



# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVI. ÉVFOLYAM 2. SZÁM • 2021. MÁRCIUS

Ó  
H  
E  
G  
Y  
I  
É  
L  
E  
T  
Ü  
N  
K

TOVÁBB  
VELETEK



Szüretelünk minden évben, a képen az etyeki szőlődombon



December elején lovon jön a Mikulás a Virágos-nyeregbe



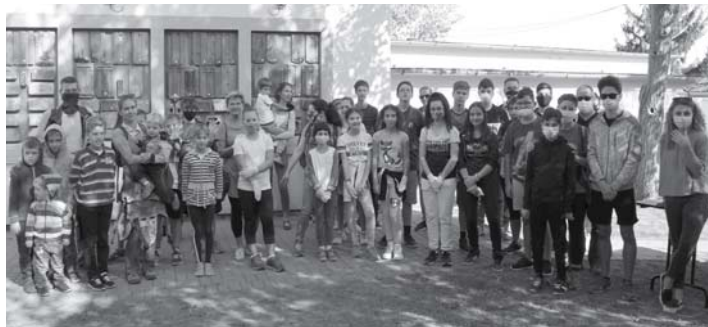
Megújítottuk a Kiscelli keresztutat sokak segítségével



Sittlerakó helyén a Jablonka park épült az Ecker kereszttel



Megújult a Szt. Donát kápolna



Évente tavasszal vagy ősszel összejön egy nagy csapat a hegyi utcák takarítására



Utazunk magyarul a területekre – itt tutajozunk a Dunajecen



Barangolunk Óbudán – a „Királyok és királynék városába”



Gyermeknapi túra a Virágos-nyeregbe, egy „Családi vasárnap” alkalmával



Kérjük, látogass el Facebook oldalunkra! - A név: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete  
Ha kedveled, lájkoljad az oldalunkat, automatikusan megkapod bejegyzéseinket.

Láthatsz képeket, érdekességeket az Egyesületről, a Hegyvidékről,  
hasznos híreket, megosztásokat, tanácsokat pandémia idejére.



*Olvasói levél*

## Lócatörténetek

Tisztelt Szerkesztőség! Úgy látom, eddig nem volt olvasói levél rovatuk, most megnyitnám ezt, ha megengedik. Nagy örömmel olvastam Wanda Grass cikkét az Óhegy Hírek legutóbbi számában. Igazi lócatörténet.

Gyerekkoromban kijutott nekem néhány alkalom, amikor igazi falusi lócán üldögéltek a fölöttük, beszélgettek. Egy-egy néne kiült a kapuba, a kispadra és várta, nézte, csinálta a híreket, minden arra járóra ráköszönt és mindenki odaült egy-két szóra. Nem hosszú időre, mert, hiszen várta őket a sok teendő. Felnőtt koromban már csak kétszer tévedtem zsákfalusi zsákutcájának legvégében ilyen kispados ház-sor elé. Megszűntek a lócák, felszedődtek. Vagy a mögöttük büszkélkedő takaros házikók helyébe hatalmas épületek nőttek tömegekkel, vagy a falu ürült ki

előlük és már csak az elkeseredés dőlt nekik részegen. Odalettek a lócatörténetek is.

Pedig ezek rólunk szólnak: a beszélőről, a hallgatóról, arról, akiről beszéltek és arról, amiről hallgatnak. Hogy belenéznek-e a szomszéd konyhájába, a szekrényébe, az ágyába, letyepetye-e vagy valóság, az mindegy. Hiszen, ha beszélgetünk, akkor létezőnk, ott lehetünk kinn a lócán, megvagyunk. És megvan az is, akiről beszélgetünk. Vigyázzuk egymást. Aztán ilyenkor kibeszéljük magunkból a bánatunkat, fájdalmunkat, indulatunkat amikre a tömegben magányos mai ember Valeriana tablettát csipeget.

A lócatörténeteket hozta vissza Wanda Grass cikke. Azt, hogy a szomszédok tudnak egymásról, vigyázzák egymást, tudják a másik gondját és nagyon



emberi véleményt adnak magukról, a másiktól, az egész világról.

Tudatja még az írás annak a fontosságát, hogy nem kell egyetértenünk, hogy különbözőek vagyunk, hogy hibázunk, vagy hibáztatunk, de mindenképpen egymáshoz tartozunk, összetartozunk. Köszönet az Óhegy Híreknek, hogy ezt az összetartozást segíti, a cikk megjelenésével, egyáltalán, azzal, hogy maga az újság megjelenik.

Nekem nagy szerencsém van,

a szomszédaim kíváncsiak rám és én is kíváncsi vagyok az ő szavukra, de legtöbbször álddígálunk a kert sarkában bonyolítjuk a világmegváltogató beszélgetéseinket. Hiányzik a lóca, mert nem látjuk a világot magunk előtt rognni, de nagyon megbecsülöm magam, hogy részese lehetek ezeknek. Kívánom, sok hegylakó szomszédomnak is kijusson az ácsingózós lócatörténetekből.

*Diósi Vali*

## A gyengédség

... igen sokféle lehet. Ám nem arról szól, bárki, bármit gyengéden szeretne akárhol a nagyvilágban.

Vizsont családi körben, egy bensőséges kapcsolatban feltétlen jó lehet megtapasztalni. Aki elmondhatja, már vele él: örüljön! Aki csak szeretné, törekedjék ez irányba! Megéri.

