



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXII. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2017. OKTÓBER

Őszi takarítás a hegyi utcákon

Találkozó:
a Táborhegyi Népház előtt
(1037 Bp., Toronya utca 33.)
október 21-én, szombaton,
10:00 órakor.

Kesztyűt, eső esetén jó cipőt mindenki
hozzon magával, zsákot biztosítunk!

A megfáradt szemégyűjtőket
főtt virslivel várjuk a Népházban.

Elektronikai hulladékok, veszélyes hulladékok ingyenes begyűjtése!

október 21-én, szombaton, 8-14 óráig.

Gyűjtés helyszíne:
a Jablonka út és a Farkastorki lejtő
sarkánál (a kápolna előtt).

Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata
Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Hegyvidéki Séta – Kör

minden szombaton,
9:30-tól 11:00 óráig.

Indulás:
a Viharhegyi út/Erdőalja út
találkozásától.

Vasárnapi mozi

Táborhegyi Népházban

John Lee Hancock: Az alapító /2016/
október 8-án, 17.00 órakor

David Fincher: Social Network /2010/
október 22-én, 17.00 órakor

Programok

Angol nyelvű társalgási kör	minden szerdán	19.00
Gyere velünk Versországba	október 6. p.	18.00
Vasárnapi mozi	október 8. vas.	17.00
A lélek festője - kiállítás	október 13. p.	18.30
Kerti bográcsozás	október 15. vas.	9.30
Családi vasárnap	október 15. vas.	10.00
Vasárnapi ebéd	október 15. vas.	13.00
Előadás - Madárbarát kert	október 19. cs.	18.00
Veszélyes hulladék gyűjtése	október 21. szo.	8-14
Őszi takarítás a Hegyen	október 21. szo.	10.00
Vasárnapi mozi	október 22. vas.	17.00
Előadás - Titkos társaságok	október 24. k.	18.00
Állandó programok		9. oldalon

A következő lap megjelenésének időpontja: 2017. november 2.

Vadgesztenye, gesztenye – kosárkamba potty bele!

GESZTENYE-MÓKA

Családi vasárnap a Táborhegyi Népházban (1037 Bp., Toronya utca 33.)

Oktober 15-én, vasárnap 10:00 órai kezdettel.

Sok szeretettel, játékkal, kézműveskedéssel várja az érdeklődő családokat
és gyermekeket a jeles mókamester:

Csomor Kata

Lesz közös gesztenyézés, gesztenye nyaklánc és gesztenyebáb készítés.
A szülők pedig hozott gesztenyész receptjeiket cserélhetik egymás között!
Gyertek minél többen, érezzük magunkat jól!

Belépő a szokásos: a rangidős gyermek 1000 Ft, a tesók 500 Ft.

Kerti bográcsozás

Hagyományörzés, tapasztalatcsere
hegyi szakácsoknak

Oktober 15-én, vasárnap 9:30-tól,
a Táborhegyi Népházban.

Fakanálvezető: **Rajnák László**
Jelentkezés: október 11. szerdáig

(Részletek a 3. oldalon)

A lélek festője

kiállítás nyílik

október 13-án, pénteken 18:30-kor
a Táborhegyi Népházban,

Hubert Tibor

festőművész kiállítását megnyitja:
Szendrói Margit (Babi).

(Részletek a 3. oldalon)

Ne töltsd otthon a délelőttöt főzéssel! Gyere el!
BISB Teachers, students and parents are
kindly invited!

Vasárnapi ebéd

a Táborhegyi Népházban

október 15-én, 13:00 órakor.

Shakácsok a „Kerti bográcsozás”
kurzus résztvevői.

Menü: sertésdagadó-csirkák
ősz gyümölcs chutneyval, burgonyával.

Jegyek csak elővételben vásárolhatók
1000 Ft-ért (gyerekjegy 500 Ft)
péntek délutánig a Népházban,
(Info: +30 899 5320; 404 5380).

Előadássorozat a Táborhegyi Népházban

Titkos társaságok

Következő alkalom:
október 24-én, kedden 18:00 órakor.

Etelközi Péter előadja:
Rózsakeresztesek története.

Angol nyelvű társalgási kör

Fejleszd jó hangulatban a meglévő
angoltudásodat

Minden szerdán 19:00 órakor,
Dónal Ó Néill vezetésével.

(Részletek a 3. oldalon)

Süngarásról és madárbarát kertről

Előadás a Táborhegyi Népházban

Vendégünk: Orbán Zoltán,

a Magyar Madártani és Természetvédelmi
Egyesület szóvivője.

Oktober 19-én, csütörtökön,
18:00 órakor.

(Részletek a 6. oldalon)

„Gyere velünk Versországba!”

Verskedvelő barátaink előadásai.

Első alkalommal versmondó:

Dr. Nagy Ákos

október 6-án, pénteken 18:00 órakor

a Táborhegyi Népházban.

Hallgasd meg és csatlakozzál!

(Részletek a 3. oldalon)

Koch Danicával, az Óhegy-napok cukrászversenyének zsűrorával Babiczky László beszélgetett az óbudai cukiban

Ahol az Óbudakrémes készül

Az óbudaiak egyik kedvenc süteménye az „óbudakrémes”. Ennyire szereti Óbudát, hogy süteményt nevezett el róla?

