



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XIX. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2014. OKTÓBER

## Óbudai Kamarazenekar koncertje

családi körben,  
a Táborhegyi Népházban

**október 17-én, pénteken,  
19 órától.**

Handel: Vizi zene – részletek

J. S. Bach: A fuga művészete – részletek

Handel: Concerto grosso Op.3. No.3

Hangversenymester:

**Balázs János**

Vezényel:

**Gazda Péter**

Belépés díjtalan,  
mindenkit szeretettel vár  
az Egyesület Vezetősége

*(Részletek a 2. és 3. oldalakon)*

## Vasárnapi mozi

Wes Anderson: Grand Budapest Hotel  
/2014/

**október 5-én, 17.00 órakor**

Wes Anderson: Holdfény királyság /2012/

**október 19-én, 17.00 órakor**

Römi, kanaszta, dominó, sakk,  
és amit még kedvelsz.

## Játéklub

Táborhegyi Népházban,

**csütörtökönként  
15.00 órától estig.**

*(Részletek a 3. oldalon)*

## Programok

Vasárnapi mozi	október 5. v.	17.00
Kerítés festés	október 11. szo.	9.00
Kamarakoncert	október 17. p.	19.00
Kerítés festés (esőnap)	október 18. szo.	9.00
Vasárnapi mozi	október 19. v.	17.00

A következő lap megjelenésének időpontja:  
2014. október 30.



Viseletbe öltözött kislányok vezették az iskolában már hagyománynak számító szüreti felvonulást. Vidám énekszóval baladt a menet a szomszédos hegyi utcákon Sáringer Ágnes tanár nénivel az élen.

## KERÍTÉS FESTÉSE, KERT TAKARÍTÁSA

Egy kis önkéntes munka a Táborhegyi Népházban

**október 11-én,  
szombaton 9,00 órától egész nap.**

(esőnap: október 18., szombat 9,00 óra)

A Viharhegyi út felől rendberakjuk az előkertet, megtisztítjuk a kerítés lábazatot a ráomló földtől, megszabadítjuk az acélkerítést a rozsdától és lemázoljuk.

A festés előtt álló ház homlokzatáról leszedjük a vadszőlőt. összeszedjük a lomokat, rendezzük a kertet.

Mindenkit szeretettel, na meg szerszámokkal és festékekkel, harapnivalóval várunk:

Egyesület Vezetősége

*(Részletek a 3. oldalon)*

# Két tanító néni nem pótolhat huszonhárom családot!

Komjáthy Klári tanító nénivel Babiczky László beszélgetett

Amikor délután beszéltünk telefonon, hogy lesz ez az interjú, arra gondoltam, hogy milyen nagyon régen vagyok itt a hegyen. Én már itt voltam Ágoston igazgató idején is – erre már csak az öregek emlékezhetnek. Azóta unokám is született, akihez kell egy nagymama is.

*Idén igazgatóhelyettes lettél, és van egy új első osztályod is.*

Az osztályfőnökség azért lett, mert hozzám jártak iskolai előkészítőre, és a szülők engem ismertek meg. Azt nem mondhattuk, hogy hozzám jártak előkészítőre, de nem én leszek az osztályfőnökük. Jött egy új kolleganő, ő kitűnő fejlesztő, nagyon jó szakember, és ő lett a tanító párom.

*Négy évvel ezelőtt Rátkay Judittal indítottátok az első osztályokat. Eltelt a négy év, a gyerekek felsősök lettek, s ismét kezdés a kicsikkel. Milyen érzés ez?*

Kérdeztek már ezt tőlem a most végzős osztályom szülei is. Bizony nagyon nehezen! Készítettek ne-

kem egy „újságot” év végén ajándékba. Igazi újságot, amit a kis köztben lehetett a többi között kapni. Ott láttam meg. Én voltam a címdalán. Nem hittem a szememnek. Abban az újságban kérdeztek meg – ez volt az én év végi ajándékom – hogy éli ezt meg ezt a tanító néni? Nem könnyű megélni! Elkezd az ember szorongani, hogy nem lesznek ők, akiket megszerettem, akik hozzám nőttek! Akik a mai napig itt lebzselnek a szünetekben az irodám előtt. Azon szorongok, hogy meg tudom-e ismételni ezt az elmúlt négy évet. Meg tudom-e teremteni ismét ezt a kötődést. Ez minden négy évben egy nagy feladat. Először ismét vissza kell menni „óvó nénibe”. És fokozatosan feljönni felső tagozatos tanárrá, amikor már elég csak annyit mondani: „Bence menj, el tudod te ezt intézni...”. Most még ott tartunk, hogy merre forduljanak, hova néznek és persze figyelni arra, hogy megszeressenek. Be is szokjanak az iskolába, és közben a korlátaikat is

megtapasztalják. Ez nagyon nehéz.

*Tudom, hogy ilyet nem illik kérdezni, milyen ez az új első osztály?*

Most négy hét után már azt mondom: nagyon jó! Már látom milyen lesz ez az osztály az év végére. Volt itt egy három napos gólyatábor, nagyon intenzív együttéléssel. Örömmel nézek a négy év elé. Lesz ez is egy olyan jó osztály, szerethető csapat.

*Mennyi kapcsolatot kell tartani ezeknek a piciknek a szüleivel?*

Többet, mint négy évvel ezelőtt. A mai szülők nagyon elfoglaltak, igen kevés idejük marad a gyerekre – és ez a helyzet bizony nem javul. Ezt akár ki is lehet hagyni a cikkből, de ez az igazság. Ha rajtam múltna, nem engedném meg, hogy az anyukák ilyen kis gyerekekkel csak esténként, nyolc-tíz óra kemény munka után találkozzanak. A gy-



rekevelést nem lehet este hat óra-  
kor elkezdni. A szülő már fáradt, nyolckor pedig fekszik a gyerek, mert neki is pihenni kell. Az a két-három óra nagyon hiányzik a gyerekeknek. Amit hat éves korig be tudunk ültetni a gyermekbe, annak hatalmas haszna

lesz később. Ha kiszámolnánk éves szinten, hogy a hétköznapiakon mennyi idő jut gyermeknevelésre a családban, gyalázatos szám jönne ki! Az üzenhetjük az anyukáknak, hogy legalább még egy évig, amennyit csak lehet, foglalkozzanak a kis elsősselel.

Két tanító néni nem tud pótolni huszonhárom családot! Nem tud annyi értéket és érzelmeket közvetíteni, amire egy ilyen kicsi gyermeknek szüksége van. Pedig ahányan csak vagyunk, a nap minden percében oktatók, nevelők, szeretgetők, simogatók, puszipalotkák. Mindent próbálunk, amit a családnak is tenni kell. De ez nem elég! Ha tehetném, az anyák csak hat órás munkát vállalhatnának naponta.

# Eladom a királyom!

Händel „marketingtevékenysége” a Népházban

Georg Friedrich Händel (Halle, 1685. február 23. – London, 1759. április 14.), barokk zeneszerző kellemes kihívást fogadott el sorsától 1712-ben, amikor elvállalta, hogy Londont a kor zenei életének központjává teszi. Tehetsége megengedte neki, sőt, kötelezte arra, hogy a megelőző évben megszökjék a hannoveri udvari karmesteri székből és Anna királynő szolgálatába állva sorra alkossa és dirigálja ma is népszerű, zenekari és oratorikus slágereit.

Isten kegyelme Annát elszólította és helyébe György hannoveri választófejedelem lépett. Ha úgy tetszik, követte Händelt Hannoverből Londonba. A hűvös udvarias londoni történetírás nem hajszálpontosan jegyezte le azt, hogy ez mennyire volt kellemetlen Händel számára, de erősen valószínű, hogy mi ennek a helyzetnek a haszonélvezői leszünk az Óbudai Kamarazenekar őszi koncertjén.

György kezdetben sem népszerű, sem elfogadott nem volt, sem Londonban, sem Európában. Ma úgy mondanák, népszerűtlenségi indexe volt, hiányzott az angliai piacra való bevezetése. Az európai népek ebben az időben örökösödési háborúk sorát vívták, a trónutódlási rendszabályokat próbálván véres áldozatokkal felállítani. És, bár nem voltak abban az időben sem fehéritő fogkrémek, sem intim tisztálkodószerek, sem általános választójog, még rabszolgaként számolt ember az emberrel, a helyi és a nagypolitika játszmáit

ugyanúgy vívták, mint ma. Véraldozat, emberélet nem számított, de ezen kívül minden csatározás és szövetség, trükk és cselszövés a maival egyezően burjánzott, időtlenül, sok pénzért. Az emberri gyarlóság életben tartja ezeket az antik fogásokat, de nincs az a fantázia, ami újat mutatna a nap alatt már évszázadok óta. Ma tudjuk, mi, választópolgárok, hogy megválasztandó politikaink a reklám-szakemberek számára közönséges árucikkek, egy polcrol tessünk választani, gusztagusunk, hagyományaink, vérmérsékletünk és rigorózus választási szabályok szerint. Ilyenkor mindegyik jelölt olyan szépen ki van dekorálva, jól fésült, látványos, tetszetős, hangos, zenés, mosolygós, kiegyensúlyozott. És itt kérem a nyájas Olvasót, ugorjunk vissza Händel mesterhez.

