



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XX. ÉVFOLYAM 9. SZÁM • 2015. NOVEMBER

Pillantás a nagyvilágba

## Amerika belülről

Vetített képes ismertető

**november 13-án,  
pénteken, 18.30 órakor**

a Táborhegyi Népházban.

Előadó:

**Etelközi Péter**

*(Részletek a 3. oldalon)*

## Vasárnapi mozi

Jacques Audiard: A próféta /2009/

**november 8-án,  
17.00 órakor**

David Cronenberg:

Eastern Promises - Gyilkos ígéret /2007/

**november 22-én,  
17.00 órakor**

## Lelki Egészség-őrző Klub

a Táborhegyi Népházban

**minden páros héten,  
kedden, 19.00 órától**

A klubban ismeretterjesztő előadások mellett a résztvevők választ kaphatnak kérdéseikre, megoszthatják véleményüket.

A klubot vezeti:

**Iszlay Zsuzsa**  
life coach.

*A részvétel ingyenes.*

## Programok

Kamarazenekari koncert	november 6. p.	19.00
Vasárnapi mozi	november 8. v.	17.00
Amerika belülről	november 13. p.	18.30
Zenés mesejáték	november 15. v.	10.00
Vasárnapi mozi	november 22. v.	17.00
Mikulás a Népházban	december 6. v.	10.00
Mikulás a Virágos-nyeregben	dec. 6. v.	16.00

**A következő lap megjelenésének időpontja: 2015. december 3.**



## Zenés mesejáték és hangszerkészítés

**november 15-én,**

a Táborhegyi Népházban.

### Hangszerkészítés

**10 órától** - a belépő ingyenes

A foglalkozást vezeti: **Várkonyi Bea**

### Violin király és Hanga királykisasszony

**11 órától** - a belépő 1000 Ft.

Énekmondó: **Joós Tamás**

*(Részletek a 3. oldalon.)*

## Személyiség- fejlesztő mesefoglalkozás

a Táborhegyi Népházban.

**Hétfőnként  
17.00–18.00 órakor.**

Játszunk, mozgunk,  
mesét mondunk!

A foglalkozásokat vezeti:

**Józsa Gabriella,**

a Ligetszépe meseterápiás módszer  
alkalmazásával.

*(Részletek a 9. oldalon.)*

## Óbudai Kamarazenekar ősz koncertje

családias hangulatban,  
a Táborhegyi Népházban,

**november 6-án,  
pénteken 19.00 órától.**

Handel: Concerto grosso Op.6.No.2.

Bach: É-dúr hegedűverseny  
Elgar: Szerenád

Hegedű szóló: **Renkecz Kálmán**

Vezényel: **Gazda Péter**

*A belépés díjtalan*

## JÖN A MIKULÁS

**december 6-án, vasárnap.**

Dél előtt, 10.00 órakor

**a Táborhegyi Népházhoz,  
(a kicsiny gyermekekhez)**

délután, 16.00 órakor

**a Virágos-nyeregbe.**

*(Részletek a 3. oldalon)*



# Akit nem csak a gyerek várnak

*Mikulás a Virágos-nyeregben*

Már vagy tíz éve annak, amikor a fiammal együtt a Virágos-nyeregben dobáltuk a gallyakat a hatalmas máglyára, miközben vártuk a Mikulást. A köd egyre csak sűrűsödött, mi pedig jó néhányan a tűz körül állva melegedtünk. Lakner Zoli Mikulás énekbe kezdett, amihez a többiek is csatlakoztak. Így, meghittén mulattuk az időt, míg nem besötétedett és egyszer csak a nagy ködben vöröslő folt tűnt föl. Lassan formát öltött a Mikulás alakja, amint lámpással a kezében, lovon közlekedett felénk. A látványtól ámuló gyereksereg őrjöngve szaladt elébe, a nyeregből pedig leereszkedett piros palástjában, nagy fehér szakállal Ádám édesapja, Zsigó Gyuri, a Mikulás. – mesélte a nagy élményét az egyik szomszédom. Felkerestem Zsigó Gyurit, hogyan látta ő a Mikulásra várakozó gyermekeket.

*- A bosszú évek során lassan mindenki számára összekapcsolódott a neved a Mikulással. Hogy került rád a piros palást?*

Talán több mint 20 éve annak, hogy feleségemmel, Eszterrel együtt a szomszédok és barátok

gyerekei számára különleges mikulásünnepet rendeztünk, ahol én kaptam ezt a megtisztelő szerepet, és azóta minden év decemberében előkapom a fehér szakállat.

*- Aztán már nem csak a saját-jaidat és a szomszédok gyerekeit lepted meg.*

A kezdetben szűk körű eseményhez egyre több család csatlakozott, egyre több vidám gyerek gyűlt össze, mi pedig új családokat ismertünk meg, szenzáció volt.

*- Aztán felmőttek a gyerekek.*

Igen, idővel már ők rakták a tüzet, segítettek az ajándékok készítésében, de sajnos mára már többen közülük vidéken élnek, vagy külföldön tanulnak, dolgoznak.

*- Azért az élmény megmaradt?*

Persze, most is nagy öröm, hisz sok az izgatott gyermekarc, a kedves szavak, énekek, de nem teljesen ugyanaz. Akkor a legtélsebb az élmény, ha az ember mások között a saját gyermekeit tudja meglepni, ezért a legkövetesebb egy olyan Mikulás lenne, akinek a gyerekei, és azok iskolatársai is ott szaladgálnának a tűz körül. Ha



lenne egy ilyen vállalkozó szellem, szívesen átadnám neki a stafétabotot, hadd tapasztalja meg azt a felejthetetlen élményt, amiben mi is osztozhattunk.

*- Lehet, hogy idén nem is Zsigó Gyuri lesz a Mikulás?*

Ez majd december 6-án kiderül. Mindenesetre, ha jön egy lelkes hegyi apuka, aki örömmel magára

ölti a piros palástot, szívesen átruházom rá, minden tapasztalatommal együtt, én pedig Eszterrel együtt a tűz mellett állva várom majd, hogy feltűnjön a ködös látáshatáron, és akkor egy újabb családi, baráti, iskolai közösség köré gyűlünk össze, hogy együtt folytassuk ezt a hagyományt.

*Varga Szabolcs*

## Élet a Nordic Walking Klubban

Az Óbudai Nordic Walking Klub 2014 áprilisában kezdte meg működését az Óbudai Szabadidőpark területén. Az alapötletnek az park kellemes erdős adottságai szolgáltak, továbbá az, hogy teret adjunk a természetjárás adta kikapcsolódás lehetőségének. Igaz, ezt a sportot űzheti minden korosztály, de a senior korúaknak is szeretnénk egy lehetőséget adni, hogy egy csapathoz tartozás élményével és a rendszeres testmozgással tartsák karban testüket-lelküket. A Klub jelenleg 15-20 fő részvétellel működik, vasárnaponként 10.00-11.00 óráig. A részvétel ingyenes, a nordic walking botokat biztosítjuk. Ajánljuk szíves figyelmükbe honlapunkon elérhető riportunkat Szedlák Gáborral, aki az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő Óbudai Nordic Walking Klub edzője. Most néhány gondolat a párbeszédből:

*- Hogyan zajlik egy foglalkozás a Klubban?*

Az edzések 60 perc időtartamúak, bemelegítő tornával kezdjük, az óra felénél 5 perc léggző gyakorlatot tartok, ezt újabb séta követi, zárásképpen pedig levezető gyakorlatok következnek.