A gyengédség nem korfüggő. Alig néhány éves gyermek már képes lehet gyengéden fogadni a kistestvérét. Ahogy meghatódottan rátekinthet, megérinti, köszönti. Később átadja a játékait is. Játék közben figyelmes, nem löki el, nem hirtelenkedik a kicsivel.

A várt gyermek megszületése után máris találkozhat a gyengédséggel. Amint drága jó anyánk átölel, táplál, gondoskodik, szeretget. Jó kezdet ez minden kisdédnek. A szeretetet már kispada-korban is érezzük.

Aztán jönnek a gyermekévek. Amikor a szülők gyengéden irányítgatják a csemetéiket. Iskolai helyzetek, pályaválasztás, stb. Majd elkövetkeznek a felnőtt évek. A jó kapcsolat vizsgálja lehet a gyengéd ölelés. A jó házasság segítője.

Gondok idején, esetleg egy műtét után, milyen más, ha gyengéden ébresztgetnek. Gyorsabb lehet a gyógyulás is.

Mennyire más, ha a segítséget, mint szolgáltatást kapjuk. Ugyan korrektül,

de nélkülözve az együttérzést, akár humánus, gyengéd módon. Ennyi volt, sikerült, haladjunk ..., nosza! – mondhatják ...

Elgondolkodtató, hogyan is lesz gyengéd valaki? Áldás, ha vele születünk. Ez pont olyasmi lehet, mint ahogy az egyik ember vidám természetű lesz, míg a másik morcos. Ám az is lehet, nevelés útján találkozhatunk ezzel az adománnyal. Azt is hallani: adjuk életünk példáját a felnövekvőknek. A jó családi milió magától adhatja annak, aki 'veszi az adást'!

Egyszóval, igen fontos, hogyan fejlődik a lelkünk életünk során. A problémák megélésében, megoldásában nem mindegy, milyen alapról startolunk.

Talán jó volt mindezeket szóbahozni, épp mostanában. Közeleg a várt tavasz, ez adja az aktualitását.

Énekelhetünk víg nótákat (mi felnőttek is): 'Jaj, de ravasz dolog ez a tavasz ...', sőt: 'Gyengéden ölelj át és ringass ...'

Tudván tudjuk: a mosoly, a víg dalolás sokat segíthet, ha a mostani nehéz élethelyzetből akarunk – és akarjunk! – kilábalni.

Kedves Mindannyiuknak pedig legyen találkozása a gyengédség áldásával. Kívánjuk ezt egymásnak jó szívvel, AMÉN.

*W. Grass*

## Házibuli a Testvérhegyen

Régóta ismerem a kedves kis házat, a „tündérgertel”. A ház úrnője egy jókedélyű, társaságkedvelő idős hölgy. Szomszédai, régi barátai szívesen összejönnek nála a jó hangulat, a szép kis kert és a háziasszony igényes vendéglátása miatt. A vidám, sokszor kissé harsány társaság életet pumpál a környék egyhangú hétköznapjaiba, borúsabb és bágyasztóan forró napokon is, amikor csak kedvük tartja. Kutyasétáltatás közben nekem is hamar jó kedvem kerekedik, és ámulatba ejt ennek a korosztálynak a derűs életszemlélete, vitalitása.

A saját nótákat danolásszák finom borok vagy vendéglátójuk friss gyümölcszeivel, sütijeivel kísérvé. Emberléptékű kis telek, „Csipkerózsikás” házzal, a régi, békésebb időket eszünkbe juttatva, nosztalgiazom kicsit, pedig nekem még a java hátra van. Semmi borús téma, semmi pletyka, csak az együtt töltött idő gondtalansága. Eszem-iszom, vidámság „sose halunk meg” hangulatban, talán ma is tartana a buli, ha nem rontja el a félelem, a Covid miatti bezárkózás, a jogos előírások logikája...

Összejövetelek helyett marad a közös séta, a kertészkedés, a tévé, a telefon. Azóta egy árva cica is beköltözött ide, egy barátón befogadott kutyájával együtt. Teljes az összhang, és a napok mozgalmassabbá váltak, ahogy délutánonként együtt sétálnak a barátok, a kutyák és a cica. A házikó eladását még fontolgatja a kedves, idős tulajdonos, de remélem, még sokáig nem költözik el innen, a Testvérhegyről. Nagyon hiányozna mindenkinek.

*Vadász Klári*





## Kortárs művészet

*Együtt hallgatva*

Akit érdekelt a téma, és nem tudott erről túl sokat, az ebben online előadásban szinte mindent megtudhatott a kortárs művészetről. Nagy érdeklődés kísérte Gajzágó Gyuri szavait, elemzését. Az üzleti oldalát is maximálisan „kimerítve” olyan lehetőséget kínálva hallgatóságának, ami több oldalról is nézve több, mint érdekes. Másfél óra nem volt épp kevés, de olyan sok kérdést vetett föl, hogy akár még egyszer ennyi ideig is tarthatott volna. Sikerült alaposan „felborzolni a kedélyeket” - az eddig tanult látásmódot, ízlést, kritikát félretéve nyitottan, elfogadóbban közelíteni ehhez az ízig-vérig mai, lendületes és gondolkodáserkentő valamihez, amit KORTÁRS művészetnek nevezünk. Számomra - művészettörténetet sokat tanult, érdeklődő és kialakult véleménnyel megáldott „műértőnek” is nagyon újak voltak a hallottak, a fotók...