Tizennégy éves korom óta élek itt. Ezek a házak még nem is voltak, amikor mesteremnek a másik oldalon volt a műhelye, és itt a Körte utca sarkán egy szuterénba kellett lemenni a cukrászdába. Ez volt az én tanulóéveimnek a kezdete. Még hordtam át a süteményt a síneken keresztül a kis cukrászdába. Ezek a házak 1971-72 körül épültek, és Béla bácsinak lebontották a műhelyét. Egy ideig saját házában volt a cukrászda, s aztán költöztünk ide a Vörösvári útra. Úgy érzem, Óbuda része vagyok. A régi cukrászdák közül már egy sincs. Voltak itt jó hírvű üzletek: Vincze, Veres, Böhm, a Varsányi, a Kincses... Az én mesterem Brüll Béla cukrász- és pékmester volt, de volt cukorkaboltja a Körte utca sarkán, péksége volt a Flórián-nál és így lett cukrászdája is. Nehéz erről ma beszélni, de én nagyon szegény családból származom. Édesanyám mondta, hogy próbáljak meg olyan helyre menni, dolgozni, ahol lehet enni: szakácsnak vagy cukrásznak. Tizennégyen jelentkeztünk tanulóknak, s közülük engem választott a mesterem. Volt egy trükkje. Leejtett egy pénzt s nézte ki milyen gyorsan hajol le érte. Első nap leejtettem egy tálca krémest, Béla bácsi ebéd után mindig aludt, mentem hozzá sírva s panasztoltam, hogy mit csináltam. Ledolgozom, kifizetem, ne haragudjon. Máskor jobban vigyázz, mondta. Itt lettem mester, itt tanultam meg a szakmát. Volt két fia, ők kimentek Ausztráliába, Lacinak kint van is cukrászdája. Nagyon jó viszonyba vagyunk, minden évben találkozunk, jártam kint nála. Béla Bácsi megöregedve azt akarta, hogy én vegyem át az óbudai üzletet, azt gondolta, hogy így jó kezekben lesz. Férjemmel, két gyerekemmel 1982 óta csináljuk ezt a cukrászdat.

Akkor ez igazi családi vállalkozás.

Ez családi vállalkozás, de van tíz alkalmazottunk is, ebben az



„ici-pici” cukrászdában, ami nagyon nagy dolog.

Akkor komoly munkaadó is...

Bizony tíz ember az nem kevés. Megpróbálunk vendégeinknek maximálisan eleget tenni. Szeretnek minket az emberek.

Említette, hogy édesanyja olyan munkát kívánt önnek, ahol enni lehet. Még a sláger is, mint elérhetetlen vágyról szólt a cukrászsüteményről. Szerencsére ma már nem tartunk itt Óbudán.

Az édes az mindig örömet, boldogságot jelentett. Felszabadítja a boldogsághormont. Ma már igény van a régi típusú süteményekre. Kicsit könnyebbé téve. A régi vajkrémek eltűntek nálunk is. Haladni kell a korrallal. Vannak cukormentes készítményeink, vannak lisztmentesek is, mert aki beteg az is igényli a süteményeket. Talán túlzásba van véve a fogyókúrázás, az ez nem eszem, azt nem eszem gondolkodásmód. Mindig a mesterem jut eszembe, ő mondta: a sütemény az legyen mindig édes. Ez ilyen egyszerű. A cukrászat az édesről szól. Én tisztában vagyok azzal, hogy mi az egészséges és mi nem, a mértékletesség a legfontosabb, nem



ÓBUDAI KRÉMÉS

szabad az édességek ellenségének lenni. A születésnap, a névnap, az esküvő, a családi-baráti összejövetelek végén hangsúlyt kap a desszert, a sütemény, a fagyalt. Ennek van egy varázsa, egy hangulata.

Úgy tudom, hogy följárva a hegyre, a közösségi házba, olyanoknak segít tanácsaival, akik megsütve otthon a süteményt nem jönnek le vásárolni aznap az Ön cukijába.

Én már közel tíz éve járok be a Duna Televízió családbarát műsorába és ott is mindig öszintén elmondom tapasztalataimat a háziasszonyoknak. Igen, gyakran adok tanácsot, sokszor külföldieknek is.

Lehet háziasszonyoknak olyan tanácsot adni, amit különleges berendezések és alapanyagok nélkül is meg lehet csinálni?

A piskótatortának az elkészítése sem egyszerű, annak is meg vannak a trükkjei. Vannak olyan háziasszonyok, akik fantasztikus, hogy milyen jól sütnek. A cukrászok megirigyelhetik süteményeiket. Olyan gazdagság van a nagymamák, a háziasszonyok kezében, hogy ezt a tudást egy összefogott rendszerbe kéne rakni, hogy ne tűnjenek el. A fiataloknak ma már sokszor nincs idejük ilyesmivel bíbelődni.

A „Népházba” fent a hegyen versenyt is szokott zsűrizni. Udvariasság nélkül is dicsérhetők a készítmények? Mennyire lehet őszintén bíráltni?

Nem szeretek mellé beszélni, de megbántani se akarok senkit. Meg kell, hogy mondjam, hogy nagyon jó dolgokat készítettek. Az első díjat egy fiatalember nyerte, aki cukrászai szinten tökéletesen alkotott. Könnyű volt, benne volt minden tudás. Nagyon jó érzés volt nekem is, hogy dicsérhettem és mindenkinek, aki kóstolhatta.

Hogy jut ideje ennyi munka mellett még társadalmi munkára, hisz ezért nem jár fizetség?

Nagyon szívesen csinálom. Rendkívül tisztellem az embereket, olyan jó érzés, amikor látom, hogy elmondok valamit, és még kérdeznak, mert őszintén érdeklí őket, amit mondom.

Ha valaki a televízióban szerepel és mond valamit, azt nagyon sokan látják a Népházban jelenlévők száma ahhoz képest igen csekély.

Nincs ennek jelentősége, abszolút nincs. Járok én iskolákba is gyerekeknek mesélni. Csak akkor nem megyek, ha ütközik egy másik programmal. Az ipartestületben is mindig dolgoztam, a Kamarában vizsgáztattam, országos szakmai elnök voltam... Egy nő annyi felé tud figyelni, talán ezt nem szabadna most mondanom, de én tudom magamról, hogy nagyon be tudom osztani az időmet. A műhelyben is minden pillanatot beosztok. Úgy kell dolgozni, úgy kell beosztani az időt, hogy másra is jusson. Nem csak nekem, a munkatársaimnak is.

A lélek festője

Hubert Tibor festőművész kiállítása a Taborhegyi Népházban, október 13-án, pénteken 18:30-kor.

A kiállítást megnyitja:

Szendrói Margit (Babi).