A londoni operaház még küszködött az újjaszületésével, igen nagy szükség volt a zenei életben egy hírveréssel járó eseményre. Händelnek minden oka megvolt arra, hogy tudásával, szervezői ambícióival csatlakozzon egy politikai „marketingeseményhez”. György király meg kívánta mutatni országnak és világnak képességeit és alkalmasságát, rátermettségét az uralkodásra. A bemutató részletes koreográfiáját alaposan megtervezték. Időpont: 1717. július 17. Helyszín: London, a Temze felszíne és a part menti területek. Zenei aláfestés komponistája és dirigense: Georg Friedrich Händel.

Résztevők: György király az udvarával és kíséretével, a meghívott vendégekkel. Pompás és látványos felvonulás tanúja volt London aznap, amely célját elérte, György hatalmának megszilárdulásához nagyban hozzájárult. Képzelmünk el, kisebb és nagyobb hajók zászlókkal kidekorálva, méltóságteljes lomhasággal jönnek-mennek a Temzén, mutatva az akkori igényeknek mindenben megfelelő uralkodót. A parton bámmészködők is igen jól hallhatták a muzsikát. Händel így célját elérte. Feljegyzések szerint György is, mert London szép lassan megbarátkozott uralkodójával. Hasonló politikai megrendelést egyébként még egyszer teljesített Londonban Händel, az osztrák örökösödési háború lezárásakor, épp harminc évvel később, a Tűzijáték szvit megírásával.

A Vízizene három szvitből áll. Érdemes végiggondolni az előadás helyszínét. A Mester a komponáláskor úgy számított, hogy az hajón lesz előadva, így válogatott ki 50 féle hangszert. Nem válogatta be a csembalót, mivel az akkori viszonyok miatt ez nehéz volt a hajón mozgatni. Viszont a mai kor zenésze előtt ilyen akadály nincsen, így ez a hangszer is résztvevőjévé vált a mű előadásainak. Hívogatók Mindenkit, Kicsit és Nagyat a Népházba október 17-én pénteken estére, hogy hallgassunk együtt részleteket a Vízizeneből. Jöjünk minél többen és adjuk át magunkat a zene ringatásának. Nézzünk csak le innen az Olimposzról a Dunára és képzeljük magunk elé azt a napot, legyünk részesei így háromszáz év távlatában ennek a pompás eseménynek.

Molnár Andrea

## Fitt férfiak a hegyen!

Minden életkorú és nemű embernek saját felelőssége testi-lelki jóllétének biztosítása. A testi harmónia megszerzéséhez és fenntartásához járul hozzá már több éve a mindenki által csak Besziként ismert Szolga Beáta a Táborhegyi Népházban. Beszi nemcsak a táborhegyi nők alakformálásának elhivatott öre, hanem a férfiak egészségét is szem előtt tartó, kizárólag férfiak részére kialakított kondicionáló, erőnléti, állapotjavító tornát is vezet. Változatos, izomerősítő gyakorlatsorokkal, jó zenékkal, kiváló közösséggel és mindig jó hangulattal vár az egy óras férfi tornára minden kedves érdeklődőt kedden és csütörtökön este nyolctól Beszi.

Érdeklődni a 30-506 7800 telefonszámon lehet.

*Szarka László*

## Játékklub

*Táborhegyi Népházban, csütörtökönként 15.00-tól estig*

Aki tud kártyázni, annak szép öregsége lesz - tartja a mondás. Én ezt igazolhatom.

Játék klubunkat ezért bővíteni szeretném. Arra gondoltam, hogy ha lennének olyanok, akik szívesen játszanának, de még nincs gyakorlatuk benne, azokat megtanítanám. A rómi megtanulásához elég egy alkalom. A kanasztáka kicsit bonyolultabb, ehhez két alkalom szükséges. A bridzshez egy év, minimum. Jöjjön az is, aki dominózna, sakkozna, társas játékozna. Klub nap minden csütörtökön 3 órától. Ha valaki nem ér ide 3 órára, semmi gond, hiszen csatlakozni bár mely időpontban lehet, este pedig addig maradunk, ameddig játékos kedvünk bírja. Mindenkit szeretettel várok:

*Kiss Kati*

*Tel: 387 3502*

*e-mail: kkatie@freemail.hu*

## Szüret a javából...

Rendkívüli nyári napra virradtunk szeptember 13-án, szombaton. Képzelték, nem esett az eső! Én, mint korán kelő ember, majdnem visszabújtam a csicsikálóba, mondván: Kálmán, eltevesztetted a napot, a hónapot, az évet, az országot. Ez itten nem a folyó év, és nem is a monszun vidéke. És ráadásul, a 13-ára meghirdetett szüret direkt nem esett péntekre, csak azért, hogy az is megtévesszen minket. Persze, mégis leküzdve az előző napi „szomszédolás” reggeli mámorát, és megnyugtató korgó gyomrunk diszkrét zörejeit, nekiveselkedtünk buszilag a tájnak. Etyek felé poroszkálva Rác Andris derűs, vidám felesége, Etelka egy pillanat alatt kivítta osztatlan és egyhangú elismerésünket, amikor a hamuban sült pogácsájával megkínált minket. A pogi friss volt, omlós, jóízű, és tőle még a nap is kibújít a zord felhők közül, megnézni, mi is ez a házias illatú finomság.

Megérkezőnk Etyekre, ott, szokás szerint, megkerestük Gombai Tibi jól ismert borházát, és kinyújtottuk, megropogtattuk elgémberedett csápjainkat. Aztán rövid eligazítás, s máris usgyi (csak óvatosan!), ki a szőlőbe. Amíg derék inspektorunk, Varga Béla megterítette a früstök-asztalkát, addig mi többiek megnéztük a szőlőt, megállapítottuk, hogy ez a szőlő: a szőlő, és óvatosan szedegetni kezdtük. Sajna, a monszun nem tett jót a fűrtöknek, egy részük, a sok víztől telítődött, s rohadni kezdett. Tibi insztrukcióit megszívélve, nagy körültekintéssel csipkedtük le a pompás fűrtöket, igyekezve minél többet megmennteni az érett szemekből. Kevesen voltunk és így is csak felsorokat szüreteltünk le, ne kelljen magasról, messziről hurcolni a ládákat. Ez alatt Koppány Viki szorgosan és sűrűn fotózott bennünket, azt a látszatot keltve, hogy háromszor annyian vagyunk, mint a valóságban. Közben Béla elkészítette a "terület asztalkámat", megpakolta abált, paprikás tokaszalonnával, főtt-sült császárhússal, sajt és kolbászfélékkel, vala-



mint hozzájuk való friss paprikával, paradicsommal, hagymával. Persze mi, „fáradt” szüretelők sebesen legurultunk a szőlődombról a finomságok mellé és nekifogtunk a reggelinek. Alapos puszítást végeztünk benne, no meg a páleszből is, nehogy szó érje a ház elejét. Röpké villámlátogatásunk után visszatértünk Tibi rezidenciájára, némi borkóstolás ürügyén. Tibi a szokott tömörségével fogalmazva, rögtönzött előadást tartott nekünk a pezsgőkészítés fortélyairól, majd, aztán lassan szedelődözve szerünk rúdját a Toronya utca felé igazítva, hazaindultunk. Otthon természetesen Etelkai Péter várt minket pompás bográcsgulyásával. Ám alig nyeltük le a gulyás utolsó, ízes falatjait, máris lecsapott ránk Vinyiczai Sanyi, és újabb borivásra, kóstolásra csábított. Mi nem tiltakoztunk olyan erősen, mert hát miért is szüret a szüret, ha nem beszélgetünk a szőlőről, a borról, s közben nem iszogatunk.

Úgy vélem, az idei szüretünk is jó szüret volt, mi más lehetett volna. Bízom benne, hogy jövőre is lesz szőlő, jövőre is lesz szüretünk, jövőre is eszegetünk és iszogatunk majd meghitt, családias körben. És, remélem, jövőre is lesz jövőre.

*Szász Kálmán*

## Kerítés festése, kert takarítása

*Egy kis önkéntes munka a Táborhegyi Népházban*

Lassan halad a bejárat felújítása. Több szakmát érintő, szaktudást nem nélkülöző, összetett feladatról van szó. Ráadásul majd mindenki szabadidejében önköltségen építi. De hamarosan elkészül. Szép lesz a bejárat, a környezetet is hasonló szintre kell emelni - hangzott el a legutóbbi vezetőségi ülésen.