Ezek az alkotások nem tetszeni akarnak, inkább megtanítanak másképp látni; értékelni az egyik legjobb befektetést, vagy csak egyszerűen más, új festményeket kitenni a nappalinkba, a munkahelyünkre. A mai korról szólnak a mai emberekhez, mai nyelven. Másfajta alkotásokat is megnézni egy galériában, esetleg elvégezni egy kortárs művészeti kurzust, megtanulni /tanítani / egy új látásmódot. A bezárkózás alatt is nyitni „kifelé”, kitárni az ablakot, friss, új élményeket is beengedni. Közösen megbeszélni, véleményt csereberélve a szépségnek, a kultúrának, ennek a számunkra még kicsit ismeretlen területéről, kevésbé értékelt „terepéről”.

Büszke vagyok arra, hogy ilyen fogékony és művészet-szerető emberek között élhetek és arra is, hogy ilyen magas színvonalú „tanítómestereink” vannak. A magyar származású kortárs festők világhíresek, ér-

Aranyosi Ervin:

## Március 8. Nőnap

*Vannak lányok, nők, meg nénik,  
anyukák, meg nagymamák.  
Vannak Katák, Erzsik, Évik,  
Zsuzsák, Jutkák, Marikák...*

*Sorolhatnám a neveket,  
hiszen szép számmal akad,  
mindegyikre gondoljunk most,  
ne legyen ki kimarad!*

*Mennyi, mennyi kedves angyal  
szébbíti az életünk,  
segítenek szebben élni,  
mennyi nő is van velünk?*

*Az élet szegényebb lenne  
és a lét boldogtalan!  
Köszöntsük hát fel a nőket,  
mert a Nőnap pont ma van!*

*Ünnepeljük hát meg őket,  
- tőlük csodás a világ,  
legyen apró figyelmesség  
számukra pár szál virág.*

demes megismerkedni velük is / lábaink illetve szemünk előtt „hever” a kultúra /!

Régi klasszikusok nem születnek már, túl sok a hamisítvány is, a mai művészet egyszer még inkább felértékelődik, elfogadottabb lesz, a vásárlók is vevők lesznek az aktuális mondanivalók befogadására. Azt hiszem, nekem sikerült megérteni a kortárs művészek néhány üzenetét, gondolatát és kicsit másképp nézni és látni is a mai kor társait, a műveket és a műértőket. Remélem.

Vadász Klári

## Kútvízszint mérés újra

Talán sokan emlékeznek még a kedves „hegylakók” közül arra vizes, 2010-es esztendőre. Dőlt az áldás az égből, másfélszer annyi eső esett az országban, mint egy átlagos évben. Sokasodni kezdtek a panaszok, mindenhol az aléptítményeket támadta a víz, pincékből, garázsokból kellett vödörözni, vagy szivattyúzni a vizet. Valamit tenni kellett!

Az egyesület honlapján egy hirdetés jelent meg... „Kérjük, ha a kertjében megvan még a régi kútja, mérje meg kút a vízszintjét, jegyezze fel, és küldje el Egyesületünk címére.”

Ültem otthon a számítógép előtt, és a Petrik Technikum tanáráként valami értelmes munkát kerestem a diákjaimnak a nyári gyakorlat idejére. Én is ráakadtam a hirdetésre, mert valami talajvízes témában gondolkodtam. Ez a feladat tökéletes

lesz nekünk, gondoltam, kuttakat keresünk és nagyokat sz i n t e z ü n k ezen a meredek hegyoldalon, ráadásul még hasznos

is lehet az eredmény! Aztán megismerkedtem az egyesület vezetőjével, Lacival, Kovalóczy György hegyi geológussal, majd néhány hét múlva már a közösségi ház vendégei lehettünk húszegynéhány diákkal. Újságcikk, egyenpóló, telefonszámok, címelek... mindent megkaptunk. És igen kedves fogadtatást az ittlakóktól! Viszonzásul vízminőségi adatokat szolgáltatunk, ha már vegyipari iskola is vagyunk.

Tényleg nagyon jól telt el az a nyári két



hét! Összel a lakossági fórumra számunkra megdöbbenően sokan jöttek el. Az emberek a végén az asztal fölött kupacban álltak, a papírjaink között turkáltak, keresvén a saját kútjuk adatait!

Ez volt az első találkozásom az egyesülettel és a hegyvidékiekkel. Azóta volt több nyári gyakorlat Hegyvidéken, és két-három évente mindig történt valami közös program. És most, ha lehet, szeretnénk márciusban újra jönni! Néhány, korábban mért kutat felkeresni, vízszintet újra mérni, de most már egy szűkebb területen.

Eltelt tíz év. Változott a terület beépítettsége, az épületek csatornázottsága, az utak burkoltsága. Ezzel az új vizsgálattal infót kapunk arról, hogy ezen változások hatásával vannak-e a talajvíz szintjére, és ha igen, az hatással van-e épített környezetünkre. Jelentkezünk:

Gógh Zsolt,

*környezetvédelem tanár, geológus,  
Petrik Lajos Két Tanítási Nyelvű technikum*

# Tavas

Végre március, végre Tavasz! Bárhogy alakul az időjárás, ez már nem téli hónap. A természet megújul lassan, pont olyan ütemben, ahogy mindig. Nincs más dolgunk, mint figyelni rá, együtt mozogni az erőivel. Aki megteheti, biztosan többet van a friss levegőn, akár csak egy séta erejéig. A kerékpárosok leporolják járművüket, a túrázók előveszik cipőiket, a kertészek az ásót. Az energiák élednek, és ha figyelünk, magunkban is felfedezzük ezt a készletet. Tennünk kell Valamit a hosszú esték, hideg nappalok elmúltával. Mert, ha süt a nap, a mosoly is hamarabb jelenik meg arcunkon.