A kiállítás egy hónapig tekinthető meg



Sokat hallhattunk mostanában a jobb agyféltekés rajzolásról, festésről. Arról viszont még nem, hogy a jobb és bal agyfélteke működése együtt milyen új, érdekes dolgokat hoz létre. Most alkalmunk nyílik egy ma-

tematikánár látásmódjába bepillantást nyerni. Hubert Tibor saját bevallása szerint: „A művészet mást ad az ember számára, mint a tudomány. Ennek az öröme a továbbadása, a legnagyobb ösztönző számomra a festészetben.”

Hubert Tibor egy kísérletezőkedvű művész, aki mindig talál a világban olyan érdekes dolgokat, melyet festményein nekünk is megmutat. Kísérletezőkedvét az alkalmazott technikák sokasága mutatja. A lélek festője, aki a belső világot ragadja meg. Szenvedélyes ecsetkezelése, stílusa az emberi lélek színeinek mesteri ábrázolása. Képei pedig nem csak magukért beszélnek, de a művész számos kitüntető elismerést is magáénak tudhat. Ne hagyjuk hát ki az élményt, merítkezzünk meg mi is ebben a világban.

Mikóné Ormos Márta

Adja le a veszélyes hulladékot!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az őszi takarítási kampány keretében ingyenes elektromos és elektronikai, valamint egyéb veszélyeshulladék-begyűjtést szervez. A hulladékbegyűjtés időpontja és helyszíne:

október 21. szombat, 8-14 óra között, Jablonka út – Farkastorki lejtő sarok.

A begyűjtés során az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

Háztartási vegyszerek (savak, lúgok), irodatechnikai hulladék, hajtógázak palack, fűtőolaj, kenőolajok, oldószer, festék, fagyálló, gumiabroncs, növényvédőszer, fénycső, izzó, gyógyszer, elem, akkumulátor, étolaj, veszélyes anyaggal szennyezett göngyöleg, csomagoló anyag

Elektromos és elektronikai hulladékként adható le minden olyan eszköz, gép, készülék, ami elektromos árammal, akkumulátorral vagy elemmel működik.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata

Kerti bográcsozás

Hagyományörzés, tapasztalatcsere október 15-én, a Taborhegyi Népházban. Fakanálvezető: Rajnák László

Úgy tűnik, egyre többen sütnek, főznek a szabadban. Ezért új kurzust indítunk. Mindenkire számítunk, arra is, aki már komoly tapasztalatokkal rendelkezik, és arra is, aki most kezd, hiszen átveheti szomszédjától a tudást, beletanulhat ebbe az igen hasznos ugyanakkor igen kellemes, szórakoztató szerepkörbe.

Négyezer jönnék össze az udvaron, összesen kétszer, tavasszal is kétszer. Nyárra már profik leszünk. Alkalmanként legfeljebb hat szakácsra számítunk, hat bográc előtt. Aznap mindenki ugyanazt főzi, de minden alkalommal más lesz majd a téma.

A kurzust minden alkalommal más vezeti. Olyan, aki már az „Óhegy szakácsa” cím birtokosa. Ő a kurzus „fakanálvezetője”, ő mondja meg, hogy mit főznek aznap a szakácsok. Elmondja szempontjait, tanácsait, majd miután mindenki belekezd a főzésbe ügyel a minőségre. A szakácsok pedig ezalatt kicserélik tapasztalataikat és vidáman várják a végeredményt.

Az alapanyagokat mi szerezzük be, a fakanálvezető felügyelete mellett, és mindenki abból főz. Így megtapasztalhatja mindenki, hogy ugyanazon alapanyagokból, de különböző módszerekkel, mennyire különböző ízek hozhatók létre.

Különösen igaz lehet ez a sorozat kezdő éve esetében:

Sertésdagadó-csíkok őszi gyümölcs chutneyval, burgonyával.

A jelentkező szakácsoktól 2.000.- Ft. költségtérítést kérünk, ami az alapanyagok költségfedezetéül szolgál. És ha nem mulasztja el az alkalmat, két vendége tiszteletjegyet kap az ebédre. A többivel a „vasárnap ebéd”-re érkezők fogják éhségüket csillapítani.

Az első találkozóra október 11-éig, szerdáig kell jelentkezni Rajnák László fakanálvezetőnél, tel.: 30-941 2779, hogy a szükséges kellékeket és az alapanyagok mennyiségét időben meg lehessen becsülni.

az Egyesület Vezetősége

„Gyere velem Versországba!

Szavalóest október 6-án, pénteken 18:00 órakora Taborhegyi Népházban.

Szeretjük a verseket. Egyszerre ajándékozunk meg bennünket a szépség, a gondolkodás, és a szabadság örömeivel. Szépek, mert anyanyelvünk művészei formálták őket. Gondolatra ébresztenek, mert kötött formájuk sajátos szófordulatokra, szokatlan mondatszerkezetekre ösztönzik a költőket, ezáltal egy kicsit mindenkinek mást mondanak. Ebből fakad az értelmezési szabadság is: a költőé is, az olvasóé is. Ez a szabadság érdekes többletet ad egy versolvasó estnek bármilyen prózai előadáshoz képest.

Dr. Nagy Ákos hegyi szomszédunk gye-

rekora óta szereti a verseket. Nagyon sokat kívülről tud. Az ő kezdeményezésére, az ő szerkesztésében havonta egyszer verses estet élvezhetünk a Taborhegyi Népházban. Az első est előadója is javarészt ő, kevés vendégelőadással. Anakreontól Villonon és Arany Jánoson át József Attiláig és Ladányi Mihályig tart a sor. Az est reméljük jó hangulatú beszélgetéssel ér véget, aki kedvet érez hozzá, csatlakozhat az előadói lánchoz egy-egy estén költőink kedvenc verseivel, és ha van, saját verseivel is.

(Szerkesztők)

Angol nyelvű társalgási kör

Szerdánként 19.00–20.30 között. Első alkalom: október 3. Fejleszd jó hangulatban meglévő angoltudásodat.