Ezért elhatároztuk, hogy amit mi is megtudunk tenni, tegyük is meg. A Viharhegyi út felől rakjuk rendbe az előkertet, tisztítsuk meg a kerítés

és lábazatot a ráomló földtől, az acélkerítést szabadítsuk meg a rozsdától és mázoljuk be. A remélhetőleg festés előtt álló ház homlokzatáról szedjük le a vadszőlőt, ami már a tetőszigetelést is károsítja. Szedjük össze a lomokat, rendezzük a kertet.

Aki ebben hajlandó segíteni, kérjük, jöjjen el

**október 11-én, szombaton 9,00 órára**

a Táborhegyi Népházhoz. Lapát,

ásó, drótkéfe, smirgli, ecset és festék lesz, na meg egy kis bekapnivaló, hogy ne vágyakozzunk annyira az otthoni ebéd után. Minél többen vagyunk, annál sikeresebbek leszünk. Ha nem esik az eső, délután 4-ig sok mindent rendbe tudunk hozni. Ha esik, egy hét múlva szintén szombaton, ugyanebben az időpontban, ugyanennyit.

Kéjük, gyertek minél többen:

*Egyesület Vezetősége*

## Kamarakoncert

*a Táborhegyi Népházban október 17-én pénteken, 19.00 órakor*

Időtlen üzenet, felséges pompa vár Mindenkit, Hegylakótársat és Szomszédot, Érdeklődőt és Vendéget, Turistát és JöttMentet az Óbudai Kamarazenekar az idei őszi koncertjére a Népház nagytermébe. Újra barokk muzsika szólal

meg, Händel és Bach művei. Ha eljövünk és átadjuk magunkat egy órácskára a zenének, elringatnak bennünket évszázados dallamok, belefeledkezünk kergetőzésükbe, logikus felépítésük pihentet minket.

A koncertre a belépés díjtalan, de felhívjuk a figyelmet, hogy házi sütemény és szőlőlé is szíves fogadtatásban részesül.

Olimposzunk vendégzenekara, ha Isten éltet bennünket, a következő koncertjét jövő tavasz-

szal adja, kevéskével húsvét után. Addig is az Óbudai Társaskörben muzsikálnak, teltházás koncerteken, közönségük nagy örömeire.

*Molnár Andrea  
az Egyesület Vezetősége  
névében*

# Legyen játszóterünk!

*Legyen hegyi játszóterünk! Legyen közös játszóterünk!*

A tavasszal megalakult Baba-Batyú közösség anyukáival álmodtunk egy merészet és elhatároztuk: szeretnénk egy saját, közös játszóteret itt a hegyen. Meggyőződésünk, hogy a játszótér újabb közösségeket formál, új kapcsolatok révén még jobban otthon érezzük magunkat a hegyoldalon, és ha sikerül, komoly értéket hagyunk a következő kisgyermek számára. Ehhez azonban az álmodozáson kívül nagyon sok mindenre szükségünk lesz, így kérjük Kedves olvasóink segítségét!

2010-ben egy 3.500 fős Pest megyei kis faluban, Verőcén összefogtak a helyi szülők és vállalkozók, hogy felújítsák elhasználdott és veszélyessé vált régi játszóterüket. Egy év alatt eljutottak a tervektől az átadásig, de ezt rengeteg utánajárás és társadalmi munka előzte meg. A szervezők kitaratásának és az adományozók felajánlásainak hála egy kis csoda született ott. És ezt mi is meg tudjuk csinálni!

*Így végre:*

nem kellene autóba, vagy buszra szállnunk a gyerekekkel ahhoz, hogy játszótérre menjünk. Játék közben is ezt a friss hegyi levegőt szívhatnánk. Létrejöhetne egy olyan közösségi tér, ahol az anyukák és a gyerekek rendszeresen találkozhat-

nának, az egy utcában lakók végre jobban megismerhetnék egymást.

A legfontosabb kérdések egy ilyen beruházásnál természetesen:

Honnan lesz rá pénz?

Hol lesz megvalósítva?

Ki fogja megszervezni, megtervezni, kivitelezni?

Hogyan fogjuk fenntartani?

*A finanszírozás:*

Mivel több milliós beruházásról van szó, így az első és legfontosabb kérdés az, hogy honnan lesz rá pénz... Elképzeléseink szerint három helyről: az önkormányzattól, adományozó cégektől (akár egy karitatív csapatépítő tréning keretén belül) és magánszemélyek adományaiból. A konkrét összeg egyelőre még nincs meg, de amint eljutunk a tervezésnek ebbe a fázisába, természetesen hírt adunk róla, hiszen nagyon számítunk a hegylakók segítségére az anyagiak terén (is).

*A helyszín:*

Az első tervező találkozón több helyszín is felmerült. Természetesen döntés még nem született, hiszen minden esetben a terület tulajdonosának megkeresése lesz az első lépésünk, de mindenképpen olyan helyre gondoltunk, ami jól megközelíthető, minél több család számára elérhető. Amik szóba kerültek:

- az iskola melletti terület
- a Göllöncsér utca alatti rét
- a Jablonka út végén levő rét

Ha ezeken kívül bárkinek van helyszínjavaslata, azt szívesen fogadjuk.

A szervezés, tervezés, megvalósítás:

A szervezés az első találkozón alapján 4 embert mozgatót meg, de a projekt nagyságrendje ennél a létszámnál biztosan több résztvevőt kíván, lévén mindenki munka és család mellett foglalkozik vele. Ezért várjuk mindazok jelentkezését, akik szívesen vállalnának bármilyen részfeladatot a szervezésben és/vagy a megvalósításban!

*Fenntartás:*

Talán a legnehezebb kérdés, hiszen hosszan tartó feladat. Bízunk abban, hogy a játszótér használata során alakuló közösségek képesek lesznek erre a feladatra.

Kedves Hegylakók! Aki tehát kedvet érez ahhoz, hogy részt vegyen a saját játszóterünk létrehozásában – akár anyagi, akár szervezési, akár kivitelezési téren – annak várjuk jelentkezését a következő e-mail címen:

**hegyijatszoter@gmail.com**

A következő találkozóra október elején kerül sor a Táborhegyi Népházban. Akik a fenti címre előre bejelentkeznek, azoknak a találkozás időpontját, és a legfrissebb híreinket előre meg tudjuk írni.

*Bozsári Ágnes*



## 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 a kivitelező tájékoztatása szerint októberben is forgalmi változásokra lehet számítani. Célforgalom biztosítása mellett teljes útzár lesz érvényben:

- az Erdőszél utca, a Domszóló útja és a Testvérhegyi út között,
- Remete köz D-i része, a Haránt köz Nyereg út és az Erdőhát út között,
- Körtvélyes utca, a Torony köz - Zúzvara utca között,
- Verhovina utca, a Laborc utca és a Farkastorki út között,
- Erdőhát utca (Szeltető köz), a Haránt köz Nyereg út és Erdőhát út között, valamint az Erdőhát út Haránt köz szomszédos részé-

nek részleges lezárása. 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 ügyfélmenedzser*

## Internet és betűtészta

Gyakran előfordul, ha valamit főzni akarok, bekapcsolom az internetet és belenézek egy receptoldalba. Lássam, mások hogy is gondolják. Ilyenkor aztán sűrűn mérgelődöm azon, hogy egyesek miket írnak, írhatnak le a szabadság jegyében.

Utolsó szörnű kalandom a paradicsomlevessel volt. Legalább öt recept jelent meg a következő címmel: Paradicsomleves betűtésztával.

Próbáltam elképzelni azt az alakot, aki képes nosztalgiát érezni az ötvenes-hatvanas évek borzalmas óvodai menza igénytelensége iránt. Talán viccnek szánták? Ez viccnek is borzalmas. A paradicsomot tönkretenni, egy torz elme által kiagyalt „dízájnnal”?

Leszámítva a betűtészta idétlenségét, egyéb baj is van a receptekkel. Mit keres teszta, bármilyen, a paradicsomlevesben? Ad-e a teszta valami értékesebb ízt, mint a paradicsomi? Nem. Tehát a teszta csak lerontja, lesilányítja a paradicsomot. Akkor meg minek? A „teljen a haskó” barbár oltárán nem áldozhatjuk fel a gasztroművészetet.

A következő rémség, amikor még be is rántják a levest, hogy jó sápadt, szintelen legyen.

Mikor mindezekben jól kimérgelődtem magam, nekiálltam paradicsomleves készíteni.

Követve Cziffraj Istvánnak, a tizenkilencedik század nagy szakácsának intelmét, miszerint minden leves alapja a jó erős húsleves, készítettem egy besűrített marhahúsleves. Erre öntöttem frissen passzírozott paradicsomlé. Jó pár vastaghúsú paradicsomot meghámoztam, belsejüket a magokkal együtt kiszedtem, és a csinos kockákra vágott paradicsomot a levesbe tettem. Addig főztem, amíg a kellő sűrűséget el nem érttem. A kockáknak nem szabad szétfőni.

A befejezés előtt pár perccel válogatott, apró bazsalikomleveleket hintettem bele.