Persze, nem gondolkodunk egyformán. Néha kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy figyelmünket más, megoldandó problémákra kell összpontosítanunk. Önmagában a probléma megléte erősítheti negatív világlátásunkat. Ez nem vezet jó irányba, segítenünk kell saját magunkon. Ha ilyenkor - első lépésként - képesek vagyunk arra, hogy egy picit pozitívumot keressünk, egészen biztosan találunk. Ezzel elindultunk a jó irányba, látjuk az első kapaszkodót, ami kivezet a gödörből. Ez a kapaszkodó lehet például az, hogy észrevesszük a szép időt.

Legtöbbször nem áll hatalmunkban

sem közvetlen környezetünk, sem a világ eseményeinek befolyásolása. Az eseményekhez való hozzáállásunk azonban csak rajtunk múlik. Saját hajunknál fogva tudjuk kihúzni magunkat szorult helyzetünkből – bármennyire képzavaros is a gondolat. Ha fejben eldöntjük, hogy jól vagyunk, akkor az erők ebbe az irányba működnek.

Emberi lényként képesek vagyunk gondolkodni, filozofálni, és ez nagyon messzire mutat. Emberi lényként a természetnek is a részei vagyunk. A civilizáció kényelmének függőnye mögül kitekintve észleljük, hogy az erők hatással vannak ránk. Ha a természet uralása helyett belesimulunk ebbe a rendbe, testünk-lelkünk meghálálja.

Gondoljunk csak a legalapvetőbb dologra, az evés-ivás napi szükségletére, rutinjára. Az állatok akkor esznek, ha éhesek, akkor isznak, ha szomjasak. Nem befolyásolják őket a csúcsra járatott reklámok. Azt is mondhatnánk, hogy az ösztön vezérli őket. De ez az ösztön jól szolgálja az egyensúlyt, az egyed és a faj épségét, túlélését. Emberként büszkéek vagyunk az eszünkre, ami – hitünk szerint – uralja ösztöneinket. Mégis levesszük a csipszet (vagy bármit) a polcra, ha szép a csomagolása, és szemma-

gasságban vár minket. Lehet, hogy olvastuk is, hogy táplálékként értéktelen, de kibontjuk, és megesszük.

Az állatok a betegséget is másképp élik meg. Nézzük meg a közönséges házimacsát: tudja, milyen füvet kell keresnie, amikor az emésztése valamitől akadozik. Persze, a patikában „őt” nem szolgálnák ki, de ez inkább szerencse. Velünk elhittették, hogy a drága gyógyszerek a polcokon jók és hatásosak. Lehet, hogy jók, de legtöbbször csak a forgalmazók profitjára vannak előnyös hatással.

Patikák és csipsz hiányában is volt és van élet. A régiek az évszaknak megfelelően táplálkoztak, és felhasználták a természetből és az állatoktól ellesett megfigyeléseiket. A környezetünkben megtermő növények között eredendően minden megtalálható, ami jó az embernek, állatnak egyaránt. Így visszaértünk mindennek az alapjához: a megújuló természethez.

Tavasztól ősziig gyűjthetünk olyan növényeket, amik hasznosak számunkra. Termeszthetünk otthon, vagy megvásárolhatjuk. A jó megoldás ott van a választható opciók között. Csak gondolkodnunk kell, felállni a TV vagy számítógép elől és kimenni a nap-sütésre. Jól-létünk fejben dől el, a többi meg jön utána. Tegyük meg az első lépést.

Mikóné Ormos Márta

# Dezső

A Jablonka úton laktunk még, amikor megismerkedett velünk Dezső, a szomszéd kutya. Nagyon barátságos és lelkes volt, körbefutkosott minket, amikor a mi két palotapincsinket sétáltattam.

Később megtudtam, hogy egy kedves idős hölgnél „szállásolta” el magát, aki boldogan befogadta. Az erős, okos kis keverék kutya szívesen csatangolt a környéken, de mindig visszament Lilikéhez, aki sokat mesélt új kedvencéről mindenkinek, aki arra járt, főleg az autóbuszon. Mindenkit köszöntött Dezső, persze nem csak kedvességből, hanem jó szagokat is érzett, okos, nagy orrával, finom szimatával. Nem is kellett sokáig

„szemtelenkednie” mindig kapott valamit. Néhányszor a buszra is felkíváncsiskodott, a sofőr megszokta a fuvarokat, az utasok becézgették. Lassan mindenki kutyája lett Dezső, de nem mindenki örült a kis haver-nak, olykor elkergették, rákiabáltak.

Néhány hét múlva Dezső eltűnt, nem jelentkezett. Lilike sokáig várta, mi is hiányoltuk a kutyikkal, hiszen a többi kutya, kóborkutya falkavezére is ő volt. Szívbe zárta mindenki, néhány óra, néhány nap Dezső nélkül elképzelhetetlen volt. Hiába vártuk, nem láttuk többé! Lilike sejtette, érezte kinek lehetett útjában. Megsíratta, ahogy mi is.