Tavasszal kezdődtek ezek az alkalmak azzal a céllal, hogy egy társalgási kört alakítsunk ki, ahol mindenki a saját nyelvi szintjén beszél az angolt. Célunk, hogy jó hangulatban, sok nevetéssel tanuljunk szavakat, kifejezéseket és nyelvtant, s közben fejlődjön a beszédkészségünk.

Anyanyelvűként én facilitáltam a csoportot, de mindig a csoport vezette igazán, együtt találtuk ki a témákat és a csoporttagok segítették egymást a szókincs- és beszédfejlesztésben. Ezekről a témákról beszélgettünk: kertészkedés, főzés, uta-

zás, történet mesélés és még az énekés is terítékre került, azaz dalra fakadtunk!

Az ősszel ugyanezt a modellt alkalmazzuk. Nincs előre meghatározott tematika. A csoport választja ki. Az egyetlen „feladat”, hogy élvezzük az együttes tanulást!

Szívesen látunk mindenkit, gyertek el egy alkalomra, s nézzétek meg magatoknak, mit tud ez nyújtani. Nincs létszám korlát. Ha többen leszünk, mint ahányan elférünk a kis teremben, létrehozunk egy másik csoportot!

Dónal Ó Néill

120 éve az egészség szolgálatában



Idén lesz 120 éve annak, hogy 1897. október 31-én megkezdte áldásos működését az óbudai Szent Margit Kórház. Óbuda első közkórházának megépítését (a Kórház utcában már korábban működött a katolikus és zsidó felekezeti kórház), a városrész egyre növekvő lakosságának száma és annak orvosi ellátása tette szükségessé. A Fővárosi Közgyűlés 1889-ben határozatot hozott az felépítendő intézmény ügyében, amelynek területét is kijelölte a téglagyárak mellett futó Bécsi úton. 240 ezer Ft-os költségen, 2803 négyzetméteren emelték fel a jellegzetes, a kornak megfe-

lelő, tipikus kórházépületet, amely több szekcióból állt. Az U alakú épületben a kórtermek és az orvosi részleg mellett (eredetileg 100 ágyásra tervezték) kapott helyet a konyha és az ebédlő, a labor, az orvosok és a személyzet lakóhelyiségei, gazdasági részleg, a könyvtár, valamint egy kis kápolna is.

Az intézmény első főorvos-igazgatója, aki a belgyógyászatot is vezette, Irsay Arthur volt. A kórházban kezdetben három osztály működött: belgyógyászat, sebészet és szülészet. Már megnyitáskor tudni lehetett, hogy az ágyak száma nem lesz elegendő a betegek

gondtalan ellátására, hiszen Óbuda akkori kb. 25 ezres lakosságán túl a pilisi vonzáskörzet betegei szintén idejártak gyógykezelésre (ez lényegében napjainkig így van).

A kórház szépen fejlődött (1903-ban már röntgent is használtak), kicsi kórház maradt, amely alapításától egészen 1950-ig, a Szent János Közkórház fiókkórháza volt, amelyből az évtizedek során oly sok bonyodalom és nehézség adódott (ez az árny a közelmúltban rövid időre visszatért).

A Szent Margit Kórház története a sok tragikus történések mellett, mint pl. a II. világhá-

ború harcai és az 1956-os forradalom eseményei (ezekben az időkben hadikórházként működött és a katonai állás-ként használt Kiscelli kastély közelsége miatt, súlyosan megsérült), számtalan orvosi sikernek és óbudai családok örömteli pillanatainak is főszereplője lett története során.

A lakótelepek megépítésével egyidőben ismét napirendre került a kórház bővítésének fontossága, amely végül az 1980-as évek első felében végre megvalósult, felépült a modern A és B épület és felújították a régi (C) pavilont.

A rendszerváltást követően a Margit Kórház fontos intézménye lett a főváros orvosi rendszerének, elsősorban a regionális ellátási szerepének köszönhetően. A 120 éves intézményben folyamatos a kórtermek, orvosi osztályok korszerűsítése, modernizálása, új, 21. századi eszközök és műszerek beszerzése, alkalmazása. Mindazzal együtt, hogy kórházban nem szívesen jár az ember, jó tudni, hogy az óbudai Szent Margit Kórházban megfelelő ellátásban és kezelésben részesül, mind szakmailag, mind emberileg egyaránt.

Horváth Péter

Haverok a játszón

Alig múlt két éves a kislányom, de ha arról van szó, hogy elnavigálja a helyismerettel nem rendelkező anyósomat a két-három utcával odébb található játszótérre, képes felnőni a feladathoz. És nincs olyan napszak, amikor ne érezné helyénvalónak kiadni a jelszót: „Jáccóra!” Mindegy, hogy fürdés után az álomra várunk az ágyban vagy a célterületről éppen csak fél órája tértünk haza. Hiszen a játszón ott van Mira, Dorka és Lorka és persze a Vince. Korábban, ha elhaladtunk autóval egy játszótér mellett, egyből felcsillant a szeme és feltételezte, hogy éppen oda tartunk. Ugyan ma is könnyen elcsábul, de csak az Ilonka utcai játszótér az igazi, hiszen máshol nincs Vince.

Persze ő sincs ott mindig,

de valakit mindig találunk. Bár én leggyakrabban csak a munka utáni, „főműsoridőben” érkezem, nem emlékszem olyan alkalomra, amikor egyedül lettünk volna. És persze már online összeköttetésben vagyunk Vince anyukájával, és másokkal is, így egyeztetjük óráinkat. Sokan azt gondolhatják, hogy ahol kertés házak vannak, ott nem olyan nagy szám a „jáccó”, hiszen maga az udvar az. Csakhogy ott nincs Vince, és más se. Márpedig az óvoda, bölcsőde előtt is kell a társaság a gyerekeknek, és ami azt illeti az anyukáknak is, sőt. Nagyon szórakoztató összefutni olyan emberekkel, akiket nem láttam, amióta elballagtam az Erdőaljából. Nemcsak az derül ki, hogy már gyerekek van, de az is, hogy még mindig

itt laknak. Vicces lesz szülőire járni a régi suliba a régi arcokkal. Ugyan addig még van néhány év, de addig majd

újra átjárunk egymáshoz. Csak most nem mi rugdossuk majd a labdát, hanem a kölykök.

