-378 5113, tel./fax: 388 5919  
E-mail: sagimagdi1@gmail.com  
[www.sagimagdi.ingatlan.com](http://www.sagimagdi.ingatlan.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

## Sóstó (2014. június 30–július 06.)

Idei sóstói táborunk a szokásos jó hangulatban telt. Az időjárás is kedvezett, az első nap kivételével szinte mindennap fürödtünk a Balatonban. A lent nyaraló iskolák közül mi használtuk legtöbbször a tábor kerékpárjait (amit ezúton is köszönünk). Kerekeztünk Aliga csodás panoráma sétányán, bejártuk a síófoki szállodák strandjait, Sóstó közelében találtunk egy remek pancsoló helyet – egyszerűen csak „Beró bácsi stégének” hívtuk.

Ági néni és vendégségbe érkező volt rajzos kolléganőnk (Csilla néni) mindennap kézműveskedett kicsikkel-nagyokkal, fiúkkal és lányokkal. Körmöcskéztek, madzagot fontak, papírmunkák, bábok, gyönyörű ékszerek (bőrből és gyöngyből) készültek. Sokat fociztunk, ping-pongoztunk, röpiztünk, tollasoztunk. Nem maradt el a búcsú-vízibiciklizés sem. Esténként nem éltünk túl sportosan, kétszer is süttöttünk palacsintát a gyerekek nagy öröme, csokitortával köszöntöttük két szülinaposunkat!

A tábor minden központi programján részt vettünk: kert-

mozi, diszkó, táncház, karaoke parti, játékos személyiségfejlesztés, és az elmaradhatatlan búcsútábor-tíz, ahol a Göncöl néptánc-

együttessel megmozgatta a teljes táborozó közösséget. Nagyon hangulatos volt. Idei újítás a kerülettől, hogy mindenki kapott

„Sóstó visszavár!” emblémás pólót. Jól éreztük magunkat, jövőre is megyünk!

*Gleichné Mészáros Edit*