Vadász Klári

Wágner Judit

# Tavas van

*Kitekintek ablakomon.*

*Mit látok? Mit látok?*

*Két madárka diófánkon*

*Viháncol, viháncol.*

*Kergetőznek, csicseregnek.*

*Szerelem, szerelem.*

*Fészek helyet de lázasan*

*keresnek, keresnek.*

*Kitekintek ablakomon.*

*Mit látok? Mit látok?*

*A természet éledezik.*

*De várom, de várom!*

*Rügyezik a csipkebokor,*

*Zöldellik, zöldellik.*

*Őszre pedig rajta bogó*

*Piroslik, piroslik.*

*Kitekintek ablakomon,*

*Mit látok? Mit látok?*

*Szomszéd kertben a gazda már*

*Téblából, téblából.*

*Hívogatja a kutyáját*

*Hosszasan, hosszasan.*

*Gyönyörködik, nagyot sóhajt*

*Tavas van, tavasz van!*

## A kerti zöldhulladék elszállítása

hetente egyszer történik. A Hegyvidéken

## minden hétfőn,

2021. március 1. - 2021. december 3. között.

Az FKF Nonprofit Zrt.

kizárólag a saját logójával ellátott

KERTI ZÖLDHULLADÉKGYŰJTŐ-ZSÁK

feliratú, biológiailag lebomló zsákokban szállítja el.





# Bevezetés egy ősi tudományba

Manapság sokat hallunk az alternatív gyógyászati lehetőségekről, de talán kevesen tudják, hogy az aromaterápia egy olyan, több ezer éves múltra visszatekintő tudomány - ami mióta ember él a Földön - velünk együtt létezik.

Az ókori civilizációkban aromás növényeket használtak a vallási ceremóniákhoz, egészségmegőrzés céljából illóolajos fürdőket és masszázsokat vettek, a halottaik belső szerveinek helyére növényeket helyeztek, és fertőtlenítő hatású illóolajokkal balsamozták be a testet.

Az ausztrál őslakosok teafa és eukaliptusz leveleket füstöltek ha légzőszervi problémáik voltak. Kenőcsöket és pasztákat készítettek növényi kivonatokból és agyagból, ha sebet kellett gyógyítaniuk vagy bőrpertéjük volt.

India elképesztő biodiverzitása tette lehetővé, hogy a fűszerek őshazájává váljon. Talán az egyetlen hely a világon, ahol az ajurvéda révén az ember kapcsolata az őt körülvevő növényekkel töretlenül megmaradt.

Hippokratész, aki a hagyományos orvosi és a holisztikus szemlélet alapköveit fektette le a Corpus Hippocraticum művében írja: „Az egészséghez vezető út egy illóolajos fürdő és masszázs naponta.”

Az eddig ismert mintegy 800.000 növényfaj csak néhány százaléka képes illóolajat produkálni, hogy miért éppen azok, arra még nincs tudományos válasz. Az aromás növények az aromás vegyületeikkel tartják távol maguktól a kártevőket, és csalogatják oda a beporzást végző állatokat.

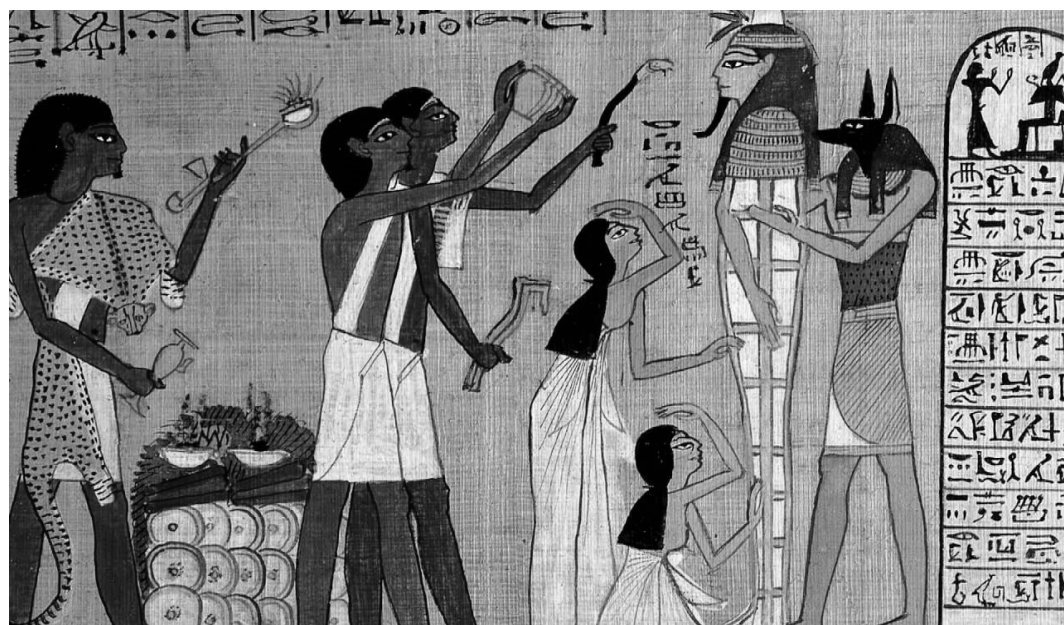
Érdekes, hogy van olyan, hogy ugyanazon növény teljesen más kémiai összetételű illóolajat állít elő a levelében, virágának szirmaiban és gyümölcsének héjában. Ilyen a keserűnarancs (citrus aurantium) a citrom (citrus limonum), illetve a fahéj, aminek a levele és a kérge is rejt illóolajat.