Varga Szabi



Zenfirkák

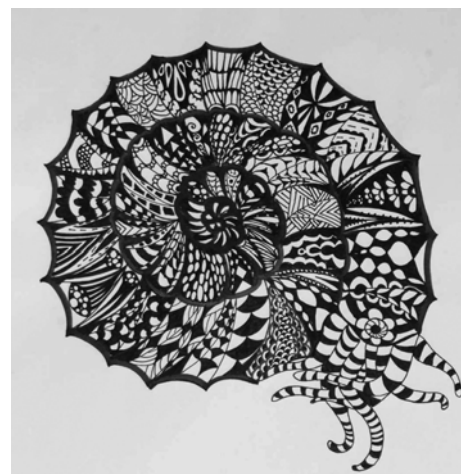
J-art rajzklub kiállítása a Táborhegyi Népházban.

Megtekinthető október 11-ig.

Az éves termés bemutatása mellett mindig van pluszban egy téma, ami idén a zenfírka, azaz a meditatív rajzolás. A rajzmeditációhoz nincs szükség előzetes rajztudásra, célja pedig, hogy a felesleges vagy káros gondolatoktól zsongó agyunk lecsendesedjen, megnyugodjon. Az egyszerű, ismétlődő minták rajzolása közben csak egy dologra koncentrálni, egyfajta relaxált állapotba jutunk, jobb agyféltekés működésre váltó agyunk pedig nagyon okosan boldogsághormont kezd termelni. Az örömteli tevékenység közben javul az oxigénellátás és a szervek vérellátása, csökken a vér tejsavtartalma. A kész művekre rácsodálkozva pedig sikerélmé-

nyünk van, nő az önbizalmunk. A rajzolás segíti a koncentrációt, csiszolja a finom motorikus képességeket, a szem-kéz koordinációt, a saját témák és minták kivitelezése fejleszti a kreativitást.

A rajzokon megjelenő formák és szimbólumok pedig meglepően sokat elárulnak személyiségünkről, érzelmi-hangulati állapotunkról. Így ha megtanuljuk értelmezni őket, akkor jobban megismerhetjük önmagunkat. Ha színes rajzokat készítesz, akkor csak még pompásabb az élmény, még erősebb a gyógyító, harmonizáló hatás, valóságos terápia. Ha várakozás, telefonálás közben szívesen firkálgatsz, akkor már spontán is ráérezted a zenfirkák feszült-



ség oldó hatására. A kiállítás egyik sarkában ilyen alkotásokat láthatsz, egészen kezdőtől a profi munkáig. Nézni is jó, de csinálni még jobb!

Kohutek Lujza

Kháron ladikja

Kiállítás az Artézi Galériában,

1037 Budapest, Kunigunda útja 18.

Megnyitó: 2017. október 14. (szombat) 17:00

Illyés Gyula hasonló című művében olyan esszéket rendezett egymás mellé, amely az elmúlásról, az öregedésről, a távozás méltóságáról szól – aki Kháron ladikjában ül, már a túlvilág felé tekint. S. Nagy Katalin kortárs alkotók munkáin keresztül ad iránymutatást ehhez az utolsó nagy utazáshoz. Gábos József, Húber András, Kovács Borbála, Molnár Icsu

István, Mózes Katalin, Németh Géza, Szemethy Imre, T. Horváth Éva és Turcsányi Antal alkotásai ugyanakkor nemcsak a halálról szólnak – az élet értelmét is keresik.

A kiállítás telefonos bejelentkezés (+36 30 342 3251) után ingyenesen látogatható.

Németh Géza
- művészeti vezető
www.artezi.hu

Titokzatos tájak

Németh Géza festőművész kiállítása,

Szent József-Ház, 1038 Budapest, Templom utca 20.

Megnyitó: 2017. október 13. (péntek) 18:00

Kiállításom kedves látogatóit képeimmel a lét és a nemlét, a valóság és a képzelet határmezsgyéjén fekvő tájakra kívánom elkalauzolni. A mozdulatlan vidékeken élőlényekkel nem találkozunk, de a felgyűrődött közetrétegek, a megdermedt folyamok mégis egy hatalmas erő létezésének nyomát mutatják. A Magyar Festészet Napja alkalmából

megrendezett kiállításomat a T-Art Alapítvány és a Boldog Salamon Kör együttműködése hívta életre, amelyre kedves hegyi szomszédjaimat is szeretettel várom. A kiállítás november 6-ig, hétköznap 14:00 és 18:00 között ingyenesen látogatható.

Németh Géza
- művészeti vezető
www.artezi.hu

Poloskák a lakásokban

2005-ben már tömegesen károsított Budapesten a mediterrán származású jövevény, a zöld színű vándorpoloska. A házikertekben a szüretelésre váró zöltségágyásokban okozzák a legnagyobb kárt, de ekkor már tehetetlenek vagyunk, éréskor már nem permetezhetünk. Talán a növények teljes behálózásával védekezhethetnénk ellenük... Szárnyas, kifejlett állapotban telet át, a falrepedésekben, redőny-



tokokban és a lakásokban. Sokan eleve undorodnak a rovaroktól, de a bűdös váladékot kibocsájtó poloskákra különösen sokan panaszkodnak. Nincs mitől tartaniuk! Kizárólag a növényeken táplálkoznak, semmilyen emberi betegséget sem terjesztenek. A lakásokban csak tavaszig húzzák meg magukat, akkor kirepülnek, párosodnak, tojást raknak, és így indul egy újabb generáció fejlődése. A kifejlett egyedekkel majd jövő ősszel találkozunk újra. Az ablakunk előtti utcai fák permetezése sem jelent megoldást, mert jól repülnek, lehet, hogy egy másik megyéből érkeznek hozzánk a hívatlan vendégek. Egyetlen megoldás maradt, meg kell akadályozni a bejövételüket. Szúnyoghálóval, redőnyökkel. Ha pedig már bekerültek, akkor a seprű vagy a porszívó a megoldás.

