



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXI. ÉVFOLYAM 4. SZÁM • 2016. MÁJUS

Juhász Endre: 2115.

Kisregény bemutató
a Táborhegyi Népházban

május 13-án, pénteken 18.00 órakor.

A bemutató után a szerző különleges,
örmény duduk

hangszer muzsikájával
kíván további élményt nyújtani.

/Részletek a 3. oldalon/

A család rejtett hálózata

Islay Zsuzsa – coach előadása

Május 27-én, pénteken 18:00 órakor

a Táborhegyi Népházban
előadás után beszélgetés a családi minták
felismerésének lehetőségéről.

/Részletek a 3. oldalon/

Hegyvidéki SÉTA-KÖR

Találkozó az Erdőalja úti
autóbusz végállomásnál.

**a hónap minden szombatján
9.30-kor.**

„Építs robotot”!

A Szakkör folytatódik
a Táborhegyi Népházban,
10-13 éves gyerekek számára,

május 7-, 14-, 21-én,
szombatonként 9.00 és 11.30 között.

Vasárnapi mozi

John Mackenzie

Hosszú nagypéntek /1980/
május 8-án, 17.00 órakor.

Guy Ritchie - A Ravasz, az Agy és két
füstölő puskacsó /1998/

május 22-én, 17.00 órakor.

Programok

Hegyvidéki Séta-Kör	minden szo.	9.30
Építs robotot	máj. 7. szo.	9.00
Vasárnapi mozi	máj. 8. vas.	17.00
Regényismertető	máj. 13. p.	18.00
Építs robotot	máj. 14. szo.	9.00
Építs robotot	máj. 21. szo.	9.00
Bábszínház – Cs.V.	máj. 22. vas.	10.30
Vasárnapi mozi	máj. 22. vas.	17.00
Család hálózata-előadás	máj. 27. p.	18.00
Helytörténeti kiállítás	jún. 3. p.	17.00
Óhegy Napok	jún. 10 p.-12. vas.	
Állandó programok	9. oldalon	

**A következő lap megjelenésének
időpontja: 2016. június 2.**

„Családi vasárnap”
a Táborhegyi Népházban

Egyszer egy hétpettyes...

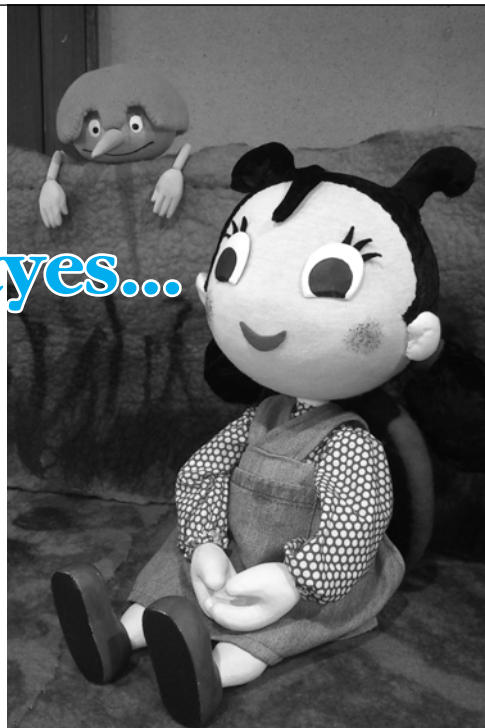
**Május 22-én,
vasárnap 10:30-kor.**

Nefelejcs Bábszínház előadásában

Belépő a szokásos: a rangidős gyermek
1000 Ft, a tesók 800 Ft.

A következő „Családi vasárnap”
időpontja június 26. vasárnap
- családi túranap.

(Részletek a 3. oldalon)



Belső-óbudai téglagyárak

helytörténeti kiállítása

június 3-án, pénteken 17.00 órakor

Köszöntőt mond, és a kiállítást megnyitja:

Bús Balázs – Óbuda-Békásmegyer polgármestere

Téglagyártás története Óbudán

Ismerteti: **Kádár József** - téglagyűjtő

Téglagyárak megszűnésének következményei

Ismertetik: **Felcsuti László** - építész, településtervező; **Horváth Péter** – történész

A kiállítás megvalósítását és a csatlakozó homlokzatok felújítását támogatta:

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, Budapest Főváros Önkormányzata,
Budapest Bank Budapestért Alapítvány, Baumit Kft., Saint-Gaben Kft., Creaton Kft. OSG Kft.,
valamint a helyi lakosság anyagi hozzájárulásával, és térítésmentes munkájával.

(További részletek a júniusi számunkban olvashatóak)

Amikor befizetett adójának 1%-a fölött rendelkezik, kérjük, jelölje meg:

Kedvezményezett neve:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Adószáma:

18088476-1-41

A kapott összeg a környezetünk ápolásával kapcsolatos költségek fedezésére,
és kedvezőbb működési feltételeink megteremtésére használjuk fel.

Óhegy Napok - 2016 *(Előzetes)*

Ez évben már 14. alkalommal rendezzük meg az évadzáró, kulturális, szórakoztató és gasztronómiai programunkat, most „*Széchenyi és a reformkor*” címmel, június 10-11-12-én. A rendezvény 3 napja alatt megtekinthető *Thaler Tamás* fotókiállítás, a Kárpát-medence építészeti és természeti kincseiről. Meghallgathatjuk *Fónagy Zoltán történész* előadását, amelyben „*Széchenyi, a magánember*” életét, hétköznapijait ismerhetjük meg. A korszak kedvelt zenéit, magyar táncait, verbunkosait hallgathatjuk *Pál Szilveszter és a „Békás Zenekar”* előadásában majd gyönyörködhetünk reformkori ruhákban bemutatott palotásban, „*Alerton*” táncsoport *bölgyeinek* előadásában. Lelkünk felüdülhet Arany János, Berzsenyi Dániel, Kölcsey Ferenc, Petőfi Sándor és Vörösmarty Mihály verseinek a mai napig érvényes és elgondolkodtató sorain, melyeket az egyesület amatőre „színtársulatának” előadásában hallhatunk. Természetesen nemcsak lelkünket, de testün-

ket is felüdítjük, amikor szombaton este, a *vacsorán* megkóstoljuk a reformkor egyik kedvelt ételét, a paprikáscsirkét nokedlivel, kovászos uborkával és desszertként fenséges habos-meggyes pitét. A finomságoknak pálinkával ágyazunk majd meg és jóféle vörösborral öblítjük le. A vacsora alatt felolvasásra kerülnek az alkalomra írott költemények, kedvelt táborhegyi amatőr „*koszorús költőink*” tolmácsolásában, majd a vacsora után megtanulhatjuk 2-3 korabeli, kedvelt néptánc lépéseit a *táncbázisban*. Vasárnap újból indul a küzdelem és a megmérettetés az „*Óhegy legjobb szakácsa*” és az „*Óhegy legjobb cukrása*” címeért. Kedves vendégeink belekóstolhatnak a finomabbnál finomabb étkekbe, - amelyeket persze kítűnő borok és pálinkák, valamint a szombaton már megismert Békás Zenekar (vezetőjük *Jubász Dénes*) kísérnek. A címek odaítélésében szakavatott zsűri segítkezik. A pénteki és szombati napokon a rendezvényt színesítik a *magyar lovasbande-*

rium (gyalogos!) buszárjai és a lengyel Wisocky-légió tagjai, akiktől egy kis bajvívást is láthatunk majd.

Az Óhegy Napok programjainak látogatása ingyenes, csak a szombati lakomának van részvételi díja (2.500.- Ft/fő) illetve a vasárnapi főzőversenyen helyben lehet kóstolójegyeket vásárolni, 350.-Ft/db áron. A szakácsversenyen a közönség díja is kiosztásra kerül, melyet természetesen a kedves látogatók szavazatai alapján ítélünk oda.

Reméljük, hogy ezzel a kis előzetes „beharangozóval” sikerült nagyon sok olvasónk, tagtársunk, barátunk és támogatónk figyelmét felkelteni az Óhegy Napok iránt, és minél nagyobb létszámban ismerkednek majd a reformkor kultúrájával, szokásaival, költőivel, táncival és étkeivel. Sok szeretettel várunk mindenkit és reméljük, hogy programjaink a pótszék is kevésnek bizonyulnak majd!