Hogy miért fontos a kémiai összetétel?

Nos ez számunkra, aromaterapeuták számára kulcsfon-

tosságú, hiszen a mi tudásunk alapját jelenti. Ugyanis akár egy illóolaj kémiai profilja alapján is meg tudjuk határozni, hogy annak milyen terápiás hatása lesz, anélkül, hogy ismernénk a botanikai nevét.

Például a monoterpén alkoholok csoportjába tartozó magas linalol vagy geraniol tartalom alapján tudhatom, hogy biztonságosan használ-



ható gyerekek és idős emberek számára is, mert gyengédek az emberi szervezethez, ugyanakkor kiváló baktérium és gombaölők - ilyen a levendula (lavandula angustifolia) vagy a geránium. Ha magas a fenol tartalma, akkor egészen biztos lehetek abban, hogy erős vírus és baktériumölő hatása lesz az illóolajnak, ugyanakkor bőrráncító hatása van, tehát kizárólag növényi olajban használható, hogy ne okozzon bőrirritációt. Ilyen például az oregano,

## Aromás tipp

Egy evőkanál szesámolajba tegyünk 3-3 csepp citrus és cédrus illóolajat, majd simítsuk át tisztálkodás után a még nedves bőrünket ezzel az illatos keverékkel.

Várandósság és szoptatás alatt nem javasolt a fenti két illóolaj alkalmazása.

a fahéj vagy a szegfűszeg illóolaja. A magas oxidtartalmú illóolajok általában nagyon jól alkalmazhatóak légúti megbetegedéseknél, mert nyákoldó és köptető hatásuk van, de pont ezért tilos használni, ha valaki görcsös köhögésben szenved, például az eukaliptusz radiátát, vagy a madagaszkári kámforfát, ami viszont a neve ellenére nem tartalmaz kámfort.

Mindezekből kiindulva természetesen a terápiás felhasználásra szánt illóolajok esetében elérhető a gázkromatográfus vizsgálati tanúsítvány, ami egyfajta minőségi biztosíték is a felhasználó számára. Érdekes ennek utánanézni, mielőtt illóolajat vásárolnánk.

Rajongásomat az aromaterápia iránt napi szinten megélem, ugyanis a kezeim között válik valósággá az, hogy érdemes a fizikai tüneten túl is tekinteni.

Fontos a thujontartalmú illóolajokról tudni, hogy abortív hatásuk lehet, hiszen görcsöt idézhetnek elő, emiatt tilos alkalmazni a várandósság ideje alatt - ilyen a nyugati tuja és a zsálya olaja.

De említhetném a kumarinokat is, melyek megtalálhatóak a citrusfélék illóolajaiban és a jókedvünket biztosítják, hiszen vérnyomáscsökkentők és idegrendszeri kiegyensúlyozó hatásuk van, ám életre szóló égési sérülést okoznak, ha citrus olajjal a bőrünkön napra merészkedünk - pl. a bergamot, a grapefruit, vagy a mandarin.

Éppen ezért a megfelelő tudás és körültekintő felhasználás nélkül az illóolajok akár súlyos irritációt, mérgezést, egyéb problémákat is okozhatnak.

A tudományos aromaterápia több, mint 10 éve már tananyag a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának Gyógyszerésztudományi Szakán, a Farmakológiai tanszéken.

Hogy mire is gondolok ezzel kapcsolatban?

Február 17-ével megkezdődött a böjti időszak, amikor elengedünk mindent, ami már nem szolgál bennünket, lemondunk, kevesebbet veszünk magunkhoz ami által megtisztulunk, lelkünket pedig imával vagy meditációval tápláljuk. A befelé fordulást és a testi-lelki megtisztulást támogatják az illóolajok is.

A ciprus olajának remek a vízajtó hatása, ezért segíti a vese működését, miközben szorongásoldó és vegetatív idegrendszer kiegyensúlyozó is.

A cédrus serkenti a nyirokkeringést ezért kiváló zsírbontó hatása van fizikai szinten, miközben oldja a haragot, az agresszió és a félelem érzését.

Azt gondolom, hogy a böjti időszakban mindezekre nagy szükségünk van, így támogatja testünket és a lelkünket is az aromaterápia.

Rajnák Bea

*Egy hegyvidéki tájépitész élményei:*

## Hét csapás a Hármashatár-hegyre – 6. és 7. csapás

*A sárkányrepülőök és a siklóernyősök megjelenése*

Megértésüket kérem a bibliai hasonlatért (Jel 15-16, 1), de nekem a Hármashatár-hegy jelentette hosszú éveken át – az egész életre hatással lévő gyermekkorban – a Földet. Azt a földet, amelyre a hét poharat a mindenkori társadalom öntötte rá...

A sárkányrepülés hazai megteremtője a Műegyetemi Sportrepülő Egyesület volt. Kezdetben az egyesületen belüli saját sárkányépítés tette lehetővé a repülést. A 70-es évek elején én is belekiesedtem. Tettem egy tiszteletkört. Megérdeklődtem, hogy mennyi az anyagköltsége (csak az anyagköltsége!) egy sárkánynak. Az összegre nem emlékezem, de arra igen, hogy a 1800 Ft/hó oktatói fizetésemet annyiszorosán meghaladta, hogy le kellett mondanom a bontakozó repülési hobbyról. Sőt, a sárkány sajátkezű építése is meglehetősen időigényes lett volna...