2013 óta egy hasonló nagyságú, barnán mintázott rokonfaj is csatlakozott a vándorpoloskához. Ez is idegenhonos, Ázsiá-

ból érkezett. Találó a magyar neve: ázsiai márványospoloska. A hazai kertészkedők már ezt a fajt is jól ismerik, az amerikai tapasztalatok alapján a nagyüzemei almásokban, körtésekben is számolni kell vele. Ez is a lakásokban tér téli nyugovóra. Fejlődése mindenben hasonlít a vándorpoloskáéhoz. Tavasszal hagyja el a helyiségeinket, majd a szabadban folytatja az életét. Ettől sem kell tartani! Nem csípi, nem szívja az embereket, a háziállatokat és nem terjeszt betegséget. Szúnyoghálóval zárhatjuk ki és porszívóval gyűjthetjük össze a szobákban.

A legjobb, ha békén hagyjuk őket! Tavasszal úgyis kirepülnek. (Érdeemes egyszer egy kiszáradt, kimúlt példányt kézbe venni és nagyítóval is megvizsgálni. El fognak ámulni a kitines testrészek tökéletes illeszkedésén, a szárnyak mintázatán, a gyöngyfűzére emlékeztető csápokon... Ez az élmény segíthet és máshogyan, egy kis csodálattal gondolnak majd a poloskákra.)

Zsigó György

Süngarázsról és madárbarát kertről

Előadó vendégünk Orbán Zoltán, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület szóvivője, október 19-én csütörtökön, este 18:00 órakor a Táborhegyi Népházban

Kik a mi állati lakótársaink itt a hegyoldalakon? Az Óhegy Hírek olvasói közül sokan szeretnék többet tudni állati szomszédainkról, tollas, bundás, tüskés, bőrső vagy épp zümmögő lakótársainkról. Közlebbkerülni hozzájuk, megérteni viselkedésüket, kéréseiket, hogy aztán nagyobb örömet legyen velük találkozni.

A Magyar Madártani Egyesület képviselőjében Orbán Zoltán kínál most erre lehetőséget. Az „év madara” program, a madárgyűrés irányítása, ragadozómadár fészkek védelme, kiadványok és könyvek készítése, terjesztése, iskolásoknak ismeretterjesztés, jelentik az egyesület áldásos tevékenységét, Magyarországon és kapcsolataik útján a nagyvilágon is. A madárfigyelő programok családomnak nagy kedvencei. Az egyesület védelmei a gólyák, a fecskék, a poszáták, a harkályok, a fogoly, a kuvik, a búbosbanka,

a vörösvércse, a vörösbegy, az őszapó, most legutoljára a tengelic, aztán a sünök, darazsak, méhek, tücskök és bogarak, kígyók és békák.

Az egyesület szóvivője és a kertjeink állatvilágának narrátora Orbán Zoltán, aki a kis kerti kedvencek titkos életéről mesél majd. Faggathatjuk a madarak étrendjéről, ő beszél majd az itatásukról is. Odűről kérdezzük, ő beszél majd mókus lakról, süngarázsról, darázsgarázsról is. Miket ne tegyünk, milyen veszélyeket okozunk riadozó kis lakótársainknak. Vendégünk előadásai nagy népszerűségnek örvendenek, szórakoztatóak, riportokban még kérdezői se bírják ki nevetés és rácsodálkozás nélkül a válaszait.

Csörtető sünökkel, énekes rigókkal, kergetőző cinkékkal segít majd barátkozni a tudomány, amit Orbán Zoltántól kapunk, ezért bátorítok minden gyakorlott és félénk kezdő ma-



dárbarátot, jöjjenek el. Hívjuk azokat is, akik ezért-azért nem vágnak bele a madáretetésbe, hívjuk a kisgyerekeket még pizsamaosztás előtt, hogy egy hangulatos szép estét töltsenek velünk.

Kérdéseiket előzetesen is fel tudják tenni az egyesület elérhetőségein:

Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület / Bir-

dLife Hungary Tel: 275 6247, orban.zoltan@mme.hu. nézzék meg a www.mme.hu honlapot – ahol pazar információkat talál a lakossági természetvédelmet összefoglaló madárbarát témáról, a madarak és macskák vitáiról, sünszállásokról.

Várunk mindenkit szeretettel!

Molnár Andrea

Illemtan kutyáknak és gazdiknak

Budapesten kétféle embertípus él: vannak a kutyások és a nemkutyások. A két tábor között enyhén szólva sem felhőtlen a viszony. A nemkutyások legtöbbször a kutyapiszok, a zavaró ugatás és az agresszió miatt háborognak. A kutyásokat az egyre inkább megnyirbált jogok zavarják – pl. hogy kevés a kutyafuttató, alig vannak kutyabarát intézmények, a kutyák egyre több közterületről ki vannak tiltva, és sétáltatni is csak pórázon lehet őket.

Acsarkodás helyett nekünk, kutyataratóknak az lenne a feladatunk, hogy megmutatjuk a nemkutyásoknak: igenis létezik olyan, hogy kulturált kutyatartás.

A városi kutyázás kettős természete miatt már önmagában is konfliktusokkal terhes. Hiszen mindannyian tudjuk, hogy a kutya természeti lény, aki számára a város idegen, sokszor riasztó közeg. Ám mi emberek erre nem vagyunk tekintettel: miután háziasítottuk a kutyát, magunkkal hoztuk őt a városba is. Sok kutyás szájából hallani: „kutya nélkül lehet élni, de minek?”. Vitathatatlan: szükségünk van a kutya közelségére. Nemcsak azért, mert klinikai kísérletekkel igazolták, hogy a kutyák jelenléte stresszoldó hatású lehet, hogy a simogatásuk csökkent a vérnyo-



mást, hogy a rendszeres sétáltatás a gazdi fittségéhez is hozzájárul, hanem egyszerűen csak azért is, mert megszoktuk és megszerettük őket. Egy darabka természet költözik be velük a városi otthonokba, egy olyan kapaszkodót jelentenek nekik itt, ami az értelmes emberi lét felé segíti hozza az elidegenedő embert.