Az egyesület elnökségének nevében:

Benyóné dr. Mojszis Dóra
régész, muzeológus,
az Óhegy Napok szervezője
30-333 2902

Áprilisi Bormustra - 2016

Az Áprilisi Bormustránkra 19 borminta érkezett házi borásztól, hivatásos borásztól, és olyantól is, akinek szőlője, borpincéje van, de vécéllel készíti a borát. Nem volt verseny, egyszerűen megkóstolta mindenki a hozott mintát, készítője ismertette annak sajátosságait, és figyelte a meghívott profikat (lásd a képen balról jobbra): *Viniczai Sándor* borszakírót, *Komáromi Attilát*, a Magyar Vadász Borrend nagymesterét, *Módos Pétert*, a Magyar Borakadémia ny. elnökét, *Séra Pétert* és *Séra Mihályt* a Tatai családi borászat szakembereit, hogy mi a véleményük, javaslatuk az éppen vizsgált borról.

Legtöbb borász 2015. évi borát hozott magával, de volt öt korábbi is. Megismerhettük *Ambrus Istvánt*, *Budai Zsolt*, *Csóbor Jenőt*, *Erdei Brühl György*, *Etelközi Péter*, *Gombai Tibor*, *Juhász Tibor*, *Sonnleitner László*, *Szarka László*, *Takács György*, *Vági László* és *Varga Béla* borait.

A sort *Varga Béla* által érlelt, a tavalyi „*Táborhegyi szüret*” alkalmával szüretelt és a *Népházban* sajtolt un. „*Ház bora*”, egy jól kezelt, tiszta, lágy bor nyitotta meg. Ha nem is tudjuk mind leírni, mégis megemlítünk néhányat.

Ambrus István az *Ezüstkevény* szőlőből készült 2015. évi borát „*Chardonnay*” fehérborba kapott elismerő szavakat. *Szarka László* bormintái közül a *Mádnon* termelt szőlőből készült 2015-ös évi borát, extra tartalmú, jó illatú száraz furmintját dicsérték. Kóstolhattuk *Sonnleitner*

László, *Mogyoródi szőlőből* érlelt, 2015 évi borát zöld veltelinijét, majd *Budai Zsolt* 2015-ös évi borát *Badacsonytomaji kéknyelűje*, tartalmas, testes bora kapott elismerő szavakat.

A sort *Erdei Brühl György* „*meglepetés*” bora zárta, a 2010. évi borát *Tokaji száraz szamorodni*, amely a szakértők szerint kiemelkedett egyedi ízvilágával a tokaji borok közül.

(szerkesztő)



A természet csodája

A szőlő és a belőle készült bor maga az élet, s egyben nagy kaland is. A kaland az első metszéssel veszi kezdetét, és évek múltán egy bormustrán veszi új irányát és folyik tovább. Ismét boldog perceket éltem meg a táborhegyi bormustrán, ahol hagyományosan remek hangulatban összeverődött emberek kóstolgatták, szürcsölgötték, harapdálták - ki-ki vérmérséklete, ízlése szerint - a mustrára felkínálkozó borászok nedűit. Immáron második ízben vettem részt az összejövetelem. Már az első sikert arattam, 2013-ban, ha jól emlékszem, de miért

ne emlékeznék jól, hiszen a kóser borom és a záró akkordként bemutatott jégborom hangos tetszést váltott ki az egybegyűltekből.

Tudják, ez az igazi megmérettetés, ahol a borszerető emberek tekintetéből sugárzik, tapsukból zeng az elismerés. Idén három borral érkeztem, amik egy ívet írnak le a borról alkotott filozófiám szerint. Ösztönös borász vagyok, amire a szakmai ítések is ráéreztek - különösen *Módos Péter* -, így folytatódik a kalandom. Újszerű eljárásokat próbálok ki, de soha nem mondom le az évszázados hagyományokról.

Erőtlen természetkorlátozással próbálok elérni a hön áhított ízvilágot, melyet a szemekkel való kíméletes bánásmód követ, hogy kádban minél tovább áztathassam, ahol azután megtörténik a természet csodája. Higgyék el nekem, tényleg nincs új a Nap alatt. A bor legnagyobb részben már kint a szőlőültetvényen eldől. Később az egyszeri borász már csak elrontani tudja, ha nem hagyja, hogy a szőlőszem, a must, a hordó és a pince tegye a dolgát. Hát kérem, én hagyom.

Erdei Brühl György

Retro buli a házban

A „Come on Barbie, let's go party!” április 23-án sokakat vonzott. Jó hangulatú retró bulitól zengett a ház. Aki eljött, újraélhet-

te a '90-es évek igazi hangulatát. Táncoltunk többek között Britney Spearsre, Bon Jovira, Backstreet Boysra, sőt a Macarenára is.



Köszönjük Várkonyi Flórának, Tóth Edina Bettinának, Karakas

Fanninak, a retro buli fő szervezőinek, hogy minden részletre odafigyeltek, korabeli számok, diszkólámpa, majd a Come on Barbie elhangzásakor lufik ömlöttek az égből.

Köszönet Várkonyi Beának is, az ötletgazdának, és fő segítő-társnak. A nagy sikert látva garantálható, hogy nem ez volt az utolsó retro buli!

Egyesület Vezetősége

Gyermekbalett

Klasszikus balett gyermekeknek a Táborbegyi Népházban minden pénteken 16:30 -tól

Foglalkozást vezeti: Jalits Eszter balettművész



egy kisgyermek. Aztán ha úgy alakul, nyártól ez heti két alkalomra is bővíülhet.

Eddigi pályafutásom során alkalmam volt klasszikus modern és musical társulatoknál dolgozni hazánkban és külföldön. Megemlíteném a Londoni Royal Ballet, a Bécsi Vienna Staatsoper színházakat, Japánban a Kyoto Ballet színházat, de számos hazai és külföldi sztár videoklipjében is szerepeltem, mint például ByeAlex - Kedvesem, Wolf Kati, Al Bano & Romina klippekben. Jelenleg a Madách Színház, a Magyar színház, az Erkel színház darabjaiban táncolok.

Szeretném már az ovis és alsó tagozatos gyerekekkel is megszerettetni a mozgást és a táncot, amit szerintem minden szülő szívesen fogad.

Jelentkezésüket várom:

*Jalits Eszter
30-832 2283*

Kedves Anyukák, Apukák! Életemet a balettnak szenteltem, örömmel és jó kedvvel. Szeretném a gyerekekkel is megkedveltetni a mozgást és a táncot, a zene szeretetét. Nem gondolom, hogy balettművészt kell belőlük nevelni, csupán fejleszteni testtartásukat, ritmusérzéküket, fegyelmüket. Ehhez heti egy alkalommal, 45 perc elegendő. Ez annyi idő, amit még fegyelemben, koncentrációban, érdeklődésben is kibír

Családi vasárnap a Táborbegyi Népházban

Egyszer egy hétpettyes...

Nefelejcs Bábszínház előadásában, május 22-én vasárnap 10:30-kor.

Mesénkben az ismert gyereknóta elevenedik meg: a kis katica miközben sétálgat, találkozik a szomorú cincér úrral, a szemtelen szúnyoggal, s mielőtt még a pillangó haza talicskázza, tornáznak egy jó nagyot, természetesen a gyerekekkel.

Az előadás után a gyermekek találkozhatnak a bábokkal, vi-

gasztalhatják, megsimogathatják őket. A Nefelejcs Bábszínház 2000. decembere óta járja az országot, hogy vidám, zenés mesékkel szórakoztasson kicsinyeket és nagyokat. A jókedv mellett fontosnak tartják, hogy észrevétlenül, maradandó, értékes tanulságokat szippantsanak a gyerekek magukba.

ARTEZI GALÉRIA

Kisebb képek

Szemethy Imre kiállítása, 1037 Kunigunda útja 18.

Megnyitő: május 21. (szombat) 17:00, látogatható: június 21-ig

Szemethy Imre életművének szinte minden évtizedére jutott egy-egy jelentősebb elismerés: Derkovits-ösztöndíj, Munkácsy Mihály-díj, az Országos grafikai biennálé és az Országos Rajzbiennálé nagydíja, érdemes művész majd kiváló művész kitüntetés. A 70-es években egy sajátos, ironikus és abszurd stílust alakított ki, később munkái egyre

elvontabbá váltak. A sokszorosító grafika mellett a festészet, a publicisztikai tevékenység és a videóanimáció is foglalkoztatta. Erre reflektálva az Artézi Galériában a „Kisebb képek” című kiállításának is egy saját készítésű mozgókép adja meg az alaphangot május 21-én.