A sportrepülés a sárkánnyal kezdődött, amelyet fokozatosan, de viszonylag gyorsan a siklóernyőzés követett, illetve váltott fel. Felszállási hely-igénye – és környezeti hatása – mindkét repülésnek hasonló, ezért vontam össze a „két csapást”. A korában felsorolt „csapások” konkrét időpontokhoz köthetők, míg a sárkányrepülés és a siklóernyőzés több évtizede folyamatosan űzött repülősport. A hosszú időtartam miatt önálló csapásoknak

tekintem, hatásaik és folytonosságuk miatt azonban összevontan ismertetem mindkettőt.

A Hármashatár-hegyen a Dunai-Ipoly Nemzeti Park (DINP) Igazgatósága által négy engedélyezett starthely van, melyeknek kezelője BSE (Budai Siklórepülő Egyesület). Közülük egyet használnak a Hármashatár-hegy keleti oldalán, és egyet az Újlaki-hegyen, az éppen kedvező széljáráshoz igazodóan. Az Újlaki-hegyen a sárkányok felszállásához kifutó stég is épült a hegy északi oldalán, míg a Hármashatár-hegy keleti oldaláról „csak úgy” neki lehetett futni a lejtőnek.

A konfliktusok forrása a sárkányrepülésnél is, a siklóernyőzésnél is a növényzet, az élővilág pusztítása. A felszállóhelyen az igénybevétel a taposás jelenti, ahol – a használat intenzitásától függően a füves vegetáció teljesen elpusztul – csak az alapkőzet marad. Az igénybevétel nagyságrenddel meghaladta a szükséges felszállóhely nagyságát. Ugyanis a kedvező széljárásra várni kell. Olykor több órát és hiába. És nem egy sportoló várakozik, hanem gyakran tucatnyi. A repülő sokszor nem egyedül jön, hanem többedmagával, akik a repülés teljes idején, órákon át a felszállóhelyen maradnak, napoznak, várnak.

A sárkányok nagyok és viszonylag nehezek. Szállításukat

terepjáróval célszerű megoldani. A keleti starthelyhez közel az aszfaltos út és a parkoló, míg az Újlaki-hegyhez fentről is (Hármashatár-hegyi út felől) és letről is (Szépvölgyi út felől) több száz méter a közúttól a távolság. A terepjáró azonban segített a nehézségek áthidalásában. A terepjárók a jelzett turistaúton, illetve a sziklagyepes vegetáción olyan közel mentek az Újlaki-hegyhez, amennyire csak lehetett, ... ameddig az utat sorompóval le nem zárták!

Meggyőződésem, hogy a jó startoló helynek közel kellene lennie a szilárd burkolatú gépkocsi úthoz. Akadálymentesnek kell(ene) lennie. Azaz a földfelszín sima, egyenletes, kőmentes és füves tisztás legyen. Fák ne akadályozzák a felszállást. Éppen a hegycsúcsoknál ilyen adottság ritkán van, vagy többnyire nincsen.

A sárkányokat gyorsan kiszorították a siklóernyősök. Ami jó volt a sárkány felszállására, az jó a siklóernyősnek is. Sőt jobb, mert a felszereléssel együtt (szárny, beülő, sisak, műszer) 10-15 kg-os siklóernyőket sokkal könnyebb a starthelyre cipelni, mint a 25-40 kg-os sárkányokat.

Az 1980-as években rendszeresen jártunk a Hármashatár-hegyre a siklóernyősök repülését nézegetni. A színes légi kavalkádban olykor több mint fél százan is részt vettek,

amelyet gyermekeim órákon át képesek voltak nézni.

A keleti oldalon kialakított starthely egy kellemes tisztás, közel a Hármashatár-hegyi úthoz. A siklóernyők hasadésgátló szövetét a köves felszíntől úgy óvták, hogy kültéri szőnyeget terítettek le, amely azonban a vegetációt nem kímélte.

A felszállóhelyeken a növényzetet tönkretévő taposást a sportrepülőök számának korlátozásával és/vagy a füves felszálló helyek méretének jelentős növelésével lehet csökkenteni. Az utóbbira jó példa Csobánc, ahol a platószerű hegytetőről négy irányban és nagyobb tisztásokról is fel lehet szállni.

A humuszos talajterítés, fűmagvetés és öntözés nem jelenthet megoldást. Ellenkezőleg, ökológiai tévcselekedet lenne, mert olyan gommagvak is kijutnának, amelyek elszaporodása a honos növényzettel konkurálna. Megemlítem a Farkas-hegyi példát, ahol a 90-es évek elején a vitorlázó-repülőtér asztalos műhelyét lóistállónak alakították át. A lovasok a környéket járták. A fokozottan védett, sekély rétegű rendzina talajra hullott szervesanyag-bombák (lócitromok) az invazív növények térhódítását segítették!

A csapások – azok jellege szerint – átmenetileg vagy tartósan a Hármashatár-hegy végítéletét jelentették. Reményeim szerint a Guckler Károly-kilátó felépítésével (2016), valamint a Hármashatár-hegyi Kiránduló Központ és a Rotter Lajos Turistaház kialakításával a jövőben – ismét bibliai hasonlattal élve – legfeljebb csak Bárány legelészik a Hármashatár-hegyen!