Ám ennek a „természetellenes” helyzetnek ára van, amit ma leginkább a kutyák fizetnek meg. Fizetnek a szabadságukkal, azzal, hogy a viszontagságos, de szabad

élet helyett pórázon vagy egy kertben töltik az életüket. Vagy sem. Mert az, hogy ez ne így történjen, egyedül a gazdik felelőssége és kötelessége. Vajon belegendoltunk már abba, hogy ha mi, kutyataratók betartanánk az alapvető kulturális szabályokat, akkor a kutyánk sokkal nagyobb szabadságot élvezhetne, mint amit most odaítél neki a város közvéleménye és jogalkotói?

Képzeljünk el egy olyan világot, ahol a járdán nincs kutyagumi, ahol a bankba lazán be lehet ugrani Morzsival, ahol a nyár-esti tűzijátékokra előre figyelmeztetnek bennünket, vagy ahol a kertünben lakó hűséges házörzönkért nem kell aggódnunk, hogy ugyan mikor dob be neki valamelyik jóakarónk egy darab mérgezett kolbászt. Most induló sorozatunkban a városi kutyázás tipikus problémáit vesszük sorra – lesz itt szó kutyakommunikációról, a kutya testjeleinek helyes értelmezéséről, kisgyerekek és kutyák viszonyáról, az éttermi viselkedés szabályairól, ahogyan a kerti és a társasházi kutyatartáshoz is adunk hasznos és követhető tanácsokat. Tartsanak velünk!

Rózsa Péter

a Szivárvány kutyaiskola alapító oktatója
www.szivarvanykutyaikola.hu

„Itt van az ősz, itt van újra”

– és lassan az október is elközelgett.

Harminckét kis elsősünk mára már megszokta, hogy az óvoda helyett iskolába jár. Vidám csivitelésük betölti az alsó udvart, a tanítás alatt azonban figyelő szemmel ülnek felújított, immár 21. századi osztálytermükben.

Felsőseink birtokba vehették az egykor magasugráshoz kialakított, de mára már átépített és viakolorral borított legfelső udvarrészt is. Pingpongozásra, labdázásra és csacsogásra is

van hely a sármentes, könnyedén tisztán tartható területen.

Készülnek a szeptember elején meghirdetett meseíró pályázat alkotásai, és a 3–8. évfolyamokon elkezdődtek az országos versenyekre, például a Bolyai csapatversenyekre való nevezések is az anyanyelv, a matematika és a természettudományok körében. Rajzpályázatunk témája idén a különböző korosztályok számára eltérő: míg a kicsik az

állatok világnapjára készülnek, felsőseinket Szent László alakja és mondái ihlethetik meg.

A csapadékos szeptember igazolta, hogy esőnappal kell terveznünk rendezvényeinket. A hagyományos Sulibulira az idén is a megszokott szüreti felvonulást, kézműves foglalkozást, focibajnokságot és tombolát terveztünk. A meseíró pályázat eredményhirdetése új programpontként gazdagítja a délutánt. Bízunk abban, hogy

mindenki jó emlékeket idézhet majd a havas téli esteiken, és lelkesen készül majd egy év múlva is a Sulibulira, ahová mindig szívesen várjuk régi tanárainkat, diákjainkat és a mindenkori kedves szülőket.

Október elején a gyermekek örömmel várják a pedagógusok továbbképzését. Persze nem önzetlenül: ezen a napon ugyanis nincsen tanítás. Az aradi vértanúkról már 5-én megemlékezünk, és tanulónk a másnapot otthon tölthetik – akár a közelgő őszi szünetről ábrándozva.

K.E.



Gyülekeznek a gyönyörű ruhába felöltözött elsősök az énekes felvonulásra. „Érik a szőlő, hajlik a vessző...” - zengett az ének.



Az elsős felvonuló csapat készül az indulásra a termük ajtajánál. Van izgalom, hiszen még nem vettek részt hasonló eseményben.



Felvonulás közben énekeltünk, aztán meg-megálltunk, szusszantunk, erőt nyertünk, aztán hangosabban zengett az ének. Persze a hatodikos nagylányok vitték a prímet, a kisélsősök pedig csodálva nézték őket. Hátul az igazgató úr is velünk énekelt.

Táborhegyi szüret – 2017

2000 óta minden évben szüretelünk, idén az Önkormányzat által szervezte és támogatta Óbudai Piknik keretében. Akkor lovaskocsival, most autóbusszal mentünk a borosjenői szőlődombra. Ott a Csúcshegy Barátaival délre végeztünk is a szőlő begyűjtésével, de közben a csemegékkal teli reggeli szuper volt. Visszaérve a házba, a tíz láda szőlőt ledaráltuk, kipréseltünk. Vinciczai Sanyi a bor készítését, érlelését elemezte, míg jeles szakácsunk Fábri Zoli marhamájjal bolondított pincepörköltje is megfőtt. Szívesen fogadtuk Varga Mihály országgyűlési képviselőnket. Most is sikerült meggyőzni arról, talán a finom pörkölt is besegített, hogy jó helyen jár. Vártnál többen hallgattuk meg Kádár József ismertetését a szőlődombi Szt. Donát kápolnáról. A házban Király Lajos szervezte Krúdy Kör vidám versidézetekkel vezette be az Alerton klub szüreti táncát. Aki nem fáradt el - vagy éppen mert elfáradt - késő estig vidámkodott a nagyteremben. Aki nek pedig sikerült még a mustból egy flakonnal hazavinni, az pár napig élvezhette munkák gyümölcsét.



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Köszönet az 1%-ért

Köszönjük mindazok támogatását, akik 2016. évi a jövedelemadójuk 1%-át Egyesületünknek ajánlották fel. A kapott 241.494,- forintot szeptember végén a NAV a számlánkra utalta.

Az összeg mértéke sokak egyetértését, biztatását jelenti. Kötelez arra, hogy munkánkat a lelkesedés mellett fegyelmetten és pontosan végezzük, csakis a közöség érdekében, hiszen azt sokan elvárják, és figyelemmel kísérik.