*- Milyen öltözéket javasol a foglalkozások idejére?*

Azt vallom, hogy nincs rossz időjárás csak rossz öltözék. Zárt cipőt javaslok, amely megfelelően tartja a lábat, kényelmes viseletet biztosít. Elkerülhető a boka meghúzódnása, kifiamodása. A holminkat nem tartjuk magunknál,



csak a legszükségesebbeket, ami egy övtáskában elférhet. Mivel mozgás közben pont a törzs középső részének izomcsoportjai dolgoznak, a váll, a lapocka, a csuklyásizom mozog egy hátitáska viselése is előnytelen lehet, mert a test, a hát nagy része megizzad, így könnyen megfázhat. Tehát a réteges öltözködésnek is nagy jelentősége van. Egyébiránt természetesen egy kényelmes szabadidős viseletet ajánlok, melegítő nadrágot és felsőt.

*- Milyen típusú bot használatát javasolja?*

A saját bot beszerzését csak 2-3 hónap elteltével szoktam ajánlani. A botok használatának három aranyszabálya van. Először is csak megfelelő hosszúságú bottal szabad sportolni, ami a testmagasság 70%-át jelenti. Másodsor, az intenzív testmozgás érdekében a lépésnél közel mellmagasságig fel kell húzni a sportszert

nyújtott karral. Végül ügyelni kell, hogy a botot a lábak mellé szúrjuk és csak a lehetséges leg-távolabbi pontban húzzuk ki. Fontos tudni, hogy a botok használatával az egész test - a teljes izomzat mintegy 90%-a - edzés alatt van.

*- Milyen pozitív élettani hatásai vannak még a nordic walking-nak?*

Manapság a leggyorsabban fejlődő fitness sportág. A botok beiktatásának következtében nagyban csökken az ízületek terhelése, s mint ilyen a rendszeres testmozgás remek kezdete lehet, ezen túlmenően számos pozitív hatása van: javítja az állóképességet, erősíti az izmokat, javítja a test oxigénellátását, oldja az izomfeszültséget, növeli a stressztűrő képességet, aktiválja a vérkeringést, hajlékonyabbá válnak az ízületek, jót tesz az agynak. Különösen hasznos lehet túlsúllyal küzdőknek, ülő munkát végzőknek, kismamáknak szülés előtt és szülés után, szív és érrendszeri betegségben szenvedőknek és cukorbetegeknek, idősebb korosztály részére, rehabilitáció szükség esetén kiváló kiegészítő terápia. Ajánljuk mindenkinek, aki szeret a természetben időzni!

Kedves Olvasóink! Mindenkit szeretettel várunk a Klubban. Gyülekező tehát vasárnaponként 10.00 órakor az Szabadidőpark Laborc utcai főbejáratánál. További info:

*Óbudai Sport Kft.*

*1037 Laborc utca 2., tel: 388-9770*

*www.obudasport.hu*

# Zenés mesejáték és hangszerkészítés

november 15-én 10 órától a Tábörhegyi Népházban

Szeretettel várjuk a gyerekeket és szüleiket egy kis vasárnap délelőtti kézműveskedésre és zenés mesélésre. Joós Tamás kalauzol majd minket Pentatónia országába, Violin király birodalmába. Hoz magával akusztikus gitárokat, kobozt, udot, ír buzukit, tekerőt, citerát, dorombot, furulyákat, dobokat, melyeket a gyerekekkel közösen szólaltat meg. Ezek a hangok vezetnek majd végig minket a zene és a mese országán.

De hogy ne menjünk üres kézzel a zene birodalmába, az előadás előtt mi is készítünk hangszereket. Mégpedig olyan anyagokból, amelyeket könnyen megtalálunk a környezetünkben. Esőbotot

papírtörő gurigájából, pörgetős dobos mackó sajtos kerek dobozból, szellem poharat műanyag pohárból és palack gitár műanyag palackból.

Gyűjtsetek papírtörő gurigát, kerek sajtos dobozt, műanyag poharat és műanyag flakont, és hozzátok magatokkal ezeket a hangszerkészítésre! Persze mi is hozunk majd jó néhányat, így mindenkinek fog jutni! A foglalkozást Várkonyi Bea vezeti. Hangszerkészítés: 10 órától - a belépés ingyenes.

Violin király és Hanga királykisasszony zenés mesejátéka 11 órától - a jegy ára: 1.000 Ft. Szeretettel várunk minden érdeklődő gyermeket és szüleiket.

Cziria Kata



Pillantás a nagyvilágba

## Amerika belülről

November 13-án,

pénteken 18.30 órakor

Szeretek utazni, és szeretek fényképezni. Sokfelé jártam, igyekeztem figyelni és látni. Mindig az érdekelt, hogy ahol járok, ott hogyan gondolkodnak, érznek, döntenek, és cselekednek azok, akik ott élnek. Sokat fényképeztem és videóztam. A fényképezést fekete-fehér negatívval kezdtem, színes diával folytattam, 2002 óta készítek digitális képeket, ez utóbbiakból kellett kiválasztanom, hogy miről vetítsek és meséljek ma.

Eddig tízszer jártam az Egyesült Államokban. Összesen több mint kétszáz napot töltöttem ott, huszonhárom év alatt. Az ötven szövetségi államból huszonnyolcban fordultam meg az évek során, ez nem kevés, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy egy átlag amerikai élete során öt-hat államban fordul meg. Több mint két évtized alatt a turista is észrevesz különbségeket és változásokat. Az egyik legfontosabb tapasztalatom, hogy az előítéletek igazságtartalma a nullához közelít. Michigan állam és Texas állam egy-egy polgára körülbelül annyira különbözik egymástól, mint egy svéd és egy olasz ember. Egy kaliforniai és egy New York-i hozzávetőlegesen annyira hasonlít egymásra, mint egy angol és egy görög.

Élményeimről előszóban, vetített képek mellett számolok be kedves vendégeinknek.

Etelközi Péter

## Jön a Mikulás!

December 6-án, vasárnap

Jó előre hirdetjük, mert a következő lapunk december 3-án kerül a postaládákba. Ha akkor tudjuk meg, hogy hányan leszünk, az előkészületekre már kevés idő marad.

Jön tehát a Mikulás a Tábörhegyre is, és a Virágos-nyeregbe is! A kicsiny gyermekek délelőtt 10 órától a Tábörhegyi Népházban közös énekléssel várják a Mikulást, akivel beszélgethetnek és verset mondhatnak. Ott közel kerülhetnek hozzá, és nem kell hazafele sötétben lebotorkálni a nyeregből, a sötét úton. A nagyobbak pedig 16.00 órakor a Virágos-nyeregben, tábörtűz mellett várják majd a lovon érkező Mikulást. Akik közösen szeretnének fel-sétálni a nyeregbe, azokat 15.15-kor várjuk az Erdőalja úti buszvégállomásnál. Mindenki hozzon magával lámpát, meleg ruhát és alkalmas cipőt. Mi nagyon készülünk a Mikulás fogadásá-

ra, majd húszan vigyázunk, hogy el ne tévedjen.

Reméljük, sokan eljönnek majd. Ahhoz, hogy megfelelő létszámra tudjunk készülni, kérjük, hogy november 30-ig vegyék meg gyerekeiknek a jegyet a délelőtti, vagy a délutáni rendezvényre, amely 700 Ft-os áron lesz elérhető az Erdőalja úti ABC-ben, vagy az Erdőalja úti Iskolában Kádár Eszternél. A jegy magában foglalja a Mikulás csomagot is a résztvevő gyermek számára.