Ez a Paradicsomleves. Ennél jobbat nehéz, igénytelenebbet meg nem érdemes készíteni.

Ha valaki kedveli az ízt főzhet bele zellert vagy zellerzöldet, amit tálaláskor el kell távolítani. Nem ördögöl való, ha kevés citromhéjat főzünk bele, de azt is ki kell szűrni.

*Pirchala István  
gasztromoralista*



### A Szent Donát kápolnában

(Farkastorki út 58.)

**október 4-én, szombaton, 15.30-kor**

szentmisét mond Bajzáth Ferenc atya,

a Szentháromság Plébánia plébánosa.

## Városnézés két idősíkbán

A Kiscelli Múzeum állandó kiállításában rengeteg olyan műtárgyat láthatnak a látogatók, amelyek eredeti rendeltetésük révén a pesti Belvá-roshoz kö-tődnek. A múzeum őrzi például az utcának is nevet adó Aranykéz fogadó cégéret. A ház ma már nem áll, de a régi képeket és a cégért látva könnyen elképzelhetjük azt a hangulatot, amikor többek között Katona József is rendszeres vendégként tért be ebbe a fogadóba. Az Arany Oroszlán patika teljes berendezését ma szintén a Kiscelli épület őrzi. A gyógyszerártnak egykor helyet adó Ráth-ház a Veres Pálné utcában pedig változatlan formában áll. Ha képzeletben is, de a drogéria újra visszakérül eredeti helyére a múzeumi és városi sétán részt vevőknek.

Hogy ne menjünk messzire, a kettős vezetésen azt is megtudhatják az érdeklődők, hogy hol működött a „gyógyszertár” elnevezést elsőnek alkalmazó Nagy Kristóf, de egy vastuskónak látszó házzal is visszakérül születési helyére a Váci utcában. Ezekén kívül számtalan érdekességre derül fény, és több, a XIX. századból származó „élettelen” múzeumi kincs vándorol vissza eredeti használati helyére az október eleji sétákon.

*Sziray Zsófia  
Kiscelli Múzeum*



## Első találkozásom Óbudával,

*avagy hogyan sikerült elkerülnöm az internálást*

Már a hatodik éve életem Budapesten, mikor Óbuda még mindig csak fogalom volt számomra, történelmi, földrajzi, várostörténeti fogalom. Az első fél évtizedem a Szent Gellért tér, a Műegyetem és a Móricz Zsigmond körtér közti háromszögben telt el. Innen ruccantam ki néhány napján egy-egy felfedező útra a nagy pesti „dzsungelbe”, de Óbudára még nem jutottam el.

1956 őszén aztán „besegítették” az események. A harcok elcsitulása után vidékre utaztam, hogy szüleimet meglátogassam. Már a visszautazást fontolgattam, mikor összetalálkoztam unokabátyámmal Pityuval. Elmesélte, hogy bevásárolták az üzemi Munkástanácsba és másnap külbusszal Budapestre utazik a többi küldöttel együtt a Munkástanácsok Országos Gyűlésére (a pontos nevére már nem emlékszem) amelyet a Népstadionban fognak megtartani. Itt fogják összeállítani a munkásság követeléseit a kormányzattal szemben. Hívott, hogy menjek velük, mert van még hely a buszon.

Az ajánlat kapóra jött és beindította a fantáziámat. Tudtam, hogy a busz a Bécsi úton, vagyis Óbudán ér be Budapestre én pedig felhasználhatom az alkalmat és megismerkedhetem az addig számomra „terra incognita”-nak azaz ismeretlen földnek számító Óbudával.

A buszban remek volt a hangulat, mindenki bizakodott. Úgy érezték kezükben a jövő kulcsa. Engem is biztatott, hogy menjek velük a Népstadionba s vegyek részt a Gyűlésen, hisz ilyen sorsfordító élmény csak keveseknek adatik meg az életben.

De engem már elkapott a felfedezés izgalma. Elbúcsúztam Pityutól és újdonsült barátaitól, hagytam, hogy menjenek, írjanak nélkülüm történelmet, és a Vörösvári út sarkán leszálltam.

Az első élmény bizony lehangoló volt. Egy külvárosi ipari negyedbe csöppentem. A levegőben valami vegyi üzem szaga terjengett.

Távolabbról mintha egy malom dohogott volna. Odébb téglaszáritó színek bámulták egykedvűen a villamos remíz pihenő kocsijait.

Na és a házak! Semmi olyan, mint amihez a Körtér környékén hozzászoktam. Itt a földszintes sufniszzerű tákolmányok sorát csak néhol törte meg egy-egy ipari jellegű emeletes épület, vagy gyárkémény. Ember úgyszólván sehol.

Felkaptam a csomagomat és elindultam. Néhány lépés után azonban, ahogy elhagytam az első sarkot, jobb felé kitértem előttem a világ. Méltóságjelző hegyvonulat tűnt fel szinte kézzel fogható közelségben. A hegyet koszorúzó erdőszáv most készült levetni ezerszínű ruháját. És a hegyre egy kiépített út vezetett fölfelé, majd csakhamar elveszni látszott egy kanyarban kétoldali sűrű bozót között. Kíváncsiság fogott el, vajon hová vezet ez az út? Egyszer majd eljövök és földerítem, határozottam el! Akkor még nem tudhattam, hogy húsz év múltán nap mint nap fogok járni erre felé.

Most azonban bandukoltam tovább a hegy lábát taposó Bécsi úton. Jobbra tőlem, a téglagyári épületek felett magamon éreztem a hegy figyelő tekintetét. Balra a lapályon, girbe-gurba utcákban apró házak lapultak a földhöz.

Elképzelttem, hogy majd egyszer itt is modern házak magasodnak. S az itt lakókhhoz reggelenként az ablakon betekint a hegy napfényben fürdő üstöke. Este pedig a balkonon ülve élvezhetik a naplementét a hegy fölött.

Vagy lehet majd fenn is lakni, az erdő alján és falusi csendben hallgatni a madarak csivitelését, s a magasból szemlélni az alatt nyüzsgő várost!

Álmodásomból fékcsikorgás riasztott fel, egy teherautó állt meg mellettem.

- Budafokra megyünk. Jó az neked? - kérdezte barátságosan a vezető (akkor ez így volt szokás)

- A Körtérig jó. - válaszoltam.

- No, akkor pattanj föl!  
Elnyúltam a plátón fekvő zsákokon, azon méltáztam, hogy bizonyára szép jövő vár erre a most még jelentéktelennek tűnő városrészre, mert csodálatos adottságai vannak. Jó volna megérni és meglátni!

Hazaérve lesújtó hírek fogadtak. Futótűzként terjedt a hír, hogy a Munkástanácsok Országos Gyűléséből nem lett semmi. A küldöttségek kelepcebe futottak. A belső karhatalom fegyveresei, gúnynevükön pufajkasok (\*) körbeverték a Népstadiont, s ahogy befutott egy busz, már megszállták és vitték valahová...

- Talán Szibériába - vélték egyesek

Ha nem is oda, de mindenestre hosszú ideig nem kerültek elő a küldöttek az internálásból. Szegény Pityu is csak egy év múlva térhetett haza. Élményeiről nem szívesen beszélt. Ami engem különösen megdöbbenített, az volt, hogy „bekerülésük” után hetekig nem szóltak hozzájuk, még a nevüket sem kérdezték meg. Így senyvedtek ott, ítélet és remény nélkül.

„A társadalom konszolidációjára veszélyt jelentő elemeket egy időre kivontuk a forgalomból” - nyilatkozta akkor cinikusan egy hatalmas tényező.

Áldottam a szerencsémét és Óbuda iránti kíváncsiságomat, hogy időben leszálltam a buszról. Különben engem is kivontak volna a forgalomból, ártatlanul.

Ártatlanul? Számított ez? Hát a többiek talán nem voltak szintén ártatlanok?

---  
(\*) (Sok évvel később egy oroszajkú kollegám méltatlankodva kérdezte, hogy a vattakabát jelentésű orosz fufajka szót miért ejtik a magyarok pufajkának. Nem akartuk felvilágosítani, hogy ez a magyar nyelvi lelemény műve: becsempészte az ártatlan fufajkába a pfúj indulatszót, így alkotott egy új kifejezést.)

SDZ

# Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

A *pasztinák* jó példa arra, hogy „vad” növény nemesített változata egészséges, fontos természetű növényünk lett.

A **pasztinák (paszternák)** (*Pastinaca sativa* L. subsp. *pratensis* (Pers.) Delak) ernyős virágzatú, kétéves, sárga virágú növény. Vadon egész Európában üde réteken gyakori. Júniustól októberig virágzik. A középkorban a sárgarépával azonos jelentőségű zöldségnövény volt. Vastag karógyökere hasonlít a petrezselyemhez, de édeskés ízű. Laza, tápdús talajt igényel, de öntözést nem. Novemberben ássuk ki a gyökerét, lombtalan állapotban, pincében tároljuk. Magja kereskedelemben kapható. Gyökerét piacon, zöldséges pultokon vásárolhatjuk meg. Energia értéke (70 kcal/100g), szénhidrát tartalma (14,9 g/100g) a burgonyáénál jóval alacsonyabb, ezért *cukorbetegeknek*, fogyókúrázóknak ajánlott. Magas a B2 és B1

vitamintartalma. Többféle étel készíthető belőle. Semleges finom íze jól társítható más ízekkel. Ajánlom húslevesbe! A sok zöldség mellett igen ízletes.