*Németh Géza művészeti vezető
www.artezi.hu*

Juhász Endre:

2115.

Kisregény bemutató a Táborbegyi Népházban május 13-án, pénteken 18.00 órakor

„Hogy mi lesz száz év múlva a földön, lesz-e még élet, lesz-e még emberiség, azt nem tudjuk, csak a képzeletünkben létezik. Ez a kisregény a távoli jövőben játszódik, de a jelenhez szól. Sok mindentől függ a jövőnk.

De van-e értelme fikciókról írni, miért írok mégis erről?

Azért mert a jövő a jelenből gyökerezik. Mert ebből a távlatból láthatjuk, hogy most mi az, amit jól csinálunk és mi az, amit rosszul. Azért, hogy gyermekeinknek, unokáinknak legyen jövője.

A regény témája:

A jövőben a nagy világegés után egy teljesen más társadalom jön létre, mely ember és természetbarát, szervezett és egységes.



Milyen lehet az a világ, ahol az emberek csak a reális igényeik szerint élhetnek, emiatt akaratuk korlátozva van. Ez a korlát önmaguk és a bolygó megóvása érdekében történik. Vajon mivel lehet elnyomni az egyéni érdekeket, hogy mindenki egymásért és a kör-

nyezete hasznára éljen? Meddig tartható ez fenn? Mi történik akkor, ha mégis kitör a saját érdek, hogy másokon tudjon hatalmaskodni?

A kisregény két részes. Az I. rész a főhősön, Ramanin keresztül bemutatja a jövő társadalmát, a II. rész pedig a rendszer lassú szétbomlását. Lesz hat megvásárolható kisregény nálam, ha elfogyott, megrendelhető.

Juhász Endre

Mondd, te kit választanál?

Az emberi hibás kutyák nyomában - Ötödik rész.

Hát akkor nézzük a négyszázból azt a kilencet – valójában hármat – amit magyar kutyafajtaként szokás megjelölni. De előtte nem állom meg, hogy némi politikát ne csempésszek ebbe a történetbe.

Az újabb kori történések nagyjából 1998-ban kezdődtek, amikor is a minden kigazdák örök és megbonthatatlan vezére, Torgyán doktor földművelési minisztériuma hozott egy rendeletet, amely szerint a kutya a jövőben haszonállatnak minősül. E rettenetes butasággal párhuzamosan megkezdődött az addig egyetlen kutyás szervezet, a Magyar Ebtenyésztők Országos Egyesületének szétzilálása.

Azóta újabb és újabb szövetségek, egyesületek alakultak, az éppen aktuális kormány támogatását/ellenszenvét élvezve. S miközben a szép szavak fennen szárnyaltak és szárnyalnak - a tenyésztés, a kinológia a legfontosabb -, valójában az egész a pénzről szól: a kutyabiznisz évente akár milliárdos üzlet is lehet. Ki adhat törzskönyvet, s ki nem? – erről szól leginkább a történet.

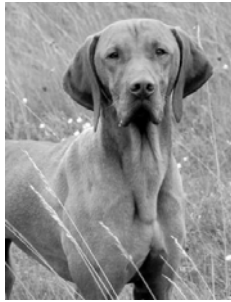
Nos, a legújabb hírek szerint, jelenleg sincs megoldás. Nem sikerült rendet tenni a kutyás szervezetek évek óta tartó harcaiban, ezért megteremtve a „nemzeti

kutyákat”, a nem magyar eb fajtaikat tenyésztő szervezeteket állami elismertséget megszünteti. Ami azt jelenti, hogy megszűnik a kilencen kívül létező négyszáz kutyafajta közokiratnak minősülő törzskönyvezése. Itt tartunk most.

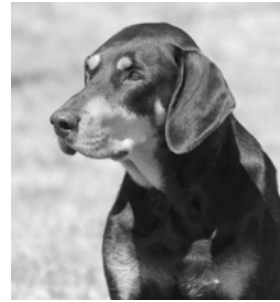
Mi viszont nézzük akkor a nemzeti kilenceket. Ők a magyar vizsla (amely lehet rövid szőrű és drótszőrű), az erdélyi kopó, a magyar agár, a kuvasz, a komondor, a puli, a pumi és a mudi. Sajnos, magyarságukat illetően, velük is akadnak problémák...

Mert a vizsla – magyar (is). Még még: drótszőrű vagy hosszú szőrű német, Weimar-i, nagy és kis Münsterland-i, Auvergne-i, Bourbonne-i. És leginkább sima francia, amely – tessék jól figyelni –: „minden valamely tájegységhez tartozó vizsla őse”. Vagyis, a magyar tájegységhez tartozóé is...

Az erdélyi kopó – magyar (is). Az időszámításunk előtti III. században az akkori Pannónia területére beáramló kelták kezdték tenyészteni, amit aztán a Római Birodalom bukása után a Kárpát-



Magyar vizsla



Erdélyi kopó



Magyar agár

medencében vadászkutyáikkal együtt érkező hun, avar, és magyar törzsek kereszteződés útján folytattak.

Az agár – magyar (is). Még még: spanyol, afgán, perzsa, orosz, arab, afrikai, angol, és ők valamennyien – tehát a magyar agár is – az ázsiai, ősi sztyeppék kutyái.

A kuvasz kétségtelenül török eredetű, ezt bizonyítja neve, amely az ötörök Küvaz, vagyis „büszke” szóból ered. De vannak, akik perzsa műltra gyanakodnak, ugyanis a kuwDsa (minőség, vagyon) szavuk hasonlít leginkább a magyar névhez.

A komondor valóban színmagyar: a IX. században hoztuk be Európába.

És a puli is színmagyar.

Ám a puliós lett az őse a puminak, akit a „másik ágról” német és

francia, felálló fülű, terrier-jellegű ebek kereszteztek, és a mudinak, ahol a puli mellé állófülű németjuhászok dolgoztak be...

Mi következik mindebből? Az, hogy vélhetően csak két, na, jó, a hely – vagyis a Kárpát medence – szellemé miatt legfeljebb három igazán színmagyar fajta létezik: a komondor, a kopó és a puli. Valljuk be, a jelenleg élő mintegy 400 kutyafajtából ez nem nevezhető kiemelkedően soknak, vélhetően senki sem gondolja komolyan, hogy ez a három legyen minden magyar „egyen-kutyája”.

De, ahogy látom, ismét sikerült végiglocsognom a rovatot, úgyhogy akkor a jövő hónapban folytatjuk a magyaros négylábúakkal történő ismerkedést.

Szűcs Gábor

Magány

Elmagányosodásig nyomoríthatja magát, az aki. Többen panaszkodnak erre. Örülnének, ha erről is szót ejtenénk. Ilyen, meg olyan szomorú történetek is keringenek. Ki ezt hallotta, ki azt.

Más megoldani véli az adott esetet. Vagyis miért nem így, vagy úgy cselekedett a panaszkodó akkor, amikor felmerült a gond. Ugye igen jó mások helyett okoskodni!? Legtöbbször pedig az felejtődik el, ami a lényeg. A szeretet, melyet automaticae az adam-kapom elv motiválna. Ne is erről beszélgesünk, inkább a cselekvő szeretetet kellene képviselni, gyakorolni. Magunktól is tudjuk, minden kapcsolatot ápolni kell. Régi igazság ez.

Azt is mondhatja, akinek nincs utódja, gyermeke: könnyű neked, mert Hogy aztán ez könnyű lenne, azt pedig csak az a valaki tudhatja, akinek egy vagy többi gyermekét is adott a Jóisten. Kezde, amikor felsír a várva várt

gyermek. Azt mondjuk nagy büszkén: de szép, erős hangja van a Drágánknak. Míg másnak, aki tudatosan távol marad ettől a "project"-től az a véleménye: csináljanak már valamit ezzel a kölyökkel, zeng tőle a környék. Pedig még ezután jönnek az éjszakai etetések, fogügyek, betegségek, kamaszkor, miegymás. Végülis legkevesebb húsz év, amire kenyeret adhatunk a gyermek kezébe. Közben figyelni kell. A kvalitásait, jó irányba menjen, fejlődjön, segítve Őt ezen a "rögös" úton.