Reméljük, fent a nyeregben jó idő lesz. Hideg ellen kínálunk forró teát, forralt bort, aki pedig megéhezik, az a rendezvényt támogató, Vörösvári úti Pizza Paradicsom étterem kínálatát kóstolhatja.

Minden kis és nagy gyermeket, felnőttet és családot szeretettel vár a

az Egyesület Vezetősége

## Kábelcsere az Erdőalja úton és környékén

A Hedvig utcai trafótól induló, 1970-es években létesített 10 kV-os földkábel az Észak-Buda Zrt. az ELMŰ megbízásából lecseréli - értesültünk a Zrt. munkatársától. A cserét az teszi szükségessé, hogy az akkor 30 évre telepített kábel elavult, nem tudja a megnövekedett energiaigényeket kellő módon kielégíteni. A cserével

kapcsolatos munkálatok a Hedvig utcát, az Erdőalja utat, Királylaki út egy részét, és csatlakozó útszakaszokat érintik, cca. 700 m hosszban. A kábelcsere nyomvonalra a ma már járdákra felfestett jelekből jól következtethető.

Az építés alatt az autóbusz változatlan útvonalon közlekedik. A kocsibehajtóval

rendelkező telkek tulajdonosait előzetesen írásban és személyesen értesítik az őket érintő munkálatok időpontjáról.

A kábelcsere követően az aszfaltburkolatok a járdák teljes szélességében helyre lesznek állítva. A közel 3 hetes munka kezdése november második felében várható.

## Budai Motor Klub Kupa Csapatverseny

November 17-18-án hatodik alkalommal rendezte meg a Budai Motor Klub Bridzs szakosztálya hagyományos csapatversenyét. A versenyen - hazai viszonylatban ritka - 16 csapat vett részt, jöttek játékosok Nagykanizsáról, Kaposvárról, Nyíregyházáról és Tatabányáról. Több fővárosi amatőr klub mellett találkozhattunk a közelmúlt és a jelen ifjú tehetségeivel is. A 80 leosztásos verseny döntőjébe végül a ta-



valyi győztes Budafok csapata mellett három, a rendező klub

Csurgai Márta és Kerekes Kata az osztógép gyors és pontos

játékosaiból álló csapat jutott. Eredmények a Szövetség honlapján.

A verseny sikeres lebonyolításához jelentős mértékben hozzájárult a BBK,

működtetésével, amely lehetővé tette, hogy minden asztalon ugyanazok a leosztások kerüljenek lejátszásra. A jó hangulatról a rendezők gondoskodtak, finom ebéd, folyamatos üdítő, kávé és zsíros kenyér biztosításával. A napi mérkőzések befejezése után némi - csekélyebb víztartalmú - ital is jutott, mely kellemes környezetet nyújtott baráti beszélgetésekhez.

Raksányi György

## Emberi hibás kutyák

Bevallom, mióta elköltöztem az Óhegyről, nem vagyok naprakész kedves havilapomból, így hát csak most jutott el hozzám a májusi és a júniusi szám, amelyben két kutyás cikk is található. Az egyik – M. K. írása – meglehetősen borús képet fest a hegyi kutyás állapotokról, a másik, Hódosi-Mali Gabriella cikke már jobban tetszett: igyekezett finomítani az első írás hangvételén, javasolva, hogy indítsunk fórumot az újság hasábjain a kutyázás mibenlétéről, a felelős és a felelőtlen kutyatartásról.

Mint az Óhegy Kutyapostása, megszólítva érzem magam, s néhány gondolattal csatlakoznék a két cikkhez, akár bevezetve a majdani fórumot is.

Az elsőben egy majdnem kutyatámadásról valamint úgy általában a hangos kutyaugatásról olvashattunk meglehetősen drámai fogalmazásban. Nos, ami a támadást illeti, ha nem is gyakran, de bizony előfordul ilyesmi. Amire aztán azonnal rámozdul a (bulvár) média: olvashatjuk, láthatjuk, hallhatjuk a történetet, hogy aztán az embert olyasfajta érzés kerítse hatalmába, mint a kedves M. K.-t, aki már nem tudja, hogy „továbbra is gyomorgörcs nélkül tud-e majd hazamenni”. Miközben ideírom a ténytet, mégpedig nagybetűkkel: MINDEN KUTYAHARAPÁS MÖGÖTT VALAMILYEN EMBERI HIBA TALÁLHATÓ, szögezzük le, ilyesmi, szerencsére igen ritkán történik. Mert arról ugyebár senki nem vezet statisztikát, hogy a kutyák hány embert nem haraptak meg... Amúgy jól néznénk ki, ha négy lábú barátunk minket ellenségének tekintene; ha így volna, nem igen lenne kinek írnom ezt a cikket... A kutya ugyan valóban a farkastól származik, de egy külön faj lett. Latinul úgy hívják: Canis lupus familiaris – ami azt jelenti, hogy ő, vagyis a kutya (canis) bár a farkashoz (lupus) tartozik, de egyetlen állatfajként tudományos nevében is megkapta a familiaris, vagyis a „családdhoz tartozó” jelzőt. Tehát az emberi csa-

lád, az emberfalka tagjaként él közöttünk; ahogy Csányi Vilmos világhírű etológus-professzor mondja: a kutya nem állat, igaz, nem is ember, valahol a kettő között élő különleges élőlény.

És hát az ugatás... Nemrégiben egy bíróság – természetesen nem magyar; ott ilyen ítélet nem születet – kutyaugatás-ügyben kimondta: a kutyának természetes és elvitathatatlan joga az ugatás. Jó, de mennyi? – kérdezhetnénk... Ha most egy pillanatra elfeledjük a lépcsőház vagy a környék nyugalmát, békéjét tönkretévő, éjjel-nappal ugató fenevadakat, gondoljuk el, hogy mondjuk száz évvel ezelőttig miért is tartottak kutyát? Hát, hogy ugasson, ha idegen közeledik, és ha még közelebb jön, támadja meg a behatolót. Na, ezt a két funkciót kellett mára elfelejtenie. A kutya nem harap, a kutya nem ugat – ez ma a verdikt, amit soktízezer évnyi harcokodás után, lássuk be, nem könnyű elsajátítani. És miután MINDENÉRT AZ EMBER A FELELŐS, például az állandó ugathatnékjáról is lehet szoktatni azt a megátalkodott négy lábút, miközben nem vitatjuk el a jogát, hogy olykor hallhassa a hangját. Az állandó, a folyamatos, a hangos ugatást kell megzabolázni, nem azt, hogy ha csönget valaki, akkor hű kutyánk jelezzen néhányat.

Való igaz, a kutyaugyben (is) előttünk járó országokban – az egyik cikkben ilyen Svédország – nagyon komolyan veszik az ugatást. Ha a gazda nem neveli a kutyáját, alaposan megbüntetik. Amerikában egy harapás akár dollárszázerekbe is kerülhet – nem is haragnak az amerikai kutyák. Harmadjára is ideírom: MINDENRŐL AZ EMBER TEHET!