**Pasztinákrémleves** Bármilyen csont, személyenként 5 dkg pasztinák, 1 tojás, 1 teáskanál liszt, 1 kis fej vöröshagyma, só. A csontlében puhára főzzük az apróra vágott pasztinákat és hagymát. Lehűtve turmixban elkeverjük a tojással, liszttel, sóval. Felforraljuk. Ízesíthetjük petrezselyemmel, borssal.

**Pasztinákos vagdalt hús.** 50 dkg hús, 10 dkg pasztinák, 2 tojás, só, liszt, édes és csípős pirospaprika, fokhagyma és egyéb fűszerek. A húst a párolt pasztinákkal együtt ledaráljuk, hozzá keverjük a fűszereket, tojást. Jól összedolgozzuk, pogácsákat, vagy rudacskákat formázunk, a felületét liszttel behintjük és alufóliában, grillben, zsírban vagy olajban, esetleg



sütőben özgerinc formában sütjük. Hidegen vagy melegen fogyasztható.

Tálalhatjuk előételnek, főételnek.

**Rakott pasztinák.** 1 kg pasztinák, 25 dkg virsli vagy kolbász, 6 tojás, 3 dl tejföl, zsír, 20 dkg ömlesztett füstölt sajt, só. A karikákra vágott, zsírban párolt pasztinák felét zsírozott alufóliával kibélelt sütőedénybe terítjük. 2 tojást ke-

ményre főzünk, karikákra vágjuk és a leborzózott virslivel vagy kolbásszal rétegesen a pasztinákra tesszük. Ráöntjük a tejföllel elkevert tojás felét. Elrendezzük rajta a többi pasztinákat, ráöntjük a maradék tejföls tojást. A tetejét beborítjuk vékonyra szeletelt füstölt sajttal és meleg sütőben zsemleszínűre sütjük.

**Pasztinákos palacsinta.** 10 dkg pasztinákhoz 2 tojás, 1 mokkáskanál sütőpor, 5 dkg liszt, tej vagy szóda víz, só vagy édesítőszer. A sütőport elkeverjük a liszttel, majd a többi hozzávalóval turmixban annyi tejjel vagy szóda vízzel engedjük fel, hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk. Csúsztatott palacsintához hasonló vastagságú tésztát sütünk. Tortástálba rétegezzük sós vagy édes töltelékkel. Forrón tálaljuk.

Jó egészséget és kellemes vénasszonyok nyarat kívánok:

*Stollmayer Ákosné*

*Tavasza óta a Táborhegyi Népházban működik „Biózöldség a hegyen” címmel egy zöldség-dobozos rendszer, szerdánként 4 és 6 között.*

*Ekkor vehetjük át az előre megrendelt friss, szezonális biozöldségeket a termelőtől. Most azt kérdeztük Vetier Mártától, a program szervezőjétől, miért jó ez nekünk, és*

## Hogyan legyünk tudatos fogyasztók?

Tudtad, hogy a megtermelt élelmiszer felét kidobjuk? Globális léptékben a zöldségek, gyümölcsök, gabonák negyede el sem jut a fogyasztókhoz. A termények egy része már betakarításkor veszendőbe kerül, másik része csomagolás és szállítás közben megy tönkre és a fejlett világban a boltok polcra is rengeteg élelmiszert dobnak ki. A háztartások pedig átlagosan másfélszer annyit élelmiszert vásárolnak, mint amennyit meg tudnak enni. A megvett élelmiszert egy harmada a kukában landol.

Tudtad, hogy egyszerű lépésekkel te is sokat tehetsz, hogy csökkentsd az élelmiszer-hulladék mennyiségét?

Szezonális, helyi termék. Ha olyat vásárolunk, ami közelről jön, és éppen érik, akkor bizhatunk benne, hogy szinte minimálisra csökkentjük a szállítás és tárolás közbeni veszteséget. Ennek egyik garanciája a zöldség-dobozos rendszer; amikor egy gazdálkodó saját maga állítja össze friss termékeiből

a megrendelőinek a zöldség-dobozt. A zöldség-dobozal még az is kiküszöbölhető, hogy nagyobb mennyiséget arasson a gazdálkodó, mint amit el tud adni. A vásárlók előre tudják, hogy mit fognak kapni, és csak azt kell pótolniuk más-honnan, ami nekik hiányzik.

Bevásárlólista, kicsi kosár. Ha eleve úgy megyünk boltba, hogy felírjuk, hogy mire van szükségünk, nagyobb eséllyel ellen tudunk állni a boltot beborító reklámoknak, akcióknak és promócióknak. A túlzott nagyméretű bevásárlókosarak és -kocsik szintén a fogyasztást ösztönzik. A reklámok, akciók és az „üres” bevásárlókocsi fogyasztásra buzdítanak minket és előfordulhat, hogy hatásukra olyat is megveszünk, amire nincs szükségünk, amit nem tudunk felhasználni, ami megmarad és tönkremegy.

Megfelelő tárolás, tartósítás. Ha valamit megvásároltunk, akkor figyeljünk oda arra, hogy nehogy az otthoni tárolás közben menjen tönkre. Sötét és hűvös helyen szinte minden gyümölcs és zöldség

tovább eláll. Ha pedig valamiből mégis többet vettünk, mint amennyit el tudunk fogyasztani: tartósítunk. Gyümölcsöket cukrozással, befőzéssel, fagyasztással; zöldségeket savanyítással és befőzéssel könnyen hónapokra el lehet tenni.

Mennyiség helyett minőség. Tudományos kutatások igazolják, hogy a biológiai természetből származó zöldségeknek és gyümölcsöknek magasabb a vitamintartalma és a tápértéke. Arról nem is beszélve, hogy a helyi és hagyományos fajtáknak az íze is sokszor gazdagabb, mint a nagyüzemi hibrideknek. Minőségi termékek választásával gyakran kevesebb mennyiség fogyasztásával is biztosíthatjuk a szükséges vitaminbevitelt.

Komposztálás. Ha mégis túl sokat vásároltunk vagy nem

megfelelően tároltuk az élelmiszert és már nem fogyasztható; akkor legalább adjuk vissza a természetnek. A zöldségek fel nem használható részei és a megromlott zöldségek, gyümölcsök könnyen komposztálhatók bármelyik kertben. Mindössze egy árnyas helyet kell kijelölni, ahová gyűjtjük a szerves hulladékot. A halom meghálálja, ha időnként átforgatjuk; és egy év alatt kész a komposztföld.

A tudatos fogyasztás esetében szinte mindenki nyer. Nyer a bolygó, hiszen csökkentjük a nyersanyag-felhasználásunkat és a károsanyag kibocsátásunkat; és nyerünk mi magunk is, hiszen kevesebb pénzt költve finomabban eszünk.

*Vetier Márta*

*további info:*

*malna.ribizli@gmail.com*



Brezovits László

## Sohasem vagy egyedül

*A kék égen átfutó felbő  
A pázsitot borzoló szellő  
Vibarrá nő hirtelen  
Néha olyan idegen*

*Magányban múltó ólom-percek  
Akár a szű, ha fában perceg  
Lassan átrág mindenem  
Testeden és lelken*

*Ha bárkitől bármit is kérnél  
Ha bármikor bármitől félnél  
Hangod balkan elmerül  
Pedig nem vagy egyedül*

*Körötled millió érző lény  
S a világot éltető izzó fény  
Minden lelket összeköt  
Ember, Föld és Ég között*

*Csak önmagaddal vívsz csatákat  
S a keletkező öröm, bánat  
Nem marad a szíveden  
Széthordja a végtelen*

*Ha fáklyaként lángolsz az éjben  
Ha sziklaként dacolsz a szélben  
Tudd, hogy nem vagy egyedül  
Sohasem vagy egyedül!*

W. Grass

## Ajándék

*Szivárványbálót  
Szőt, a pók,  
Mestermunka  
Csillogót,*

*Nem itt lakik  
Csak erre járt,  
Ebédre való  
Kerti légyre várt,*

*Itt hagyta nekem  
A szép csodát,  
Rásüt a nap  
Így irizál,*

*A kis öröm  
A nagy öröm  
Rám fért ez most,  
Nagyon köszönöm*

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

## Amit a serről tudni lehet

Seres hangulat Óbudán (8. rész)

Még javában tombol a kánikula, szenvedünk a hőségtől, s lázasan gurítjuk le a torkukon az egyik korsó, na jó, németesen egyik krigli sört a másik után, hogy valamelyest csillapítsuk kínzó szomjúságunkat. Zsigereinkben azonban már érezzük, hogy ennek rövidesen vége lesz. A napok feltartozhatatlanul kúsznak augusztus felé, s mi már zsigerből tudjuk, hogy annak huszadik napján fordul az idő, vége egy kis időre a nyárnak. Szerencsére ez a pálfordulás nem tart soká, utána még jönnek meleg napok, de ezek már szelídek, majd lassan őszbe borul a táj és a vénasszonyok nyarának éltető melegét már kifejezetten keressük. Ilyenkor már nem az árnyéket keressük, hanem kihúzódnak a kert napos zugaiba és nemcsak mi, akikről ez az időjárás a nevét kapta, hanem a fiatalabbak is.