Főleg, ha hagyja Őkelme! Az is más helyzet, ha a sors nem adja meg a lehetőséget a gyermekvállalásra. Ezt is meg kell érteni. Ilyenkor a rokon gyermekeket szeretgethetjük, segítjük. Van olyan is, aki örök befogad. Jeles művészek vallomásaiból is értesülhetünk megtörtént esetekről.

Most akkor miért is más a sorsa a panaszkodóknak? Hallunk olyat is

idős korukban azért lesznek magányosak, mert elvesztik bizalmukat másokban. Esetleg az idősebb kor felé haladva megszállja az illetőt egyfajta pánik. De jó volt élni, és most már biztos menni kell. Akár fizikai, akár szellemi elgyengülés is bekövetkezhet, sajnos. Senki sem tudhatja. Aztán eljőhet, amikor az idős ember már nem tudja ellátni magát napi szinten. Ám azért nem vesz magához fiatalokat, mert akár hamar örökölhetnek tőle egy lakást, házat, amiért - mint mondja - menyit dolgoztak annakidején. Pedig megfelelő szimpátia, esetleg jogi felügyelet mellett okos lenne meglépni, választani ezt a megoldást.

Ha valaki azt mondaná: az egyedüllét még nem magány, az is rendben volna, amennyiben nyitottak maradunk az embertársak felé és a Jóisten megáld minket jó egészséggel. Persze az is világos az elmondottaktól még nem sokat változik a világ.

Úgy alakul minden, ahogy az emberi természet adja.

Ha mindezeket körbejártuk,

még azt is elgondolhatjuk: végül is, ha becsukjuk a szemünket lényegében már egyedül is vagyunk.

Egyedül születünk, és így is távozunk. Ha műtetre kerül a sor, azt is egyedül kell megélni. Viszont, amikor megébredünk, aggódó gyermekeink szeretete vesz körül, ma nekem, holnap neked alapon az őszinte szeretet jegyében. Ezt pedig irigyelje csak az, aki.

Hála Isten jó példa is akad. Elérzékenyülten számolt be a "Mama-nap" létezéséről a kedves szomszéd néni itt a Hegyen. Gyermekei, unokái jó szívvel megajándékozták. Minden héten, egy bizonyos napon munka után ellátogatnak hozzá. Már a gesztustól is ünneppé lett az a nap. A meséléstől is mosolyog. Értzi az egészsége, életkedve is rendbejött, szeretettel ajánlja ezt a jelenséget másnak is. Náluk aztán nincs magány!

Honosodjon meg ez a szép szokás. Ennek reményében adjon az Ég mindannyiunknak boldog Anyák Napját!

W. Grass

A család rejtett hálózata

Iszlay Zsuzsa – coach előadása május 27-én, pénteken, 8:00 órakor a Táborhegyi Népházban

Hogyan lehetséges, hogy generációkon át sorok ismétlődnek, anélkül hogy tudnánk róla? Milyen kapcsolat fűzi egymáshoz a távoli, talán nem is ismert családtagokat, hogy aztán befolyásolja életüket az egyes családtagok története? Miként lehet, hogy egyazon családban nevelkedettek egyike talpraesett, míg a másik képtelen sorsát irányítani? A családi sors milyen örökséget ad át nekünk, hogyan lehet megismerni?

Ezekre és ehhez hasonló kérdésekre keresi a választ a Hellinger féle családállítás, ahol rendszerként figyeljük meg az emberi kapcsolatokat. A rendszer jó működését néhány történettel lehet bemutatni:

Az edartározás joga, az elszakadt családtagok szerepe

A hely törvénye: a felnőttek és gyerekek közötti helyzetkülönbség, az időrendiség

Az adás és elfogadás közötti egyensúly kialakítása

A résztvevők mintegy színpadi szereplőként megjelenítik a családon belüli rejtett hálózatot, tüntetve az ismerteken. A családtagot képviselők kifejezik érzéseiket, elmondják történetüket, hogy a megoldáshoz végül kiegyenlítődjenek az erőviszonyok, helyreáll-

jon a tisztelet, visszafogadják a kitaszított családtagokat.

Rejtett erővel dolgozunk itt, amelyek más-ként hozzáférhetetlenek számunkra. Emberek csoportját egy különleges mező közösségként köti össze, mégpedig egyre nagyobb körökben. Ilyen körök a családtagjaink, a nemzetségünk és a népünk tagjai, ezen felül vannak további körök is, amelyekben egyfajta közösségi princípium működik. Ez terel bennünket abba az irányba, hogy oldjuk fel az ellentéteket, miközben megbízunk a mező mozgásában, úgy hogy végül elmosódnak az önmagunkat másoktól elválasztó határok.

Sokan úgy bonyolódnak bele egy sorsössze-fonódásba családjukban, hogy nem szabad tudniuk mi történt, mi történik a rendszerben. Ha valaki fél szembenézni azzal, ami van, ha fél kimondani, kifejezésre juttatni az igazságot a családjával kapcsolatban, akkor ebben a feszültséggel terhelt hálóban reked és ezzel mind önmaga, mind családja számára lehetetlenné teszi a megoldást. Tehát valami összeköt bennünket egy közös tudattal, amelyben olyan információkat találhatunk, amely ismeretében és harmonizálásával jobbbá tehetjük életünket.

Végezetül álljon itt Bert Hellinger verse, amit sokszor elmondunk a csoportokban, egy-egy állítás végén, megértve az együvé-tartozás, a generációk közti öröklés rendjét és megerősítve a helyreállított rendet.

Hálaadás az élet hajnalán

Drága anyám /apám,
Elfogadok mindent, ami tőled jön,
Mindent, minden következménnyel együtt.
Elfogadom azon az áron, amibe ez neked került
És amibe nekem kerül.
És az emlékedre valami jót csinállok belőle,
Hogy megköszönjem neked és így tiszteljelek.
Amit tétl, az nem volt biába való.
A szívemben őrzöm.
És ha én megkaptam, továbbadom, ahogyan te is tetted.
Elfogadlak anyámnak /apámnak
És kérlek te is fogadj el gyermekednek
Te az anyám (apám) vagy, én pedig a gyermeked vagyok.
Te nagy vagy, én kicsi vagyok.
Te adsz és én elfogadom, drága anyám (apám).
Örülök, hogy apát (anyát) választottad társadul.
Ti vagytok az egyetlen lehetséges szülők számomra.

Az előadás után beszélgetés a családi minták felimerésének lehetőségéről. Mindenkit szeretettel várok:

Iszlay Zsuzsa coach

Anyagi ösztönzés a kerékpárral érkezőknek Óbudán

A III. kerületi Önkormányzat tudja, hogyan érdemes az egészséges és sportos életmódot felé terelni dolgozóit. Havonta akár 8 ezer forinttal gazdagodhatnak a bringával bejáró kollégák, amellet, hogy kerékpárjukat ingyenesen szervizelik.

Óbudán, a Polgármesteri Hivatal előtt lévő kerékpártárolónál mindig várakozik egy-két lelakatolt bringa, de gyakran a hivatal udvarában is parkol néhány. Egy közelmúltbeli felmérés szerint 20 dolgozó rendszeresen, 27 pedig alkalmasszerűen használja kerékpárját függetlenül attól, hogy épp alkalmazott, vagy vezető beosztású. Közöttük akadnak olyanok is, akik naponta több mint 10 km távolságról járnak be, azokról nem is beszélve, akik az év 12 hónapjában tapossák a pedált.

Az önkormányzat biciklizésre csábító mostani döntése persze nem előzmény nélkül való. Már 2009-ben bevásároltak 20 darab kerékpárt a dolgozóknak. Az igényeket látva Bús Balázs polgármester további 30 kerékpár beszerzésére adott megbízást (10 darab a hivatali kerékpárlottat bővíti, míg 10-10 gépet Óbuda-Békásmegyér Védőnői Szolgá-

latának, illetve az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központnak adott át használatra).

„Nagyon örülünk annak, hogy évről évre egyre több dolgozónk jön biciklivel. A most még bizonytalankodóknak tudniuk kell, hogy a polgármesteri hivatal kerékpárok karbantartásával, tisztálkodási és áttöltési lehetőséggel, kerékpáros kiegészítők felajánlásával várja őket – nyilatkozta Bús Balázs polgármester. Nem utolsósorban pedig azzal a most kidolgozott hivatali juttatási csomaggal, amely a hivatali dolgozók kerékpáros munkába járása arányában egy hónapban maximum 8.000 forint összegű Erzsébet utalványra, valamint évente kétszeri ingyenes kerékpár-szerviz igénybevételére jogosítja a munkavállalókat.