Végül. A második levél szerzője némi ironiával ír a jó példaként felhozott svédekről, mert „kutyatartást mégse tőlük tanuljon egy olyan nemzet, mint a magyar, akik nem akármilyen kutyás múlttal állhatnak a világ elé – szemben a svédekkel”. Én nem nézném le, kutyaugyben sem, a svédeket. A világ több mint 400 kutyafajtából összesen 9 a magyaroknak vélt fajta. De ha jól megnézzük azt a kilencet – a rövidszőrű és a drótszőrű magyar vizsla, a magyar agár, az erdélyi kopó, a komondor, a kuvasz, a mudi, a puli és a pumi –, kiderül, hogy csak két, a régió – vagyis a Kárpát-medence – miatt legfeljebb három igazán színmagyar fajta létezik: a ko-



mondor, a kopó és a puli. Ezzel szemben a svédeknek tényleg van kilenc, no, jó: nyolc és fél saját „márkájuk”: a Drever tacsókópó, a Hamilton kopó, a Schiller kopó, a Smalandi kopó, a Lappföldi spicc, a Norrbotteni spicc, a svéd juhász kutya, a szürke rénszarvasvadászkutya és végül a Garhund, amit azonban a dánok is magukénak vallanak.

Ha elindul a kívánt fórum, szívesen írok arról, hogy a létező 400 kutyafajtából ki-milyet válasszon. Mert a rossz választás rengeteg baj forrása, ami, természetesen ugyancsak AZ EMBER HIBÁJA...

Szücs Gábor

## Közmondások, szólások...

...évszázadok óta a köztudatban vannak. Talán az ókori tanmesék tanulságait mintázzák. Fennmaradásukat igazságtartalmuk teszi lehetővé. Ha nem hordoznának okos mondanót, nem is emlegetnénk őket. Gyakran idézgetjük, hivatkozunk rájuk. A nép mindenütt okos, nem őrizgetne generációkról generációkra olyasmit, amit nem érdemes megtartani.

Ne szólj szám, nem fáj fejem. Igen, mert a kimondott szó ezüst, a megtartott arany. Gondoljunk csak bele, hányszor háborog a lelkiismeret, miért is mondtunk elhamarkodottan valakinek ezt vagy azt. Hiszen nem is úgy gondoltuk. Megbántani pedig végkép nem akartunk senkit se. És mégis elszóltuk magunkat.

Mert szóra szó jött – néha – meggondolatlanul. Ha hallgattál volna, bölcs maradtál volna. Igen ám, de ha nincs véleményünk, úgy tűnhet, érdektelenek vagyunk. Esetleg "Bólogató Jánosok" lettünk? Lapítunk, mint nyuszi a fűben. Pedig érdemes lenne beszélgetni a barátokkal, kicserélni a (gondolat)okat. Ha nem tennénk, lehet, hogy a sors történéseit nem is

értelmeznénk megfelelően. Azt hihetjük feltaláltuk a "spanyol-viaszt", pedig csak saját tapasztalataink, véleményünk, ismereteink motíváltak bennünket. Ám amit a beszélgetőtárs mondana vidámabb, okosabb szemléletet vizonálna. Aki szelet vet, vihart arat. Igazándiból nem lehet sokáig pukkadózva élni, mert az egészségünk bánhatja. Nem kellene sokszor gyors következtetésre jutni, ki tudhatja a beszélgetőtársunkat mi befolyásolhatta. Előlegezzük meg a jó szándékot. Nem kell rögtön a harci pajzs mögé bújni. Kard ki kard! Ez pedig nem megalázkodás, csak nemes tolerancia. Életünk során kerülhetünk olyan helyzetekbe, amikor igazságtalanul megbántódtunk: "Bagoly mondja verébnek: nagyfejű".

És akkor mi van? Nem az a fontos mit is mondott, hanem az, ki mondta, és kész! A huzag embert hamarabb utolérni, mint a sánta kutyát. Olyan szekér után meg sose fuss, ami nem vesz fel.

Az élethelyzetek is nivellálódnak, mint ahogy a hegyek ledőlnek, a szakadékok pedig

feltöltődnek. Ha pedig bánatunk van, sose adjuk fel: jön idő, jön tanács! Aztán az is jó gondolat lenne: tudjunk örülni egymás sikereinek, ne kapjon el senkit a sárga irigység. Ugyanis, ha elvesznek tőlünk bármit is, úgyse neked adják. Lassan járj, tovább érsz. Talán a megfontoltságra biztat minket. Több vonatkozásban is, és nemcsak fizikai értelemben.

A vak tyúk is talál szemet. Ebben meg az is benne lehet, ne adjuk fel, igyekezzünk, dolgozzunk azért, amire vágyakozunk. Lehetetlen helyzetek esetén is boldogulhatunk. Jobb ma egy veréb, mint holnap egy tuzok. Ám aki a kicsit nem becsüli, a nagyot nem érdemli.

Rossz szomszédság, török átok - Arany János szerint. Nos, ilyesmitől óvjon meg minket a Jóisten, ha nem akarunk sűrűn költözni.

Végülis minden közmondás valamiféle jól beigazolódott tanulságot, előremutatást jegyez. Jó a közmondásokra hallgatni, csak jól járhatunk. Mi mai emberek pedig, ha ügyesen együttgondolkodunk jó közmondásokat hagyhatunk magunk után a sok megélt élettapasztalat nyomán. Ezek pedig segítséget nyújthatnak majdan az utánunk jövőeknek.

W. Grass



# Újlak II. téglagyár

## Victoria-Bohn Téglagyár

A XIX-XX. századi térképek szerint a Bécsi út bal oldalán, a Perényi út és Farkastorki út közötti szakaszán létesült 1867-ben a „Victoria” téglagyár. A téglagyár neve az akkor Angliában uralkodó Victoria királynő korszakára utal.

- 1867-től „Viktória Téglagyár” címén egy részvénytársaság működött.

1873-1888-ig a „Schwartz & Salzer Victoria Gőztéglagyára”, tulajdonosa Schwartz Sándor volt.

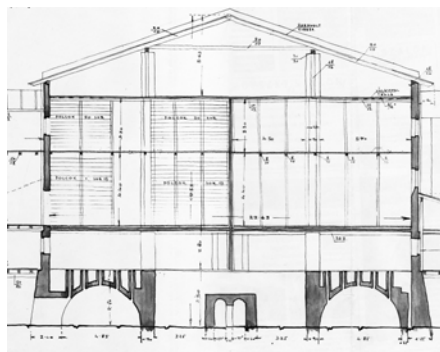
- 1888-1893-ig „Victoria téglagyár Budapest III. kerület Deutsch” névvel Deutsch Jakab tulajdona volt.

- 1893-1910-ig az „Óbudai „Victoria” Gőztéglagyár Schwarcz József” tulajdona volt, aki nevét később Surányi József névre magyarosította.

Deutsch Jakab téglagyártó társulata a gyárat és melléképületeit a Bécsi út mellett két sorban, meglehetősen tömören telepítette, mivel az északi oldalon hozzátartozó, bányászható telek elég kicsi volt. A gyár és bánya teljes területe ekkor csak mintegy 3.75 hektárt tett ki.