Bármennyire fájó is ez a nagy sörhajongóknak, de ettől az időtől fogva sokan már hűtlenkedni kezdenek, arccal a rosék és lassacskán már a testesebb borok, mi echt óbudaiak legfőbbképpen a vörösborok felé fordulva, hogy a fagyok beköszöntével a finom forralt borokat részesítsük előnyben.

No, most azért még kánikula van, az én emlékeim is ezekre a régi, forró nyarakra fordulnak vissza, amikor még nem voltak ugyan 40 fokos forróságok, de azért meleg napok akadtak bőven akkor is.

Régi vasárnap délelőttök merülnek fel emlékeim között, semmivel nem összehasonlítható forró vasárnap délelőttök. Az utcák kiürültek, mindenki árnyékba húzódott. A levegő megtelt a vasárnapi ebéd illatával. Ez csaknem minden családnál „egyen” ebéd volt: zöldborsos aprólékves vagy marhahúsleves, rántott csirke vagy rántott hús petrezselymes újburogyával, salátával, hozzá jéghideg sörrel. A nyitott kapukon keresztül áramlott ez az illat kifelé, némi leánder illattal keveredve, hogy az utcán még találkozzon

az akácfák édes illatával. Ez a semmihez nem hasonlítható „Óbuda szag” jellemezte e városrészt a Fő tértől kezdve egészen a Vörösvári út végéig, ahol a Bécsi úthoz csatlakozva már lassan elillant a Testvér hegy vonulata felé.

Dél körül ebbe a szag kavalkádba már hangok is vegyültek, mint halk szimfónia tétele hangzott fel a tányérok és poharak csörrenése, evőeszközök fémes zörrenése. A népek ebédhez terítettek.

Nálunk is elkezdődött ilyenkor a készülődés az ebédhez. Az udvar hűvösében, melyet egyfelől a kapualj, két oldalról pedig az évszázados falak biztosítottak, állt az e célra szolgáló kerti garnitúra, Édesanyám itt terített nekünk. Nagymamám ekkor intett oda magához, kezembe nyomott egy kifejezetten erre a célra szolgáló 2 literes csatos üveget és átszalajtott öccse szemközti kocsmájába a sörért. A márkára már nem emlékszem, de boldogan rohantam teljesíteni a megbízást. Sört ugyan nem ihattam, de egy kis „habja” azért nekem is dukált.

Mire meghoztam a sört az ebéd is elkészült. Mindenfelől edényzörgést lehetett hallani, körülötünk egész Óbuda ebédelt. Az utcáról beszűrődött a kintornás zenéje, „Wien, Wien nur Du allein...” Hát, ez az, ami elmúlt s legfeljebb akkor jön egy kis időre vissza, ha az Óhegyen nosztalgia bulit rendeznek.

Ebéd után mindenki elpilledt, ki nyugágyában olvasa az újságot, ki csak úgy, az asztal mellett szunyókált, a szorgalmasabbja mosogatni kezdett. A szomszédból felsírt az ott lakó kalauz hegedűje, mire nekünk is zokoghatnánkunk támadt. Irtóatosan tehetségtelen volt szegény, de nagyon szorgalmas. A másik szomszédban felsírt egy gyerek, beindultak a szokásos környezeti zajok. Valami elmúlt. Bizony, nagyon elmúlt, most is csak ez a fránya sör hozta egy kis időre vissza.

Gálosfai Jenőné

## Őszi gondolatok

„Tudja isten, hogy mi okból  
Szeretem? De szeretem.”

A nyár vége az aratás, a betakarítás ideje. A szép, kellemes esték már egyre hűvösebbek lesznek. A strandolós napok, a nyári munkák véget érnek, valami lezárul – és valami elkezdődik. Kezdődik egy varázslatos átmeneti évszak, amit szinte kivétel nélkül mindannyian szeretünk a kellemes időjárás, a természet titokzatos átalakulása miatt.

Újraindul ugyanakkor a szellem pallérozásának időszaka is. Mindannyian úgy szocializálódunk, hogy ősszel valami újat kezdünk tanulni, felsőbb osztályba lépünk. Először ténylegesen, később – iskoláink végeztével – átvitt értelemben is. Vélhetően a hosszabbodó esték életkortól és vérmérséklettől függően mindenképpen másra inspirálnak, előbb-utóbb azonban figyelmünket a szellem más síkjai is felkeltik.

A miért, a hogyan, a honnan és

a meddig kérdések öt éves korban fontosak, de félő, hogy az igazi válaszokat még ötven éves korban sem tudjuk. Nem is érjük be ennyivel, tovább kutatunk a felelet után.

Amikor a természet arra készül, hogy nyugovóra térjen, a mi aktivitásunk is változik. Sajnos a prózai hétköznapi feladatai nincsenek feltétlenül összhangban ezzel a ritmussal. Kötelezettségeink legtöbbször nem ilyen ütemben alakulnak. Amikor azonban a „kötelező penzum” letelik, - naponta vagy időnként - keletkező gondolataink mégis visszatérnek a kérdésekhez.

A fizikai aktivitás, a mindenkori szabadidős tevékenységek elengedhetetlen részei életünknek. De az egyensúly csak akkor teljes, ha a test mellett a lélek is megkapja a maga táplálékát. Az ősz pedig máris ebbe az irányba terel minket.

Ha nem érezzük a késztetést az elmélkedésre, vagy mellőzzük, mert most nem érünk rá, vagy nem érdekel, akkor előbb-utóbb testünk közbelép. Ha csak az anyagi világ fogságában élünk, ha folyton feszegetjük fizikai képességeink határát, szervezetünk egyszer csak megálljt parancsol: „véletlen” bal eset vagy betegség ér el minket. Az így létrejött nyugalom pedig biztosan gondolkodásra serkent.

Törekedjünk tehát az egyensúly elérésére. Legtöbbször csak megközelítőleg sikerül, de még a nagyobb dolgok is az első kis lépéssel kezdődnek: sétáljunk egyet a színes falevelek között, és máris kellemes gondolataink támadnak.

Használjuk ki az évszak adta lehetőséget, éljünk a természet ritmusa szerint, hogy testünk-lelkünk harmonikus állapotba kerülhessen!

„Aludjál hát, szép természet,  
Csak aludjál reggelig,  
S álmodj olyakat, amikben  
Legnagyobb kedved telik.”

(Idéztek: Petőfi Sándor)

Mikóné Ormos Márta

# Megújuló Szent Margit Kórház

Októberben indul a forrásgyűjtő kampány

A közelmúltban átadták a Szent Margit Kórház megújult kardiológiai osztályát, ahol évente 3000-3500 fekvő-, s további 7000 ambuláns beteget kezelnek, míg az osztályon működő szív-ultrahang laborban évi 5000 szívultrahang, több száz nyelöcsövön keresztül végzett, valamint gyógyszeres szívultrahang vizsgálat történik. A modernizálást a kórház és az osztály mellett működő alapítvány összefogása valamint a kerületi önkormányzat hathatós anyagi segítsége tette lehetővé. E közös erőfeszítések eredményeként 2013-ban 48 millió, míg 2014-ben további 27,5 millió forintot – összesen 75,5 milliót – fordított az intézmény a kardiológia felújítására. Ennek eredményeként a nyolc ágyas coronaria őrzőben (szubintenzív szoba) illetve a 19, teljesen felújított körteremben összesen közel ötven akut esetet tudnak egy időben ellátni, míg további 25 férőhelyen kardiológiai rehabilitáció folytatható.

A Szent Margit Kórház megújítása több lépcsőben történik. A kardiológiai osztály rekonstrukcióját megelőzően például idén márciusban adták át a CT-labot, amelynek révén közel 400 ezer ember jut helyben az egyik legmodernebb képalkotó diagnosztikai vizsgálathoz. A diagnosztikai labor naponta

25-30 beteg fogadására, s a kardiológiai kivéve valamennyi CT-diagnosztikai vizsgálat elvégzésére alkalmas. A vizsgálat nem csak beutalóval vehető igénybe, magánellátás keretében bármely CT vizsgálat során kívüli elvégzésére is van lehetőség, amelynek költsége egészségpénztári kártyával is fedezhető.