Nemzetközi példák jelzik, hogy adókedvezmények által a munkáltatók is érdekelté tehetőek abban, hogy a kerékpáros közlekedést előnyben részesítsék. Ausztriában a céges magánhasználatú kerékpárok után a munkáltatók levonhatják ezek költségét az adózott eredményből. További ösztönző eszköz, hogy a munkáltatók a gépjárművel megtett



utakhoz hasonlóan kerékpárral megtett üzleti célú utak után 0,38 euro költségtérítést adhatnak. Hollandiában 749 euro mértékéig adómentes a céges kerékpár biztosítása. Németországban a kerékpárok biztosításának költségeiből azok listaárának 12%-a érvényesíthető levonásként. Belgiumban választható kerékpáros térítés 0,22 euro/km mértékig, továbbá a kerékpár és a kapcsolódó berendezések biztosításának költségei és ÁFÁ-ja 120%-ban levonhatók az adóból.

Óbuda vezetése joggal tarthat igényt a bringások szimpátiájára, hisz már a szezon kezdetén, február vége óta minden hónapban a kerület három különböző pontján

az erre tekerőket. Akinek pedig nincs saját biciklje az is tekerhet a reggeliért, hisz a kerület lakóinak napi 200-ért adnak egy korrekt kétkerekűt a Laktanya utcai Berguson kölcsönzőben. A Polgármesteri Hivatal először 2009-ben viselhette a „Kerékpárosbarát munkahely” címet, mely kitüntetést 2013-ban, 2014-ben és 2015-ben ismételtelen elnyert. A lelkesedés töretlen, amit az is jelez, hogy idén ötödik alkalommal is pályázott. Siker esetén a 2016. évi elismerés pontosan jelezhetné a kerékpáros kollégák kedvéért vállalt, szokatlanul nagyvonalú ösztönzési rendszert.

Sztamenits Adrienn

Teendők a kertben

Májusi eső aranyat ér – tartja a mondás és a gombás betegségek kórokozói is. A házikertben nevelt gyümölcs és még inkább a szőlő esetében ezt észben kell tartani, így eső után nem szabad elmulasztani a fertőzések elleni védekezést. Ezt megtehetjük majdnem mindegyik harmadik forgalmi kategóriás, réztartalmú gombaölő szerrel.

..., de ha már szőlő, akkor meg lehet kezdeni a hajtásválogatását is. Ez azt jelenti, hogy a termő szőlőlugasokon számos olyan hajtás található, melyeken fürtkezdemény nem fedezhető fel. Ezeket a meddő hajtásokat többől távolítsuk el. A növény ezáltal szellősebbé válik, így jobb feltételek keletkeznek a fürtök későbbi beéréséhez is.

Ebben a hónapban fontos kertünk gyommentesítése. Lényeg az, hogy ne csak a kifejlett gyomokat irtunk, hanem azok csíranövényeit is. Ezzel sok bosszúságtól megkímélhetjük magunkat a későbbiekben.

Viacolor burkolat: jól bevált módszer, ha a lapok közül kibúvó gyomok nagyját először kézzel eltávolítjuk, (ezt nem lehet megúszni) majd 2-3 %-os töménységű glifozát tartalmú gyomirtó szerrel kezeljük a területet. Azért nem jó fordítva, mert a közhiedelemmel ellentétben a gyomirtó vegyszer nem varázsolja el a növényt, csak megöli azt. Az előbb említett eljárás

rást elég évente kétszer elvégezni ahhoz, hogy járólapunk hosszútávon gyommentes maradjon. Vigyázniuk kell azonban azoknak, akik háziállatot tartanak. A négylábúak ugyanis egy esetleges eső után feloldott szermaradványt széthordhatják a gyepeken is, aminek látható következményei lehetnek.

A gypepre most is sok gondot kell fordítanunk. A legaktuálisabb a kétszikű (nagy levelű) gyomok kézzel történő eltávolítása. A rendszeres, alacsonyan végzett fűnyírás visszaszorítja a felszínen kúszó, szél által gypepre fűt gyomok elterjedését. Szerencsénk van azonban abban, hogy az agyagos talajban élő fű sokkal később fogja mutatni a kiszáradás jeleit, mint a homokba telepített, de amennyiben ez bekövetkezik, azonnal el kell kezdenünk öntözni. A leggya-

koribb hiba az, ha túl kevés vizet használunk. Úgy kell számolni, hogy egy forró, száraz héten a víz pótlásához kb. 27 literre van szükség négyzetméterenként. Akinek olyan fűnyírója van, ami nem gyűjti a kaszálékot, az mindenképp szedje össze a talajon maradt füvet, mert ha nem teszi, akkor az elhalt réteg „szalmát” képez, ami foltokat okoz és akadályozza, hogy az öntözővíz elérjen a gyökerekig.

Allandó témánk: a paradicsom esetében a legfontosabb dolgunk jelenleg a hónaljából előtörő oldalhajtások eltávolítása. Ennek elmulasztása esetén az oldalhajtások megerősödnek, átvennek a főhajtás szerepét és később rontanak a bogyók beérésének arányát. Ezenkívül a rendszeres kapálás és öntözés se maradjon el.

Dienes András

Önnek is előírták a keményseprők a kémlelőnyilásos égéstermék elvezető könyök beépítését?

Hegyi vállalkozó kedvezménytel megteszi Önnek.



Várom hívását: 30/940 0269 vagy 368 6084

Kertész leszek...vagy mégsem?

Hobbikertészként minden tavasszal változatlan lelkesedéssel vetem bele magam újra a tennivalók tengerébe. Úgy gondolom, a kert és én többé-kevésbé már ismerjük egymást. A friss levegőn kikapcsolódást nyújtó, és kellemesen fáradtsággal járó örömről nem is beszélve.

Legutóbb viszont, a biokertészetről szóló, tartalmas előadás hatására önkritikát gyakoroltam. Úgy jártam, mint az a bizonyos hályogkóvács. Eddig nagy önbizalommal, bátran kertészkedtem. Most már azt is tudom, mit kell kérdezni. Lehet, hogy hobbi, mégis felelősséggel tartozom azért, amit „megszelidíttem”.

A madárdal hívószava időben jelzi a tavaszt, én mégis határozott időzavarba kerülök a kerti munkák belépésével. Néhány más, kedves elfoglaltsággal együtt sehogy nem akar beleférni a nap 24 órájába. Annyi érdekes téma, elfoglaltság adódna, hogy lehetetlen mindegyikkel alaposan foglalkozni.

Az idő többek szerint egyre gyorsabban múlik. Esetleg én vagyok lassabb? Húszévesen még azt hisszük, mindenre jut időnk az életünk folyamán, ha nem most, akkor néhány év múlva. Aztán lassan kezd tisztulni a rózsaszín köd és rájövünk, hogy talán nem egészen van így.

Először még, mikor egy korábbi életszakaszban tudatosodik az idő végecsége, időgazdálkodást

igyekezzünk gyakorolni, elsajátítani. Szerencsés esetben saját erőből, de léteznek ilyen kurzusok is, ahol megismerhetjük a fortélyokat. Komolyan kell venni, mert a fontossági sorrend megtartása a későbbiek folyamán jelentős előnyt jelent annak, aki képes rá.

Ha sok mindenbe belefogunk, semmit nem tudunk befejezni, úgy érezzük, csak futunk a dolgok után. Ráadásul még egy hobbira is igaz, hogy a több félbehagyott elfoglaltság inkább viszi, mint hozza az energiát.

Azon szerencsések, akik kedvenc elfoglaltságukból tesznek szert jövedelemre, szinte már az önmegvalósítás magasabb szintjénél tartanak. Az átlagemberek nagyobb része nincs ebben az előnyös helyzetben. Feszültségoldásra persze jó kísérlet lehet egy átbuzított éjszaka is. Ezt nem tanácsos túl gyakran alkalmazni - több okból sem.

Hosszú távon az idő nem nekünk dolgozik. Nem érdekl, mi róla a véleményünk, mindenképpen elmúlik. Ezért, ha tudatosan törekszünk arra, hogy a számunkra kedves elfoglaltságokra, pihenésre sor kerüljön, jó úton járunk. Testünk karbantartása, lelkünk építése a mi felelősségünk, és élethosszig tartó feladatunk.