1910-ben a Bohn Mihály és Társa cég megvásárolta a téglagyárat. Ekkor lesz a gyár neve „Bohn M. és Társai. Rt.”, később a „Bohn Téglagyár Rt.” Ettől kezdve a Bohn család tagjai - az 1948. évi államosításig - aktív szerepet vittek nem csak a budapesti, hanem több vidéki téglagyárak életében is. A cég nagyarányú fejlesztésbe fogott, a korábbi üzemépületeket lebontva, új rendszerű üzem épült. Az eddiginél nagyobb agyagelőkészítő üzem építettek. A hegyoldal felől csillékben szállított agyag egy hídon ennek az épületnek felső szintjére érkezett és az előkészítés során haladt lefelé, a feldolgozó gépekhez. Mellette, hatalmas, 130 x 24

m-es, többszintes kemence és szárító épület került. Ezekben az új rendszerű kemence-épületekben alsó szinten volt a kemence, fölötte az égetést végző 'tűzmesterek' szintje. A Hoffmann kemencéknél ők táplálták a tüzet a szén fölülről történő adagolásával, és szabályozták az éppen működő kemenceszakaszban az égetést. A felső szinteken a megformált, égetésre váró félkész termékek száradtak. Ez az üzemszervezési rendszer fölöslegessé tette a gyár területét elborító szárítószíneket. A téglagyártáshoz azonban további terület is kellett. Ezért később kis magántelek megvásárlására is sor került.



Körkemence és műszárító épületének metszete

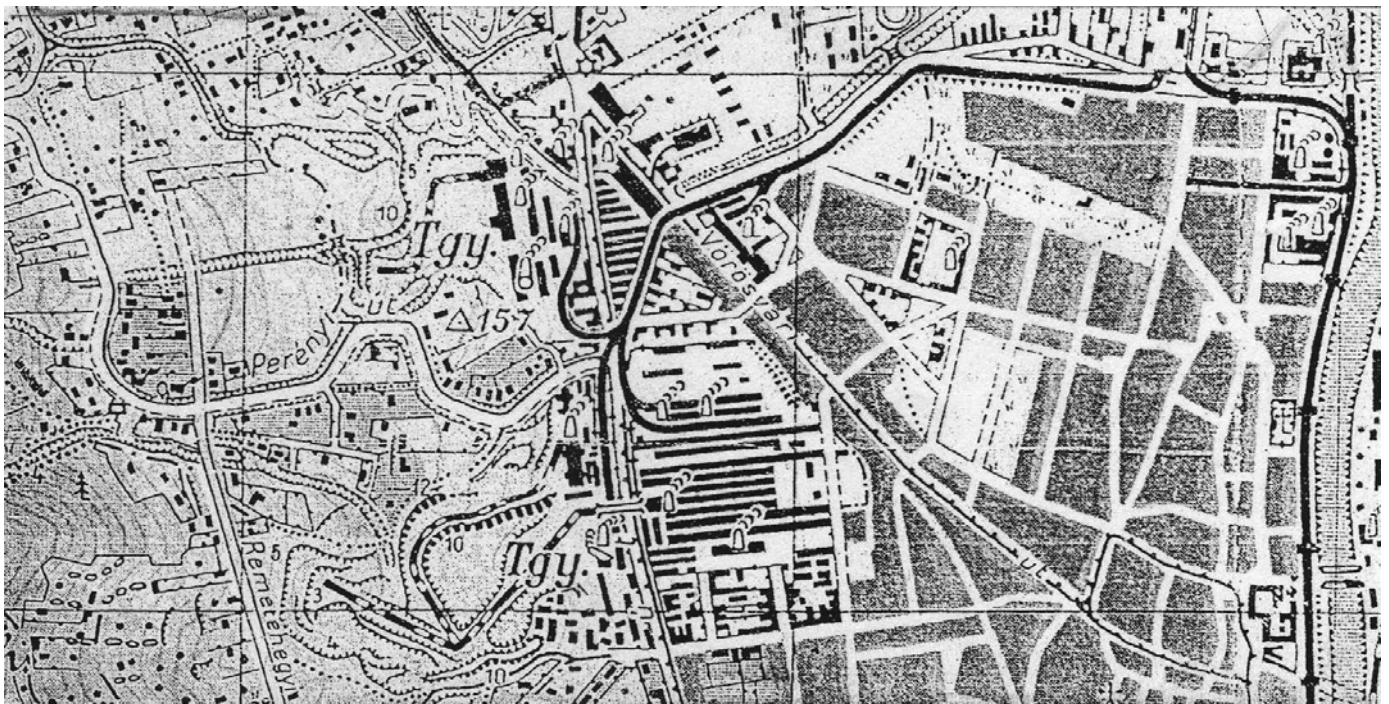
A Bécsi úti Bohn gyár – terjeszkedő bányája miatt - egyike volt az 1920-as évek óta, a főváros részéről megszüntetésre kijelölt téglagyáraknak és bányáknak. Államosítás után a gyárak életében sok változás történt, részint a termeléssel kapcsolatos elvárások, részint az

iparág irányítása tekintetében. Az ország gyárait megyei szintű 'egyesülésekbe' vonták össze.

A Bohn gyár neve, és a gyár szervezeti keretei, az államosítás utáni többször változtak. 1950 augusztusában a „Dél-Budai Téglagyárak Nemzeti Vállalat, Budapest, Bécsi út 166.” alatti üzeme. 1950-51-ben - levélpapírjuk fejlődése szerint - „Óbudai Téglagyár Bp. III. Bécsi út 166.” volt a neve. 1950. október 1-én a szomszédos Nagybátony-Újlaki Egyesült Iparművek Rt. nevében is megszűnt létezni, és egyidejűleg felvette az „Újlaki Téglagyár” nevet. 1952. június 1-én a 'Bohn - Óbudai Téglagyár' gyár megszűnt önálló vállalat lenni, az Újlakihoz csatolták, és mint annak 2. sz. üzeme működött.

Az 'Újlak II.' gyár folyamatosan termelt, ami bányagödörnek folyamatos növekedésével járt együtt. A gödör nyugati széle megközelítette a Máramaros úti telkeket, és ezek csúszásveszélyesek lettek. Végül 1972 februárjában a bánya belső részében megcsúszott a kráter szerűen kivált gödör fala. A csúszás éjjel történt, így személyi sérülés nem esett, de az ottani munkagépeket eltemette a föld. Ez időtől kezdve az agyagot másik bányából szállították, hogy a gyár ne álljon le. Ez természetesen tovább növelte az ekkor már veszteséges üzem költségeit. A gyár utolsó munkanapja 1973. december 30. volt. A gyár bezárása után az épületeket lebontották, és a következő években a bánya rendezésére is sor került. A belső kráter részben a bánya szélén felhalmozódott meddővel, részben néhány bányászati telek feláldozása révén nyert agyaggal töltötték fel. A gyárépületek helyén Eurocenter épült. A bánya területe közpark formájában nyerte el végleges hasznosítását.

Kádár József

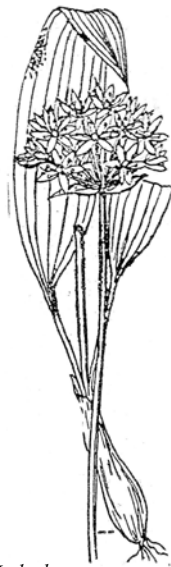


Az Újlaki téglagyár, és tőle északra a Viktória-Bohn Téglagyár belsőrajza 1930-ban.

# Ismerjük fel és óvjuk természetes kincseinket!

A hűvös, nedves időben fogyasszunk nyersen és ételünkbe is magas vitamin tartalmú növényi részeket! Ilyenek a hagymafélék. Mind a *liliomfélék*hez tartoznak. Leveleiket, hagymájukat fogyasszuk.