Az intézmény korszerűsítése tavaly vette kezdetét. 2013-ban összesen 200 millió forintot fordítottak a modernizálásra annak érdekében, hogy a kerületi illetve a vonzókörzet lakosai korunk igényeinek megfelelő egészségügyi ellátásban részesülhessenek. Ennek jegyében az intenzív valamint a kardiológiai osztályra új ágyak és korszerű monitorrendszer került, míg a központi radiológia egy felső kategóriás, korszerű ultrahang készülékkel gazdagodott, sorolta lapunknak Badacsonyi Szabolcs, a kórház megbízott főigazgatója. A szülészet- nőgyógyászati illetve az onkológiai osztályon a hotelszobák újultak meg, az előbbi esetében néhány kimondottan hotel minőségben. Mindezeket túl új mammográfias készüléket is vásároltak, a gastroenterológia pedig olyan epe és hasnyálmirigy vezeték vizsgálatára alkalmas digitális röntgen készüléket kapott, amelynek ára 45 millió



forint volt. Néhány nap múlva kerül sor a megújult terhesgondozó átadására. Itt új vizesblokk, modernizált váró és vizsgálok várják a kismamákat, a dolgozók pedig az új szociális helyiségeket vehetik birtokba.

Mindezzel azonban nem ér végett a kórház modernizálása, a legfontosabb feladat most a központi műtő felújítása. Mint Badacsonyi Szabolcsról megtudtuk, erre a részleg 1981-es átadása óta nem kerítették sort, kivéve 1997-ben, az úgynevezett laporoszkópos műtő kialakí-

tását. A tervek már elkészültek, októberben pedig forrásgyűjtő kampányt indít az intézmény. Az kórházi alapítványon keresztül érkező lakosság, civil támogatás mellett számitanak pályázati forrásokra, s természetesen az intézménytulajdonos segítségére is.

A Szent Margit Kórház 2013. január 1-től vált ismét önálló intézménnyé. A betegeket 256 aktív, 200 krónikus illetve rehabilitációs ágygal, 31 szakambulanciával és szakrendeléssel várják.

*Horváth Judit*

## Ünnep Óbudán

Június 29-e mindig nagy ünnep volt Óbudán, s az ma is. Kettős ünnepet ülünk, egyházit és világit egyaránt. Ekkor van az óbudai főplebánia templom névadó véd-szentjeinek, Szent Péter és Pálnak az ünnepe.

Idén nemcsak egyszerűen szentjeink neve napját ünnepeljük, hanem templomunk fennállásának ezer esztendő évfordulója ünnepség sorozatának kezdetét is.

Első szent királyunk, István nevéhez fűződik a Szent Péter apostolról elnevezett prépostság és káptalan alapítása, melynek munkálatai szent László királyunk uralkodásának ideje alatt fejeződött be. Fenntartására a király évente 360 „penzát” adott a királyi jövedelmekből.

Ez az un. budai káptalan jelentős helyet foglalt el az országos egyházi testületek között. Például kizárólag csak az esztergomi érsek alá tartozott, tüzesvas-próbákat tarthattak,

amit csak a legjelentősebb egyházi testületek tarthattak, okleveleket állíthattak ki, mint országos jogkörű hitelesítő helyek, azaz közjegyzői funkciókat gyakorolhattak. A káptalan prépostsjai időről időre magas funkciókat töltöttek be, gyakran jártak külföldi követségekbe is. Mindehhez természetesen sok jövedelmüknek kellett lenni. Királyaink erről is gondoskodtak, bőven ellátták a káptalant anyagi javakkal, pl. halászáti joggal, dunai kikötők rév-pénzével, vásár vámokkal, földbirtokokkal, stb. A hév-vízi forrásoknál számtalan malom tulajdonjogával, a hegyoldalokon szőlőkkel rendelkeztek.

Mikor a törökök elfoglalták Óbudát, a káptalan menekülésre kényszerült, de nevében a 17. századig szerepel a budai káptalan elnevezés.

Idén az Egyház megkezdi az ezer éves fennállás ünnepségsorozatát, amelynek keretében többek között

kiállítás lesz látható az Egyházközség ezer évének története, relikviái.

A templomunk névadó szentjeinek ünnepéhez kapcsolódik az e napon tartott búcsú ünnep, világi ünnep. Ilyenkor jött össze a család a távolabb élő családtagokkal, nagy lakomákat rendeztek. Az asztalokon rendszerint idei liba sült került terítékre az elmaradhatatlan cseresnyés rétesel. Szinte minden asztalon ezt az édességet tálalták fel, innen ered a búcsú német elnevezése a „Kirsch-Kiritog” /Kirschen Kiritag, azaz cseresnyés búcsú/, ugyanis ez ennek a zamatos gyümölcsnek érési ideje.

A templom körül ezen a napon bódékat állítottak fel, ahol főleg a gyerekeknek szánt édességeket, mézeskalácsot, törökmézet és egyéb finomságokat lehetett kapni. A búcsúba délután, ebéd után látogatott el a nép, s jókat kurjongattak a körhintákon, s a vásári mutatványosok produkcióin.

Általában kb. erre a napra érett be az életet adó gabona, így ekkor

kezdődött az aratás is. A gazdák erre a munkára segítőköt fogadtak fel, akiket rendszerint házuk padlásán helyeztek el, de természetesen maga a gazda és háza népe is bőven kivette részét a munkákból, az aratásból és a cséplésből egyaránt.

A cséplés egy erre kijelölt területen zajlott, ennek emlékét őrzi napjainkban is a Szerűskert utca.

Gyerek koromban nagynéném sokat mesélt nekem ezekről a régmúlt időről. Ezeket az emlékeket felidézve nyári éjszakákon szinte most is hallom a Felvidékről érkező tót aratómunkások halk énekét, amikor esténként táborúzt mellett főzték kertünkben vacsorájukat.

Ha minden nem is lehet napjainkban úgy, ahogyan az régen volt, de a Német Hagyományörző „Braunhaxler” Egyesület megpróbálja felidézni az Óbudai Búcsú kétnapos rendezvénysorozatával ezeket a régi hagyományokat. Így ötvöződik a régi az újjal s válik minden óbudai lakos igaz óbudává.

*Gálosfai Jenőné*





**ÓBUDA**  
a gondoskodó város



Az önkormányzat a főváros segítségével közel 200 ezer ember megfelelő színvonalú egészségügyi ellátásáról gondoskodott, amikor 2012-ben közel hatéves harc eredményeképpen sikerült visszaállítani a Szent Margit Kórház önállóságát.

Készült Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata megbízásából.

## Tanévnyitó

Szeptember 1-jén reggel 8 órakor a hagyományoknak megfelelően sor került iskolánkban a tanévnyitó ünnepélyre.

Az ünnepség egyben rendhagyó tanévkezdetnek is minősült, hiszen augusztus utolsó két hetében rendkívüli erőfeszítések árán sikerült a felújítási munkálatokat olyan mértékben befejezni, hogy elkezdődhetett az új tanév.

Köszönet illeti az intézmény minden dolgozóját a megfeszített munkáért, amellyel bizonyítást nyert, hogy a közös munkának gyors és sikeres eredménye van.

Nagy Árpád igazgató személyesen köszöntö meg kollégáinak a gyors és hatékony munkát, majd köszöntötte iskolánk 46 első osztályos tanulóját. Az idei tanévet két első osztály kezdte meg: az 1.a osztály Komjáthyiné Ignác

Klára és Szűcs Veronika, valamint az 1. b osztály Rátkay Judit és Till Csaba vezetésével. A 2. osztály színvonalas műsorral készült ez alkalomra Lukácsné Farkas Gabriella és Faragó Éva irányításával.

Bízunk benne, hogy legifjabb diákjaink is megtalálják helyüket családi légköréről híres iskolánkban.

*Bertalan Csaba*



## Suli-buli

Hetek óta lázas készülődés folyik az iskolában, a hagyományos őszi suli-bulira esőnapot is választottunk.

„Tombolat vegyenek!” – hallatszik a kiáltás már messziről, hiszen még az utolsó percekben is részesei kívánnak lenni a meglepetés-özönnek kicsik és nagyok.

A régi, jól bevált gyerekprogramokkal kezdtünk az alsós foci pályán, ahol Nagy Árpád igazgató megnyitója hangzott el. Ez után indult a szüreti felvonulás: kértük a résztvevőket, hogy lehetőség szerint hagyományörző ruhában vonuljanak a környező utcákban. A társaság vidám énekszóval haladt. Triatlon-bajnok diákjaink jó híre mellé bemutatóval is készült Nyári László, aki szülőként vett részt rendezvényeinken. Ismét volt lehetőség póni- és

scacsilovaglásra a felső udvaron. A tornateremben folyamatos programkínálattal vártuk az érdeklődőket: élménybeszámoló-

kat vetítettünk: a sóstói táborról, a ballagásról, az angliai élményekről. Később a daltanulást gitár kísérette, míg a kézműves

foglalkozás során kalapkoszorúkat készítettünk búzaszálakból.