Kellemes időtöltést kívánok mindenkinek!

Mikóné Ormos Márta

Két marhapofa recept

Nagy divattá vált a marhapofa. Nem vádolnám sznobizmussal, aki drága vendéglőkbe rohan.

Nem, mert nagyon finom. Otthon is elkészíthetjük.

Vörösboros marhapofa.

Négy személyre két-három darabot vásároljunk. Vágjunk nagyon apróra három természetes vöröshagymát. Borítsuk be velük a húsokat.

Locsoljunk rá szójamártást, és tegyük egy éjszakára hűtőbe. Tisztítsunk meg jó pár sárgarépat, petrezselyemgyökeret és egy kisebb zellert. Válasszunk egy akkora, fedeles öntöttvas lábast, amiben a húsok a zöldségekkel együtt elférnek. Lehet ez mázas, vagy anélküli. Helyezzük el benne az anyagokat, hogy a zöldségek alulra és felülre is kerüljenek.

Sózzuk meg! Daráljunk rá borsot, és öntsük fel jó vörösborral, amíg elfedi. Fedeletől tegyük a sütőbe, amit 75 C fokra állítottunk. A készítés az állat korától függően 4-7 óráig tarthat. Ezért időnként ellenőrizzük, hogy kemény se legyen, de szét ne essék. Teljesen kihűtve szeleltjük fel. A lábásban maradt zöldségeket botmixerrel pépesítjük és a kellő sűrűségű mártásra befőzzük. Tésztafélékkel, vagy burgonyagombóccal tálaljuk.

Pörkölt marhapofából.

Vágyuk a húst három centis kockákra. Tisztes mennyiségű hagymát vágjunk fel. Keverjük a húshoz.

Adjunk hozzá frissen őrölt borsot. Sózni csak a főzés előtt szabad. Tegyük egy napra hűtőbe. Másnap gondosan kaparjuk le, és tegyük félre a hagymát. Azért szükséges, hogy a pörköléskor meg ne égessük. Vastag falú edénybe forrósítsunk sertés, vagy libazsirt. Ebben közepesen pirítsuk meg a húsokat. Ha sok a hús, akkor több részletben ajánlott. Végül mindet helyezzük a lábassunkba és keverjük bele a hagymát. Most sózzuk!

Önhetünk hozzá a kevés víz nélkül oyster mártást. Nagyon gyenge tűzön főzzük, elején kevergetve. Amikor forr – tehetjük bele a pirospaprikát. Nem kell túl sok bele. Gondosan főzzük puhulásig. Ennek sem szabad szét esni.

Pirchala

A Királylaki-barlang

„Nem minden arany ami fénylik”

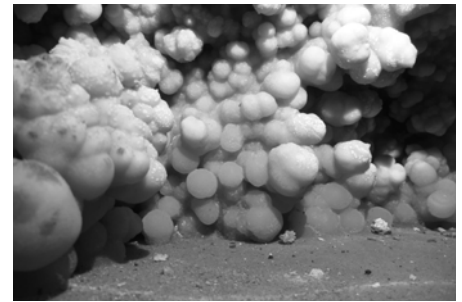
A Királylaki-barlang a Királylaki út felett egy lakópark és a természetvédelmi terület határán található. A barlang kataszteri száma 4763-39, hossza 380 m, mélysége 34 m. A barlang csak a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság engedélyével látogatható.

A cím egy kis magyarázatra szorul... Nagyon sokan tévesen barlangnak neveznek minden földalatti üreget. Azonban mi barlangnak csak azokat az üregeket nevezzük, amelyek szilárd kőzetben, természetes folyamatok által jönnek létre, ember számára járható méretűek, és legalább két méter hosszúságúak. A Királylaki-barlang egy összesen mintegy 500 m hosszúságú mesterséges alagútrendszerből nyílik. Ezt az alagútrendszert az Óbudai gázgyár építette, stratégiai gáztározónak. Ez a tározó soha sem készült el, jelenleg összesen egy darab gáztartály maradványai találhatóak meg itt. Ezt a mesterséges alagútrendszert tehát nem sorolhatjuk a barlanghoz. 2011. évben Szabó Zoltán kutatóiraival az egyik alagútszakasz oldalában fedeztek fel egy kisebb üreget, amelyen keresztül tudtak bejutni a természetes üregrendszerbe, ezért így már joggal nevezhető barlangnak. Jelen cikkünk Szabó Zoltán 2012 évi "A Királylaki-barlang feltárása" c. munkáján alapul.

A barlang porlódolomitban, illetve tűzköves dolomitban alakult ki. A dolomit kőzet nem

kedvez a barlangok kialakulásának, annak magnézium tartalma miatt a szénsav víz alig oldja. Ezért kevés dolomitban kialakult barlangot ismerünk. Tudományos jelentőségét ennek a barlangnak pont ez adja, hiszen egy jelentős méretű dolomitban kialakult barlangot ismerhetünk meg ezen a helyen. Jelenleg ez a Budai-hegység leghosszabb ismert dolomitban kialakult barlangja. A kialakulásában feltehetően szerepet játszott az, hogy a tektonikus mozgások hatására a dolomitban nagyon nagy mennyiségben alakult ki repedés, szinte "összemorzsolódott". Ez a jelentős repedezettség meg is nehezíti a barlang bejárását, a bejárati szakaszát a kutatók úgy jellemzik, hogy instabil a járat, nem megfelelő körültekintés esetén omlás veszélyes lehet. A kutatást ezen kívül nehezíti a bejárati szakaszban található jelentős mennyiségű dolomit por, ez ok miatt ezt a szakaszt a feltáró "Püderátorának", illetve az azt követő aknát "Püderes aknáknak" nevezték el.

A barlangban számtalan helyen megfigyelhetők a dolomitban lévő tűzkögműk. A barlang néhány pontján megfigyelhetőek tovább az ún. keveredési korróziós oldódás nyomait őrző formák (pl. üstserű képződmények). Több helyen kalcit kivállások, kalcit tüköt, kalcit lemezeket lehet megfigyelni. Nagyon fontos azt tudni, hogy ezek a kivállások nagyon sérülékenyek, egyrészt a bevitt por beszennyezi azokat, más-



részt könnyen törnek. Ezért minden olyan barlangban ahol ilyen kivállások előfordulnak nagy körültekintéssel szabad csak közlekedni. Gyakran szükséges lehet egy-egy barlang szakasz felkeresése előtt átöltözni, hogy ne kerüljön be szennyeződés. A barlang alsó szakaszain megjelennek a közismert cseppkövek, borsókövek is.

A barlang kutatását jelenleg az Ariadne Karszt-és Barlangkutató Egyesület folytatja, Szabó Zoltán vezetésével.

Vid Gábor

Foci, két téglagyár között

Most, hogy kis országunk ismét futball „nagyhatalom” lett és 30 év után nagy, nemzetközi tornán szerepelhet (Európa Bajnokság), sok szó esik a hazai foci dicső múltjáról. Szeretünk a szépre emlékezni, s ez a sporttal sincs másként. Főleg, ha a fociról van szó. Az utóbbi évtizedekben nem kényeztették el eredményeikkel, teljesítményükkel a hazai, igencsak megfogyatkozott közönséget az „aranylábú gyerekek”. Generációk sora csak elbeszélésekből, esetleg régi felvételekről ismerheti a valamikor valóban sikeres honi labdarúgást, labdarúgókat. Persze, csak ha érdeklő őket, hiszen a TV csatornáknak hála, már házhöz jönnek a külföldi, magas színvonalú foci meccsek.

Régebben ez nem így volt. A fiúk (néha a lányok is) iskola után rohantak a grundra és rúgták a „labdát”, amely általában valamilyen rongydarab volt. A gyerekek kívülről fújták a csapatok összeállítását, a derbi eredményeit, ott voltak az edzéseken, s természetesen az imádott együttes mérkőzésein. De nemcsak a nagy, híres, „menő” hazai csapatoknak volt komoly szurkolótábor, utánpótlása, hanem kisebb, külvárosi (akár gyári, üzemi) együtteseknek is. Ez Óbudán is így volt.