Konyhánk elég szegényes a felhasznált hagymákból. A francia konyha legalább húszfélét ismer. Az egyiptomi sírkamrák hieroglifái között a vörshagyma a növekedés, termékenység szimbólumaként jelent meg. A rómaiak nem sokra becsülték, csak a köznép ételízéítője volt. A mohamedánok a sátánnak tulajdonították a levének kéntartalma miatt – „kénköves”-nek mondták. Bonfini jegyezte föl, hogy a hagyma Mátyás király konyhájába Itáliából került, ahonnan elterjedt a magyar konyhákba. Kínában már öt-ezer éve termesztik. Hérodotosztól tudjuk, hogy az egyiptomi piramisokat építő rabszolgáknak erősítésre sok fokhagymát osztottak. Az orvosok tudták, hogy a fokhagyma gyógyító hatású. Tutanhamon kriptájában fokhagymafűzért találtak. A középkorban a csecsemőket a bölcsőben fokhagyma fűzrérel védték a rossz szellemektől. Hippokratész óta az orvosok sok tapasztalatot gyűjtöttek, különösen a fokhagyma gyógyító hatásáról: magas vérnyomás, érelmeszesedés, epe- és tüdőbetegségek, bélhurut, étvágytalanság, bélféreg, légcsőhurut, asztma, vérszegénység.



Medvebagyma

A vadon termő **medvebagyma** (*Allium ursinum* L.) a Mecsekben már „feszítvált” is „szervezett”. A kertben, ha közel kerül a medvebagyma és a gyöngyvirág, akkor a tudatlan gyűjtögető összekeverheti a leveleket, ami mérgezőshez vezethet!

A **fokhagyma** (*Allium sativum* L.) valószínűleg középszeleki eredetű ősi konyhakerti- és gyöngyvirág. B1 és B2 vitamin sok van benne. Ásványi anyagai: Kálium, foszfor, nátrium, magnézium, kalcium, vas, cink, réz. Rost tartalma is említést érdemel.

A **vörshagyma** (*Allium cepa* L.) Középszeleki eredetű élelmiszer, fűszer- és gyógynövény. Híres a makói fajta, amely 2014 óta **hungarikum**. Vitaminjai: B1, B2, folsav, C. Ásványi anyagai: kálium, kalcium, foszfor. Rost tartalom jelentős.



Vörshagyma



Fokhagyma

**Fokhagymás gomba-levés.** Hozzávalók: 50 dkg gomba, 2 közepes fej vörshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 2 húsleves kocka, 5 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, só, őrölt bors, késhegynyi pirospaprika, 1 csokor petrezselyem. A gombákat megtisztítjuk, és vékony szeletekre vágjuk. A hagymát apróra vágjuk, és a vajon megfuttatjuk, majd a gombával 5 percig pároljuk, majd zsírjára sütjük.

Beletesszük az összeűzött fokhagymát, liszttel és pirospaprikával megszórjuk, kevergetjük, majd néhány másodperc után 1,2 liter vízzel felöntjük, beletesszük a húsleves kockákat, és kis lángon 20 percig főzzük. Sózzuk, borsozzuk, belekeverjük a tejfölt és tálalás előtt megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel.

Jó étvágyat kívánok!

*Stollmayer Ákosné*

Helyreigazítás: a 2015. novemberi számban megjelent cikk második hasábjában huszadik sorában helyesen: a padlizsán kocsányát. Elnézést kérünk a hibáért.

## Virágénekek

Fogadj örökbe!

Dardslevel (L. qasteria verrucosa)

vagkok.

Közepes fény- és vízigényű.

Télen a lakásban (min. 6-10 fokos) nyáron a szabadban, tűző naptól védve ezerek élnek.

Lassan nő a vagkok.

Ha befogadsz, meg fogsz szeretni!

Köszönöm



Ez a látvány fogadott nemrégiben az Erdőalja úti Kisboltban, ami, ugyebár a hegyi társasági élet fontos színtere. A bolt bejárata előtti asztalkán csinosan felöltöztetve, szépen átültetve

sorakoztak a növendék növények a felirattal: Fogadj örökbe! Kérésük tolmácsolója kézírásával, gyöngybetűkkel megadta a pedigréjüket, az életük kis igényeit is, és szívhez szóló szavakkal zárta sorait: „ha befogadsz, meg fogsz szeretni.” A növendékek „mamája” nyilván ott maradt a gazdasszony teraszán és már nagyon ellepték a kicsik. Ezért leválasztotta, gondosan átültette apró cserepekbe és a legnagyobb igyekezettel újtukra bocsátotta őket. Szeretnék én növény lenni ennél a gazdasszonynál! Név szerint Sáringer Erzsébet, akit a jó Isten tartson meg nekünk itt a hegyen még sokáig, jó humorában és szeretetében. A növendékek egyébként hamar új gazdákra találtak.

A 137 busz Hedvig utcai megállóját nem csak mi, hegylakók látogatjuk, hanem ott végződik a Budai Hegység egyik forgalmas túraútvonala. A buszmegállóban pukkadoznak az irigységtől a bakancsos alföldi flaszterlakók: milyen környék lehet az, ahol még a buszmegállóban is gondozott növény pompázik? Most, a november ködös reggelében, vagy a délutáni barnaságban büszkén virágzik a bársonyvirág egy karbantartott virágládában. De vegyük észre, hogy a gondos kezek az egész megállót rendben tartják a dudvától, a hordaléktól, sőt, télen a hótól is. A gondos kezek Szalkai Hédihez tartoznak, akit saját igényessége és jóérzése vezérel. A magam részéről hálás köszönetem Hédiének!



Jó itt lakni a hegyen, ahol még a növényeknek is saját nyelvük, beszédjük van, ahol jut rájuk is figyelem!

*Orehovszky Vally*

## AnticCafé – klubdélután

Az Aquincum Baráti Kör 2012 decemberében útjára indította AnticCafé néven ismeretterjesztő klubdélutánját. A havonta megrendezésre kerülő programsorozat a rómaiak örökségét mutatja be, aktív időszerűk részére, élményszerűen. Mindezt kötetlen stílusban és kellemes környezetben, minden alkalommal más-más témát körülvéve. A programra előzetes bejelentkezés szükséges! Belépő: 800,- Ft /fő (10 fő feletti csoport esetén 600,- Ft /fő) Helyszín Aquincumi Múzeum, 1031 Budapest, Szentendrei út 135. További információ és bejelentkezés:

*Kövágó Dániel,  
kovago@aquincum.hu, 250-1650*

## Ad arma! – Légiosok Aquincumban

2015. november 10. 14.00 h

Az interaktív előadás során a látogatók megismerkedhetnek a római légiosok felszerelésével, annak funkcióival és működésével. Megtudjuk miért volt könnyen viselhető a „léghűtéses” páncél, illetve melyik oldalukon hordták a kardot. Az előadást követően virtuálisan meg is mérettetjük tudásunkat egy játék segítségével.

*Aquincumi Múzeum  
Aquincum Baráti Kör  
www.aquincum.hu*

## Hegyvidék – 1956

Az 1956. október 23-án kitört felkelés, forradalom eseményei hamar elérték az akkor munkáskerületnek számító Óbudát is. Az iskolákban beszüntették az oktatást, a gyárakban leállt a termelés. Munkástanácsokat alakítottak, a régi vezetőket elkergették, a karhatalmi és belügyi szervek fegyvereseit üldözték. Általában mégis elmondható volt, hogy a forradalmi események viszonylag békében zajlottak. „Óbudán nem folyt vér és nem is fogl”, szövege az Óbudai Fiatalok Hazafias Szervezetének röplapja, és ez november elejéig igaz is volt. A forradalom komolyabb eseményei ugyanis a kerülettől távolabb zajlottak, amelyben természetesen Óbuda lakosai is szép számmal részt vettek.