A kapott összeget kedvezőbb működési feltételeink megteremtésére használjuk fel.

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének
Elnöksége

Varga Mihály miniszter, országgyűlési képviselő megbízásából

Dr. Kővári Béla ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart

a Táborhegyi Népházban
(1037 Bp., Toronya utca 33.)

**minden hónap
második csütörtökén
18-20 óráig.**

Legközelebb november 9-én.

Bejelentkezés nem szükséges.

További információ
a +36-20-200 0017 telefonszámon,
vagy a Bécsi út 77-79. alatti
Fidesz irodában.

*Az Egyesület új elnökségi tagja Tóth Györgyi. Arra kér-
tük, meséljen magáról, családjáról. Mi az, ami az Egye-
sülethez vonzotta, ami miatt az elnökségi munkát önzet-
lenül vállalta?*

Tóth Györgyi

Miskolcon töltöttem gyermekkoromat. Szerettem a zenét, nyolc évig hegedültem, majd a miskolci konzervatóriumban nagybőgőztem. Szerettem kórusban is énekelni, de szeretem a művészet minden ágát. Festettem is, majd képre Restaurátor akartam lenni, végül a „fogrestaurátorként” a fogtechnikai szakmában találtam meg örömem.

Tizenkét éve költöztem a hegyre, most családommal és édesanyámmal lakom a Farkastorki lejtőn. Nagyon jól érzem itt magam, szeretem

Óbudát, munkahelyem is a Lajos utcában van.

Lányom, Nadin, mondta három éves korában: „Anyá, pont jó vagy nekem, mindig ilyet akartam” – meghatott, azóta is szeretjük egymást. Ő az Erdőalja úti iskolába járt, idén felvették a SOTE, Pető András kar, konduktor szakára. Úgy érzi rátalált hivatására, leginkább a mozgássérült gyerekek fejlesztése érdekli.

Olykor azt érzem, „ki kell lépni magamból, az otthonomból”. Szívesen jártam az Egyesület rendezvényeire,



örömmel fogadtam a vezetés felkérését. Jó, hogy egy vállalkozó kedvű, lelkes közösségbe tartozhatok, bár még helyemet keresem a munkában. Az jár a gondolatomban, hogy egykori élményeim átadva, egy kórust is szívesen összehoznék, de más feladatokra is örömmel vállalkozom.

Tóth Györgyi

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Hatha jóga - Balázs E.	h.,cs. 8:15-19:45
MRS - kismama jóga	h. 8:15- 9:45, p.15:00-16:30
MRS - kismama torna	h.17:00-18:00, p. 18:00-19:00
Lelki Egészség-őrző Klub	k. páros 9:00-21:00
Kreatív jazz és szabad tánc (nagyoknak)	k 17:00-18:00
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
Bridzs klub	sze.18:00-22:00
Szabad tánc (kicsiknek)	cs.15:00-17:45
MRS klub	minden hó 1.p. 10:00-12:00
MRS - dajkáló	hétfő 10:30-11:15
MRS - Babahordozó klub	szerda 10:00-11:30
MRS - maminbaba	szerda 11:30-12:30
Gyermekballet	p. 17.00-18.00

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.

Apróhirdetések

Akciós fogászati kezeléseket! Rendelőmben minden fogászati kezelésre, fogpótlás elkészítésére és fogfehérítő kezelésre 25 % kedvezményt biztosítok. Dr. Virág Dániel (cím: 1132 Budapest, Szent István krt. 4, III. em. 1. Tel: 20 522 1700).

Angol tanítás, korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Tel: 20-213 1738.

Angol, német és magyar tanítás, tolmácsolás és korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Külföldieknek ügyintézés magyarul. Tel: 20-375 8877.

Bútorclinika a Hegyen! Mindenféle bútor javítása, felújítása, antik és stílbútorok szakszerű restaurálása! Tel: 388 2464, vagy 30-845 6186.

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Bp., Toronya u. 33. Tel.: 30-230 6994
E-mail: egyesulet@ohegy.hu, www.ohegy.hu

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Granatalma O.Sz.Sz.

Megjelenik: 3000 példányban



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, új építésű
és használt lakások értékesítése és bérbeadása

ÓBUDALUX INGATLANIRODA



Forster Judit
irodavezető-építész

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

TESTVÉRHEGY
TÁBORHEGY
REMETEHEGY
MÁTYÁSHEGY
ARANYHEGY
ÜRÖMHEGY



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

E-mail: obudalux@oi.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 696 6969

www.obudalux.hu | www.obudaihegyvidek.hu

SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA

Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok
ÉRTÉKESÍTÉSE, BÉRBEADÁSA



Sági Magdolna irodavezető
1037 Budapest, Hegyláb u. 5.
Mobil: 06 30 378 5113
E-mail: sagimagdi1@gmail.com
www.sagimagdi ingatlan.com



**MAMA RELAX
STÚDIÓ**

Testi-lelki felfrissülés a várandós- és kisgyermekes anyáknak

- ▶ Várandós torna és jóga
- ▶ Babamassázs
- ▶ Szülésfelkészítő tanfolyam
- ▶ Dajkáló
- ▶ Maminbaba
- Óbudán csak nálunk!
- ▶ Babahordozó klub
- ▶ Szoptatási tanácsadás

Weboldal: www.mrs-obuda.hu | Facebook: Mama Relax Stúdió
Telefon: +36-70-774-4166 | E-mail: info@mrs-obuda.hu



TÁBORHEGYI SZÜRET: Pilisborosjenői szőlődombon élveztük a ragyogó napsütést, svédasztalos reggeli mellett a kellemes őszi időt, a finom érett szőlőt, és a jó társaságot. Ez már a sokadik hagyományörző szüretünk volt. Idén az Óhegy Egyesület közösen szüretelt a Csúcshegy Barátainak Egyesületével, az „Óbuda Piknik” kerületi rendezvényhez csatlakozva. Jövőre is újra várunk mindenkit!