A versenyzőket az osztályfőnökök kísérték a felsős foci meccsre, a felső udvaron heroikus küzdelem folyt.

A nap koronája a tombolahúzás volt a tornateremben: a jegytulajdonosok előre megtekinthették a tombolatárgyakat, és a nyertesek maguk választhattak - a számukra legkedvesebb tárgyakkal térhettek haza. Nem csak torta, de élő nyúl is került az asztalra.

Az idő kegyes volt hozzánk. Örülünk, hogy ismét sok régi diákunkat és kedves szülőket láthatunk vendégül a hagyományos szülő-diák – tanár találkozón, ahol minden volt, mi szem-szájnak ingere.

Jövőre, Veled, ugyanitt!

*Kádár Eszter*



## Megújult az Erdőalja iskola külseje

A nyár folyamán a KEOP-5.5.0/A/12-2013-0116 számú projekt keretében sor került az iskola épületének energetikai korszerűsítésére.

A munkák során az épületre kívülről – a 2. emeleti tetőtérben belülről – hőszigetelő anyag került, a nagyon régi nyílászárókat kicserélték (aula, felső udvari kijárat, tornaterem abla-

kai és ajtajai, főbejárat), a régi kőburkolat helyére is új került.

A nagyarányú munkafolyamat mellett az épületben több, kisebb mértékű, de lényeges munka (ebédlő megújulása, tantermek festése, fűtésbeállítás, új bútorok stb.) elvégzése is megtörtént, melyek javították az iskolában folyó oktató-nevelő munka körülményeit.

Az iskola több év után így új, egységes „öltözetet” kapott az ide járó gyermekek, szülei és a pedagógusok nagy öröme.

Köszönet mindezért a Óbuda Önkormányzatnak, az Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft. képviselőinek, és a kivitelező Kalotherm Zrt. munkatársainak.

*Nagy Árpád iskolaigazgató*

**ELŐKÉSZÍTÉS,  
KORREPETÁLÁS  
KÖZÉPISKOLAI  
FELVÉTELIRE**

(matek, magyar, fizika, kémia)

**THALÉSZ-KÖR**

a Vörösvári úton,

tel: +36 20- 946 2027

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

# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Önkormányzati választások

Egyesületünk szokása volt, hogy az önkormányzati választások előtt az Óhegy-hírek lapunkban minden pártnak - a hegyi lakosok kellő tájékoztatása céljából - ingyenesen lehetőséget adott arra, hogy bemutassa képviselőjelöltjét.

Idén ez elmaradt. Ennek oka, hogy az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvény csak előzetes bejelentkezés esetén ad lehetőséget a tájékoztatásban való részvételre. A bejelentkezést mi mulasztásból, tudatlanságból nem tettünk meg - de talán ez így jó is. Ha ennek ellenére tájékoztatókat közölnénk, elveszthetnénk „közhasznú egyesület” minősítésünket, sőt büntetést is fizethetnénk.

Azt látjuk, hogy több olyan jelölt indul a választáson, aki kötődik Egyesületünkhöz. Vagy azért, mert elnökünk volt, vagy az Óhegy-hírek aktív szerkesztője, vagy éppen a Kiscelli Kálvária felújítás rendezvényeinek segítője. Megtiszteltetésnek tartjuk, ha valamelyikük e kapcsolatra hivatkozik is, mégha nem is a mi kérésünkre, vagy hozzájárulásunkkal teszi.

Mi arra kérünk mindenkit, hogy polgári kötelességét teljesítve október 12-én vegyen részt a választáson, és kellő tájékozottsággal, tiszta szívvel szavazzon.

*Egyesület Vezetősége*

## 25 éves az Egyesület

*Novemberben ünnepelünk*

Elődeink nagy eredménye, hogy közösséget teremtettek a hegyen, amelynek bárki részese lehet. Helyszínt biztosított a Népházban, és hegyi újságot indított. Számatalan közösségteremtő programot szervezett (Ki mit tud, Színhátszóró kör, Mikulás a Virágos-nyeregen, stb.), hagyományörző rendezvényekkel kiegészítve (Disznótör, Táborhegyi Szüret, borversenyek). Fontosnak látták a környezetünk védelmét, ezért Óbudán elsőként indítottak takarítást utcáinkon. Mindezeket tovább gazdagítottuk kiállítások szervezésével művészeti kezdeményezések támogatásával, a nevezetes Óhegy-napok, bábsházai délutánok, koncertek szervezésével. Parkot építettünk, hegyi műemlékeinket újítottuk fel.

Nem egyszer kérdezik látogatóink: „Mennyi fizetést kaptok e munkáért?”

Fizetésünk van bőven. Szeretet, jókedv, odafigyelés egymásra, ha kell segítség, nem is számítunk másra. Ha pedig látjuk, hogy valami sikerült, akkor ráadásaként ott van a siker élménye, az öröm. Ehhez nem kell havi fizetés, benzin- és telefonköltségek térítése. Így munkálkodott az egyesület minden tagja, az elmúlt 25 évben.

„De hisz az önkormányzati feladatokat láttok el!”

Valóban. A kulturális szolgáltatás, az örökség helyi védelme, a helyi közművelődési tevékenység a helyi önkormányzatokról szóló 2011. évi törvény szerint mindez önkormányzati feladatkörbe tar-

tozik. Ezért „közhasznú” az Egyesület. De nincsenek kirótt, kötelező feladataink, mindent önként vállalunk. Mindezt az Önkormányzat is tudja. Egykori polgármesterünk Tarlós István használatba adta a Népházat, és minden komolyabb megmozdulásunkban anyagilag is mellettünk állt. Bús Balázs polgármester úr is majd tíz éve támogatja működésünket. Önként felvállalt feladatainkhoz - ilyen a Golgota helyreállítása - jelentős anyagi támogatást nyújtott. Az Óhegy-hírek egy oldalát megvéve, annak költségeihez is hozzájárul. Mindezek eredménye a kerületi lakosság életminőségét javítja.

Feladatunk, hogy e lokálpatrióta gondolkodást minél többen magukévá tegyék, mert így továbbéltetik az állhatatnak az Egyesület előtt.

*Felcsuti László*



Őszi takarítás a hegyen: Ákos, Kevin, Soma, 4. osztályos tanulók, Soma nagymamájával a Királylakai úton, Farkastorki lejtőn gyűjtötték az őszi hulladékokat. Köszönjük.

## Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Torna mindenkinek	h.	19.00-20.00
Társastánc	k.	20.15-21.45
Ballett és Kreatív Tánc		
- Játék gyerekeknek	k., cs.	17.00-18.00
Női átmozgató torna	k., cs.	18.00-19.00
Férfi átmozgató		
sebességmérő torna	k., cs.	19.30-20.30
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00
Pilates torna (Tenki)	sz., cs.,	8.00-10.00
Pilates torna (Naményi)	sz., p.,	17.00-18.00
Gyerekballett	sz., p.,	17.00-18.00
Játék klub	cs.	13.00-estig

Egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h-ig, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban, telefon: 430 1326.  
Gondnok: Gáspár Aranka, tel.: 30-899 5320.  
Bejárat a Népház udvaráról.

A lap megjelenését támogatja:  
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata

## ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete,  
1037 Bp., Toronya u. 33. Telefon: 430-1326  
E-mail: egyesulet@ohegy.hu,  
web: www.ohegy.hu

Felélő kiadó: Felcsuti László elnök.  
Szerkesztő:

Mikes Kriszta, Molnár Andrea, Varga Szabolcs.  
Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület. Tel.: 430-1326.  
Előkészítés: Petit Typo Bt.  
Nyomás: MédiaPress 1990 Kft.  
Megjelenik: 3000 példányban

### APRÓHIRDETÉSEK

- Angol, német és magyar tanítás, tolmácsolás és korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Külföldieknek ügyintézés magyarul. Tel: 20-375 8877
- Ha KERTES HÁZRÉSzt szeretne vásárolni itt a Táborhegyen, 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.  
Tel.: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
- Bútorclinika a hegyen! Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464 vagy 30-754 3188

## HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, újépítésű 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 képviselői feladatát, 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



Avató ünnepség keretében adták át szeptember 26-án az **Óbudai Gepárd Jégcsarnokot**, a hegy lábánál, a Kubik utcában. A szabványméretű pályával ellátott, íves, acélszerkezetű jégcsarnok a beruházás első ütemeként valósult meg a kormány sporttámogatási rendszerének, az önkormányzat hathatós segítségének és nem utolsósorban a Gepárd Jégkorong SE Elnöksége kitartó munkájának köszönhetően. Az ünnepségen beszédet mondott **Varga Mihály** nemzetgazdasági miniszter, országgyűlési képviselőnk, **Bús Balázs** Óbuda-Békásmegyer polgármestere, **Németh Miklós**, a Magyar Jégkorong Szövetség elnöke.