A III. kerületi gyárak, üzemek, már a XX. század elejétől működtettek saját sportegyesületeket. A focinál maradvány ez csak természetes volt (a gyár-egységek akár saját bajnokságokat is rendeztek). A csapatokban kezdetben a gyári munkásokból válogatott tehetséges fiatalok játszottak. Ugyanúgy voltak edzések, meccsek,

mint a nagyoknál. Csak mindez sokkal bensőségesebben működött, sokkal családiasabb volt. No persze egy-egy bajnoki mérkőzés ugyanolyan indulatokat váltott ki a szépszámú nézőseregéből, mint egy elsőosztályú, „vére menő” meccs. Ilyen csapat volt a legendás UFC, az Újlaki Futball Club Óbudán is.

Az egyesület a korabeli szaksajtó szerint, egy baráti társaság „grund csapatából” alakult meg, 1920-ban. A csapatmez színe kék-fehér volt. A csapat 1950-1957 között Óbudai Építők SK néven szerepelt, majd ismét UFC lett, 2010-es megszűnéséig. A téglagyári csapat a legendás ILSZ-ben kezdte meg szereplését. Ez az Ifjúsági Labdarúgók Szövetsége volt, amely a sok-sok gyári egyesületet rendezte egy jól szervezett, egységes bajnokságba. Fokozatosan küzdötték fel magukat az I. osztályba (1939-ben). Az egyesület 4 korosztályos csapatot szerepeltetett. A sötét salakos pálya a Bohn és az Újlaki Téglagyárak között volt a Bécsi úton (134. szám alatt), nagyjából ott, ahol most a Praktiker barkácsáruház van. Eredetileg a két téglagyárnak két különböző csapata volt, később azonban egyesültek. Az óbudai UFC elsődlegesen fiatal tehetségeket nevelt, akik később komolyabb egyesületekben folytatták pályafutásukat. Az eredetileg téglakerítéssel körülvett pályára szinte szertartás volt kilátogatni, meccs után, a „harmadik féldő” eltöltésekor, pedig alaposan megbeszélni, kielemezni a mérkőzést. A csapat különösen kiemelkedő sikert nem ért el. A Budapest Bajnokságban indult, másod- és har-



madosztályban. Azonban sok-sok gyermeknek adott életre szóló élményt az UFC-hez tartozni, a csapatban focizni. Az nem városi legenda, hogy az „Aranycsapat” kiválósága, az óbudai születésű Hidegkuti Nándor is itt kezdte meg pályafutását. A Margit kórház melletti grundon focizott kis barátaival, majd az UFC kölyökcsapatába került és már 16 évesen bemutatkozhatott a felnőtt csapatban is. Sajnos, hamar elszereződött a téglagyári csapatból, a nagyobb hírű Gázgyár, majd a Herminamező csapatához, innen pedig az MTK-ba igazolt. Majd a magyar válogatott oszlopos tagja lett az „Öreg”, ahogy Hidegkütit becézték (1922-ben született).

Hidegkútihoz fogható kiemelkedő tehetségek ugyan nem fociztak szép számmal az UFC soraiban, mégis ez a valamikori kis csapat kiemelkedett a többi, nagyobb óbudai csapat (Gázgyár, Goldberger-„Goli”) közül. Ennek oka nem más, mint az, hogy egyszerű, szegény családok gyermekei, fiataljai rúgták a labdát és a port a legendák salakos pályáján.

Horváth Péter

Iskolai hírek

Ma korábbi emlékeinket és emlényeinket meghazudtolva, minden tanár könyörög az iskolában, hogy „aludjatok már!”

Április 1-jén a kora esti óráktól hangolódtak rá a nebulók az est későbbi programjaira. A legnépszerűbbnek mindig a bentlvas bizonyul. Ez egy kicsit ugyan megtévesztő elnevezés, mert senki nem alszik egy percet sem. Nem csak a pedagógusok, de a gyermekecskék sem. Igaz ugyan, hogy nem rosszalkodnak, de ... erről szól az egyik részvevő mellékelt, részletes beszámolója.

A Rákóczi-nap délelőttjén az alsósok, míg a „bolondok napján” – vagy inkább estéjén –, a felsősök örülhettek az UniCredit Bank támogatásával rendezett Passzold tovább sportnapnak.

József Attila születésnapját évtizedek óta változatos formában köszöntjük. Idén vers-mob kápráztatta el iskolánk apraját-nagyját. A tornateremben minden tanulónk részt vett a közös versmondásban, olykor meglepő rendezésben hallhattunk egy-egy költeményt. Ilyen volt Kölcsey Emléklapra című epigrammája, amelyből minden hetedikesnek jutott egy-egy szó, s közben mindenki megtanulta a

legfontosabbat: „... A HAZA MINDEN ELŐTT!”

Akár mottónk is lehetne a fővárosi vers-és prózamondó versenyen 6. helyezést elért Straub Napsugár (5. o.) által szavalt Tavasz van, gyönyörű című vers alábbi sora: „Minden gyermek lelkes, jó ízű kacagás”

Mi más is lehetne, ha például a 4. b-s Szabó Konrád a kerületi vers-és prózamondó versenyen 3. helyezést ért el!

Anonim versíró-tetet szerveztek alsós pedagógusaink. A pályázat e sorok írásakor még nem zárult le, de eredményéről később örömmel tájékoztatjuk kedves olvasóinkat.

Alsósaink idén ismét kitehettek magukért az iskolai szépítő versenyen.

Kerületünk oktatási intézményeiben rajzpályázattal köszöntötték Óbuda díszpolgárát, Csukás Istvánt, 80. születésnapja alkalmából. Sánta Nikol és Szénási Kamilla (3. o) a 162 pályázó között a III. helyezettek lettek. Boldogok vagyunk, hogy gyermekkorunk meséi a jelen kicsikéit is inspirálják. Reméljük, hogy az író személyisége és munkássága egyaránt tartósan jelen lesz hétköznapijainkban.



Végül, de nem utolsó sorban, büszkén jelentjük, hogy a kerületi Harrer - Ökológiai, angol nyelvű csoportversenyen vegyes nemű és korosztályú csoportjaink remekül helyt álltak. 5.-6. osztályosaink a 2., 7-8. osztályosaink a

3., 3-4. osztályosaink pedig az 5. helyen végeztek. Minden versenyzőnknek köszönjük a felkészülést, és sikeres részvételük okán szívből gratulálunk nekik, szüleiknek és tanáraiknak.

Kádár Eszter

A bentlvas

Már nagyon vártam, de végre eljött a hat óra, és elkezdődtek a programok.

Kimentünk az udvarra, és a 6.-osokkal játszottunk egy focimeccset. Sajnos, veszítettünk, de azért jó volt.

A következő program egy verseny volt.

Az első versenyszám a bemutatkozás volt, itt adtak elő táncot, vicces híradót, zenéltek és verseltek az osztályok.

A második számban ki kellett találni, hogy egy befőttes üvegben mennyi pénz, hány darab kavics van, illetve meg kellett saccolni, hogy hány kiló alma van a serlegben.

A következő verseny az öltöztetős volt. Mi Kistomira pakoltunk magunkról a különféle ruháinkat, végül 22 darabot sikerült felvennie.

A negyedik próba a pingponglabda-fújás volt. Az egyik térfélről a másikra kellett átfújni, ha ez nem sikerült az idő lejártá-

ig, döntetlen lett. Az ötödik versenyszám arról szólt, hogy az iskolával kapcsolatos kérdésekre ki kellett találni a megoldást.

A hatodik számban a zenék címét kellett megadnunk, 30 mp-es részeket hallhattunk. Volt könnyű, volt nehéz, és volt olyan, amit nem tudtunk.

A 7. versenyrészben diáképeket kellett felismerni.

Miután ennek vége lett, megrendeltük a pizzákat és megettük őket. Én sonkásat ettem. Pizzázás után elkezdődött a diszkó. Nekem ez tetszett a legjobban, és a zene is jó volt. A két óras diszkó után filmet néztünk. Sajnos, csak rajzfilmet.

A takarodó után még fönmaradtunk és hülyeskedtünk. Reggelire forró kakaót és kalácsot ettünk. Hazamentem és pihentem.

Nekem nagyon tetszett, kár, hogy csak négyévente van.

*Ufír Attila,
5. osztály*



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Felhívás költőversenyre!

A gasztronómiai örömök mellett ne felejtszünk el a szellem „étkeiről” sem! Most is várjuk költői vénával rendelkező vendégeink szellemes, vidám vagy fennkölt, vicces vagy emelkedett szellemű verseit a reformkorhoz kapcsolódóan, amellyel megörvendeztetjük a június 11-i, szombati lakoma vendégeit! A legjobb műveket természetesen a köz színe elé bocsájtjuk, az Óhegy Hírek hasábjain!