1956. november 4-én megindult a szovjet csapatok végső támadása („Forgószél hadművelet”) a forradalom leverésére. A főleg páncélosokból álló egységek előzönlöttek a fővárost, Óbudára a Bécsi úton keresztül törtek be. Ezt megakadályozandó magyar felkelők egy kisebb csoportja (80-100 fő) a Kiscelli-kastélynál, valamint környékén vett fel védelmi, tüzelő állást. A kastély még romos állapot-



ban volt (a háború idején is súlyos harcok folytak itt), így ideális terep volt a gerillaharcnak. Vezetőjük Pércsi Lajos őrnagy volt, aki próbálta megszervezni az ellenállást, de látva a felkelők fegyelmetlenségét november 6-án Csiki Lajosnak adta át a parancsnokságot és távozott (később őt is halálra ítélték, kivégezték). Az óbudai csoport kiemelkedő alakja volt Dalmadi Jenő szakaszparancsnok, vezetésével több szovjet harcosit kilöttek. A túlerővel szemben nem győzhettek, és november 8-án letették a fegyvert. Többükre

kivégzés, vagy hosszú börtönbüntetés várt. Sajnos a Szent Margit Kórház is keresztútba került, az itt dolgozók, Dr. Örlös Endre főorvos vezetésével, hősiess munkával mentették a sebesülteket, függetlenül attól, hogy melyik oldalon harcoltak. A rendszerre jellemző, hogy Dr. Örlös Endrét egy életre szólon meghurcolták, tönkretették. Kisebbségi harcok még a Fő tér környékén is zajlottak, de azokat hamar leverték. November végére nagy nehezen újraindult az élet Óbudán.

*Horváth Péter történész*

## Különleges római kori szoborlelet a Bécsi útról

A 2007. évi feltárás során életnagyságú páncélos szobor darabjai kerültek elő Aquincum-katonaváros nyugati temetőjének északi végében (III. Bécsi út 271). A temetőrészt használó késő római népesség a már lefejezve talált, egyetlen travertin padból kifaragott alkotást a leendő sírok építőanyagaként hurcolta a területre, a tömött szerkezetű mészkö teljes feldarabolása azonban meghaladta erejüket. A három részre tört, pótlás nélkül ragasztható szobor ma az Aquincumi Múzeum új kiállítási épületének (hajdani ELMŰ-székház) pincésintjén, az úgynevezett „Virtuális élménytér”-ben tekinthető meg.

A szobor 270-300 között készült, és bizonyos viseleti sajátosságai alapján (corona civica, aegis,

díszcsizma, a páncél karkivágása körüli korongok) egy utóbb kegyvesztett császárt ábrázol. Fejét is az „emlékezetből való kitörlés” (damnatio memoriae) következményeként távolították el. Behajlított bal lába a contrapposto szerkesztési elvet követi, a kompozíció maga azonban visszafelé jelent a frontális ábrázoláshoz. A bal kézben egyensúlyozott kard, illetve a vállról leomló hadvezéri köpeny (paludamentum) a kompozíció akaratlan szimmetriájának megtörését célozza.

A felsőtestet anatómiai szempontból tökéletesen, vállkapcsok nélküli „klasszikus” típusú izompáncél fedi, amelynek szerény díszítettséget csak az alhasi részén ábrázolt, stilizált, álló akantuszlevél biztosít. Nyakban viselt,

széles zsinórról ereszkedik a mellvértre a hadvezéri „kecskebőr” (aegis). Az aegis elmaradhatatlan bajelhárító tartozéka, a gorgoneion a „kecskebőr” középső veretén kapott helyet idealizált, puttószerű Medusa-fő formájában.

A mell alatt hímzett szalag, a derékon díszöv fut keresztbe. A páncél alól hosszú, rojtos végű bőrszalagok lógnak le, szinte teljesen elfedve a páncélzat alatt viselt tunicát. A cakkozott szárú bőrcsizmába bújtatott jobb láb mellett az adminisztratív hatalmat jelképező irattekercs-tartó látható. A Bécsi úti alkotásnak több párhuzama ismert a noricumai és pannoniai térségből.

*Budai Balogh Tibor  
ásatásvezető régész  
fotó: Komjáthy Péter*



## Iskolai hírek

A kedvezőtlen időjárásra való tekintettel, október 2-án tartottuk hagyományos, csak az esős idő miatt elnapolt SULI-BULInkat.

A népdalok éneklésével kísért felvonulást a környező utcákban élvezhette a lakóközösség. Néhányan ott csatlakoztak az iskolai társasághoz, és velük együtt érkeztek a néhány rotogó bográccsal hívogató forgatagba. Örömmel üdvözlöttük régi tanítványainkat és a megjelenő szülőket. András bácsi papírmasé plasztikák, Györgyi néni csuhéfigurák készítésében segítettek. Csaba bácsi focibajnokságot vezetett a gumiborítással és védőhálójával megújított felső udvaron. Vidám tombola után néptáncbemutató és táncház nyílt a tornateremben. Később kellemes étkezési lehetőség nyílt minden osztály számára az udvaron megterített asztalok mellett. A rendezvény ideje alatt és azóta is téglajegyeket lehet vásárolni az alsó udvar felújítási szándékával. A szülők támogatását köszönjük, és továbbra is kérjük – gyermekeink egészséges növekedése érdekében.

\*\*\*

Az állatok világnapja alkalmából iskolai rajzversenyt hirdettünk. A téma az állatvédelem volt. Mintegy

100 pályázó készített szebbnél szebb alkotást, melyeket az aulában helyeztünk el, így naponta gyönyörködhetünk a látványukban. A zsűrinek nehéz dolga volt, amikor döntenie kellett a helyezésekről. Három első díj került kiosztásra: egy az első-, második, egy a harmadik-negyedik osztályból és egy a felső évfolyamokról. A közönségdíjat a legtöbb tanuló szavazatot elért gyermek kapta.

Tehát: a nyertesek (a képen balról jobbra): Vajgel Maja 6.a; Bittsánszky Cecília 4.b; Mezei Mihály 2.b. Közönségdíjas: Ferenczi Márton 6.b.

Köszönet illeti a verseny szervezőit: Faragó Évát, Balikó Andrást és Till Csabát.



Méltóképpen emlékeztük meg az 1956. október 23-i forradalom eseményeiről. 8.-osaink Bertalan Csaba és Kapás Richárd tanár urak segítségével idézték fel a történeteket. A verseket és elbeszéléseket

dia- és filmrészletek vetítése kísérette. Az ünnepélyt a Himnusz és a Szózat keretezte – nagyszerű élmény volt nemzeti énekeink közös éneklése.

*Kádár Eszter*





# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Személyiségfejlesztő mesefoglalkozás

a Táborhegyi Népházban.

Hétfőnként 17,00-18,00 órákor

A mesében lévő képek, szimbólumok hatnak a lélekre, fejlesztik az érzelmi intelligenciát, erősítik az én-t, harmonizálják a személyiséget. A mesehallgatás fejleszti a gyermek alkotó fantáziáját, problémamegoldó képességét, segít eligazodni belső és külső világukban.