Sok szeretettel várunk mindenkit az Óhegy Napokra!
az Egyesület Vezetősége

APRÓHIRDETÉSEK

- Akciós fogászati kezelések!** Rendelőmben minden fogászati kezelésre, fogpótlás elkészítésére és fogfehérítő kezelésre 25 % kedvezményt biztosítok. Dr. Virág Dániel (cím: 1137 Budapest, Szent István krt. 4, III. em. 1. Tel: +3620 522 1700).
- 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 házhoz is megyek! Tel.: 20-243 3154
- Bútoralkinika a hegyen!** Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464, vagy 30-754 3188

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Bp., Toronya u. 33. Telefon: 30-230 6994

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

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikos Kriszta, Varga Szabolcs.

Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Tel.: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Granat Alma O.Sz.Sz.

Megjelenik: 3000 példányban



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**

Közgyűlési beszámoló

Az egyesület megtartotta a 2016. évi rendes közgyűlést, amelyen a tagok jóváhagyták a 2015. év gazdálkodásáról szóló jelentést, a közhasznúsági jelentést, valamint a 2016. év gazdálkodásának tervezetét.

Az Egyesület a közhasznú jogállásának megfelelően végezte tevékenységét melynek során ápolta a közösségi kulturális hagyományokat, társas életet segítő közösségi programokat szervezett. Támogatta a lakosság művészeti kezdeményezéseit hangversenyek, kiállítások rendezésével. Részt vett a helyi kulturális örökség védelmében, amelyet leginkább a Szent Vér kápolna vízkár-elhárítása és felújítása bizonyít.

A tavaly a Táborhegyi Népház fenntartására, bejáratának kiépítésére, rendezvények megtartására valamint az Óhegy-hírek kiadására fordított összeg 5,9 mFt. Ezen költséget magánszemélyek adományából, tagdíjakból, 1%-ból, rendezvények bevételeiből, újsághirdetésekből, valamint Óbuda Önkormányzatának működési támogatásából fedezték.

Az Egyesület tagjai az elmúlt év folyamán cca. 3300 óra közérdekű munkát végeztek térítésmentesen. A munka értéke 347/2014. (XII. 29.) Kormányrendelet szerint számolva - járulékok nélkül - 2.310.000.- Ft. A munkát tagjaink saját telefonjaikkal, gépkocsijuk használatával, szintén térítésmentesen végezték.

Felhívás szakács- és cukrászversenyre!

Ez évben is keressük az Óhegy Legjobb Szakácsát illetve az Óhegy Legjobb Cukrászát! A nemes vetélkedőre ez alkalommal is az „Óhegy Napok” rendezvényünk harmadik napján kerül sor, azaz idén június 12-én, vasárnap. A jelentkezőknek most nem nagyon kell törni a fejüket, hogy mit is főzzenek, süssenek, hiszen a téma: Széchenyi és a reformkor! Ebben az időszakban már igazán változatos volt a magyar konyha és már nem kell nélkülöznünk a paprikát, paradicsomot, kukoricát és a burgonyát sem! Várunk tehát mindenkit, aki kedvet és tehetséget érez magában, hogy elmerüljön a reformkori konyha rejtelmeinek és finomságainak világában és az eredménnyel majd minket is megörvendeztessen! A szakácsjelteknek kb. 10-10 adag ételt kell főzni, sütni, amelyet azután a közönség az előre megválogott jegyek átadásával köstölhat meg. Az egyesület a szakácsok által begyűjtött jegyek árát fizeti ki, így ennek arányában térülnek meg a résztvevők alapanyag-kiadásai.

A cukrászversenyre jelentkezőknek otthon kell elkészíteniük a versenyre benevezni kívánt süteményeket, amelyeket, június 12-én, legkésőbb 13 óráig kell leadni a Népházban, mellékelve a sütihez egy borítékot, rajta egy jeligét, benne pedig a cukrász nevét és a receptet.

A zsüri tagjai idén is jeles cukrász- és szakácsmesterek lesznek. Sok szeretettel várjuk a jelentkezőket! Jelentkezni lehet az alábbi elérhetőségen:

Benyőné dr. Mojzsis Dóra
az Óhegy Napok szervezője, 30-333 2902

Az egyesület elnökségi és felügyelő bizottsági tagjainak megbízása az alapszabály IV. fejezet 5. pontja szerint lejárt, ezért új tagok választására, jelenlegi tisztségviselők újráválasztására került sor. A közgyűlés elnöknek újra Felcsuti Lászlót, ügyvezető elnöknek Benyőné dr. Mojzsis Dórát, pénztárosnak Novathné Kiss Ildikót választotta. Elnökség tagjai Etelközi Péter, Laubálné Raffinger Éva, Novath Kiss Ildikó, Sáringer Kálmánné, Vadászné Lampert Klára, Varga Béla, Várkonyi Bea. A felügyelő Biz. elnöke Mónus Miklósné Ibolya, tagjai Prazsák Béláné, Sugár György.

Közhasznú Egyesületünk a 2016. május 26-i nyilvánítás szerint a tagok száma 364 fő, az aktív taglétszámot (a tagdíjfizetőket, ezen belül a szervezésben rendszeresen és a rendezvényeken tevékenyen résztvevőket) 210-re becsüli. Az Egyesület az elmúlt év folyamán két önkéntest foglalkoztatott.

Összefoglalva elmondható, hogy működésünk stabilitása érdekében továbbra is szigorúan takarékoskodni kell, a rendezvényeket önköltségessé tenni, az Óhegy-hírek hirdetési bevételeit növelni kell.

Az Egyesület változatlan célja harmonikus egyensúlyt találni a kultúra, a szórakozás, a tanulás, és a közügyek gyakorlása között, a Hegyvidék lakói javára.

Felcsuti László

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Mesefoglalkozás	p.	17.00-18.00
Hatha Jóga - Balázs E.	h.	18.15-19.45
	cs.	18.45-20.15
Elkel Egészség-örző Klub	k. páros	19.00-21.00
Mozgásfejlesztő kreatív tánc (kicsiknek)	k.	16.30-17.15
Jazz és modern tánc (nagyoknak)	k., cs.	17.15-18.15
Átmozgató - frissítő női torna	k., cs.	18.15-19.15
Átmozgató - erősítő férfi torna	k., cs.	19.30-20.30
Pilates torna - Tenki T.	sz., p.	8.00-10.00
Latin steps	sze.	17.30-18.30
Haladó társastánc	sze.	19.00-20.00
Bridzs klub	sze.	18.00-22.00
Gyermekbalett	p.	16.30-17.30
Gyerek társastánc	vas.	9:00-10:00
Felnőtt társastánc	vas.	10:00-11:00
Hastánc	vas.	18.00-19.00

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

Képviselőink fogadóórái:

Rácz Andrea 8.vk. minden hónap második csütörtökén 17.00-18.00 h – Bécsi út 77-79. alatti Fidesz irodában. Tel: 20-200 0017
Farkas Balázs 4.vk. minden hónap első csütörtök 16.00-18.00 h - Árpád Gimnáziumban. Tel: 20-461 2438

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

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

E-mail: obudalux@oi.hu



Forster Judit
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY,
TÁBORHEGY,
REMETEHEGY,
MÁTÁSHEGY

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, 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

MiKE[®]
DESIGN

Céges arculattervezés
Csomagolás tervezés
Kiadványszerkesztés
Papír reklámtasak tervezés,
kivitelezés



06 20 886 3327
mikes@t-online.hu



TÁRSASTÁNC GYEREKEKNEK, FELNŐTTEKNEK. Sok fiatal érkezett a „Come on Barbie, let's go party!” retro bulira. Molnár Melinda tanítványai be is mutattak egy csa-csa-csát. Látna a lelkesedést Melinda, a jelenlévőket is emlékeztette, „rávezette” a csa-csa-csa lépéseire. Melinda persze tud minden táncot. Társastáncra tanít **gyerekeket**, legközelebb **május 8-án**, vasárnap **9.00** órakor, majd **felnőtteket 10,00-kor** a Népházban. Aki pedig a **Latin Steps** után érdeklődik, az **május 11-én**, szerdán **17:30**-kor tud csatlakozni. A következő retro bulin talán már ők tartanak bemutatót.