„A jó mesében benne van az egész élet.”...  
„A mesehős, akivel a gyermek azonosul, és aki példaképpé válhat számára, épp azokat a problémákat képes megoldani, amelyekkel a gyermek is küzd, ezáltal mintát ad az érzelmi fejlődésre is.” (Kádár Annamária)

A foglalkozáson Ligetszépe meseterápiás módszer alkalmazásával játszunk, mozgunk, egymásnak mesét mondunk!

Jelentkezés és további információ:

Józsa Gabriella  
drámapedagógus

30-293 7812

jozsagabriella08@gmail.com

## „Megható” vacsora a Házért



Meghatódottsággal tudom csak újságotni kedves Olvasóinknak, milyen sokan érzik maguknak a házat, milyen sokan tartják fontosnak az Egyesület tevékenységét. A teljes adat még nem ismert, de eddig több mint 100-an adományoztak a házért. Ki a vacsora árával, ki pénzadomány

átutalásával járult hozzá kötelezettségünk teljesítéséhez. Egyik kedves házaspár a vacsorára eljönni nem tudott, de a vacsorajegyet megvette, és még süteményt is küldött a találkozóra. Örülünk, hogy önkormányzati képviselőnk, Rácz Andrea is részt vett a vacsorán, fontosnak tartotta

ügyünket. Köszönjük minden támogatóknak a segítséget, és örömmel tudatjuk, hogy a kazánnal kapcsolatos tartozásainkat leróttuk, a maradék összeget pedig a homlokzat javítására fordítjuk.

Köszönjük Bódy Magdinak is, hogy fellépésével csábította a vendégeket, kellemes előadásával szórakoztatta a megjelenteket.

Szécsi Tóni a „kölevessel” újra remekelt. Tudása volt a kő, vezetőség tagjai hozták a belevélót. Erzsi, Ibolya, Ila, Magdi, Rozi, Tünde pedig finom süteményeikkel gazdagították a vacsora ízeit.

Végül köszönet a szervezőknek és segítőknek, Benyó Dórinak, Kiss Katinak, Mező Andrisnak, Novath Ildinek. Az Egyesület Vezetősége nevében:

Felcsuti László

## Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Hatha Jóga - Balázs E.	h.	18.15-19.45
Lelki Egészség-őrző Klub	k. páros	19.00-21.00
Mozgásfejlesztő kreatív tánc és balett (kicsiknek)	k.	16.30-17.15
Jazz és modern tánc (nagyoknak)	k., cs.	17.15-18.15
Kínai gerinctorna	k.	18.00-19.30
	cs.	9.00-10.30
Átmozgató - frissítő női torna	k., cs.	18.15-19.15
Átmozgató - erősítő férfi torna	k., cs.	19.30-20.30
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00
Pilates torna - Tenki T.	sz., p.	8.00-10.00
Mesefoglalkozás	p.	17.00-18.00
Hastánc	vas.	18.00-19.00

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

### KÉPVISELŐINK FOGADÓÓRÁI:

**Rácz Andrea 8.vk.** minden hónap második csütörtökén 17.00-18.00 h - Táborhegyi Népházban. Telefon: 20-200 0017

**Farkas Balázs 4.vk.** minden hónap első csütörtök 16.00-18.00 h - Árpád Gimnáziumban. Telefon: 20-461 2438

**Stollmayer Ákos 5.vk.** minden hónap első hétfő 18.00-19.00 h között II. Rákóczi F. Ált. Iskola, Erdőalja út 5. Telefon: 367 8791

## Nyitott könyvespolc a Népházban

Bárki, aki a Népház előterébe belép, egy nagy könyvespolcot talál, ahol bátran keresgélhet a kirkott könyvek között. Vigye el azt, amelyik megtetszett és olvassa el! Ha visszahozza, vagy hoz helyette másikat, amit saját családjának is szívesen ajánlana, azt megköszönjük, hisz ezzel könyvespolcunk színesedik. Ahogy hirdetik: "Hozzál egy könyvet, vigyél egy könyvet!"

A módszert nem mi találtuk ki, de nagyon jó. Találhatunk olyan könyvet, amit eddig nem is ismertünk, pedig igazán érdeklődési körünkbe vág. Rábukkanhatunk olyanra is, amelynek megszerzése régi vágyunk, de könyvesboltokban már nem árulják. Nyitott könyvespolcunk működtetése tehát közös érdek, vigyázzunk rá, és bátran használjuk!

Óhegy Egyesület Vezetősége

### APRÓHIRDETÉSEK

- Angol, német és magyar tanítás, tolmácsolás és korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Külföldieknek ügyintézés magyarul. Tel: 20-375 8877
- Angol tanítás, korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Tel.:20-213 1738.
- Kézi és gépi pedikűr a Hegyen! Kérésre hához is megyek! Tel.: 20-243 3154
- Bútorclinika a hegyen! Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakkeres 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: 30-230 6994  
E-mail: egyesulet@ohegy.hu, web: www.ohegy.hu  
Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Varga Szabolcs.  
Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Tel.: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Granatalma O.Sz.Sz.

Megjelenik: 3000 példányban

## 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)

**Önnek is előírták  
a kéményseprők  
a kémlelőnyílásos  
égéstermek elvezető  
könyök beépítését?**



*Hegyi vállalkozó kedvezményrel megteszi Önnek.*

**Várom hívását: 30/940 0269 vagy 368 6084**

NOVEMBERBEN IS

# Aláírásgyűjtés

## A SZENT MARGIT KÓRHÁZ FEJLESZTÉSÉÉRT!

A Szent Margit Kórház több százezer ember gyógyulásáért felelős, egyes szakterületek esetében akár több mint félmillió kerületi és agglomerációs lakosnak biztosít egészségügyi ellátást.

Ha egyetért a kezdeményezéssel, írja alá Ön is a honlapról letölthető, vagy az aláírásgyűjtő helyeken megtalálható ívet és biztassa erre ismerőseit is!  
A kórház fejlesztése közös ügyünk, tegyünk érte közösen!

### ALÁÍRÁSGYŪJTŐ HELYEK:

- Szent Margit Kórház portáján – hétköznapokon 8.00-19.00 óra között
- Szent Margit Rendelőintézet Vörösvári úti szakrendelőben – hétköznapokon 8.00-20.00 óra között
- Szent Margit Rendelőintézet Csobánka téri szakrendelőben – hétköznapokon 8.00-20.00 óra között
- Óbudai Kulturális Központ – hétköznapokon 8.00-20.00 óra között
- Békásmegyeri Közösségi Ház – hétköznapokon 8.00-20.00 óra között
- Csillaghegyi Közösségi Ház – hétköznapokon 8.00-20.00 óra között
- 3K-Kaszásdűlői Kulturális Központ – hétköznapokon 8.00-20.00 óra között
- Esernyős Kulturális, Turisztikai és Információs Pont – hétköznapokon 8.00-21.00 óra között
- Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyelet ügyfélszolgálatán – ügyfélfogadási időben
- Békásmegyeri Vásárcsarnok bejáratánál – szombatonként 8.00-14.00 óra között
- Békásmegyer Vásárcsarnok vállalkozók piacán – szombatonként 7.00-13.00 óra között
- Kórház utcai piacon – szombatonként 7.00-13.00 óra között
- Vörösvári úti heti vásáron – szombatonként 7.00-13.00 óra között

Az aláíróívek megtalálhatók a fenti helyszíneken, vagy letölthetők a [www.margitkorhazert.hu](http://www.margitkorhazert.hu) honlapról.