*Csemez Attila*



*Újlaki-hegy, a sárkányosok ledeszkázott starthelye*



*Hármashatár-hegy, a felszállásra várók színes kavalkádja*

# Újabb magyar pásztorkutyák

A kilenc őshonos magyar kutyafajtából öten pásztorkutyák: a puli, a pumi, a mudi, a kuvasz és a komondor, a másik négy pedig vadász: a rövid- és a drótszőrű magyar vizsla, a magyar agár és az erdélyi kopó. Eddig így tudtuk. Most azonban jelentkezett a sorba három ugyancsak ősi magyar pásztorkutya, akiket egyelőre hivatalosan az FCI (a Nemzetközi Kinológiai Szövetség) nem ismer el önálló fajtának, ezért szelektív tenyésztésük sem indult meg. (Kicsit szégyenkezve írom le: még a mindentudó Kutyapostás sem hallott felőlük...) Íme a három új pásztorkutya-jelölt.

Elsőként ismerjük meg **sinkát**, a csodakutyát.

Sokan csak magyar dingónak nevezik, nem hasonlít egyetlen egy más őshonos terelőkutyára sem, mégis úgy dolgozik a juhok között, hogy az csoda. A sinka le-

gendája ötven évre nyúlik vissza, a Hortobágyhoz, az ottani pásztorkutya, akik nemzedékről nemzedékre tenyésztették és szelektálták a saját maguknak leginkább megfelelő terelőkutyákat.

A sinka, a puli féle keverékeknek és a németjuhász jellegű őrző-védő kutyáknak a keveréke. Méretre a mudihoz mérhető. Sima, „pásztornyelven” sinka: ezt a szőrére értették, amely lehet rövid egyenes, lehet kicsit hosszabb egyenes, és lehet szőrös, kicsit bozontosabb. A sinka színe jellemzően fekete, daruszürke vagy hamvas. Ritka és ezért megbecsült a barna vagy a vörös, illetve a „tigris” vagy „cirmos”, bármennyire vicces egy kutya esetében ez a szőrváltozat.

A második pásztorkutya-jelölt a **csángó**, a csángók kutyája.

Régóta tudjuk, hogy szállásuk és állataik védelmére különösen

erős, vad, farkassal-medvével bátran szembeszálló kutyákat tartanak kora tavasztól késő őszig a havason élő székely-csángók.

A kutya koponyája domború, előre felé keskenyedő. Állkapcsa, pofaizomzata, fogazata még robusztus testéhez viszonyítva is igen fejlett. Nyaka rövid, rendkívül izmos, szélesedő átmenetet képez a széles váll felé, amely feszes, hatalmas izomzatú. Mancsai feszesek, kemények, az ujjak szétterpeszkedőek, hogy az állandó havonjárást megkönnyítsék. Szőrzete fedő- és gyapjuszőrből áll, az aljszőre sűrű, vízhatlan, egyaránt védelmet nyújt a hideg, és a nedvesség ellen.

Az összbnyomás: 60-65 centiméter marmagasságú, rendkívül zömök, hiénaállítású, igen erős állat. A csángó kutya természetét tekintve vad, s ugyancsak bátor. Farkassal, de többedmagával a medvével is vitézül szembeszáll. Emberre is veszélyes, az idegent azonnal és tétovázás nélkül megtámadja. Egy hegyi tanyára, pásztorszállásra ezért váratlanul betoppanni életveszélyes.

A harmadik pedig a sámánkutya, aki egyébként nem mázlis, hanem **májzli**; ez lenne ugyanis a fajtaneve, amiről már egy 1895-ös leírás is létezik. Bevallom, első nekifutásra nem ajánlanám kutyaszépségversenyre ezt a májzlit... Színezete kékeszürke, gyakorlatilag kék a kutya, papírfülei vannak fehér pamaccsal a végükön, továbbá, ha nem is kopasz, de kopaszodó

kutyáról beszélhetünk. Ezért is harmadik neve szerint ő lenne a magyar kopaszkutya. Amikor egy májzlit meglátnak, sokan azt gondolják, egy jobb napokat is megélt mudi áll előttük. Pedig ezek a májzlik így, meglehetősen szakadtan néznek ki, csúcsformájukban is. Mindenki láthatott gyerekkorában ilyen vagy ehhez hasonló kutyát vidéken, és azt gondolta, hogy itt van egy loncsos szörny, aminek fél oldalán hiányzik a szőr. Olykor még az állatvédők is azt hiszik, hogy egy bőrbetegségben szenvedő pulit vagy mudit látnak. A sámánkutyaságot pedig a dupla saskarmuknak köszönhetik, aminek régen fura, misztikus erőt tulajdonítottak. A pásztorkutya úgy tekintettek rá, mint amikor valaki hat ujjal született. Sámán ez a kutya, táltos, mondták, aki arra született, hogy szerencsét hozzon a gazdájának.

A májzli tökéletes barát, de nagyon kemény. Egy már-már betegesen funkciók kutya, ami azt jelenti, hogy a terelésben profi, minden másban szörnyen problémás. Nem szobakutya, átmege a betonfalra, ha akar valamit, és mivel arra született, hogy lefordítson csánkon akár egy birkát, sőt, egy marhát is ügyesen elforgat, így a teste olyan kemény, hogy ha nekimegy a térdednek, az bizony fáj.

Sajnos, a juhász- és pásztorkutya kora leáldozóban van, már jóval kevésbé van szükség rájuk a modern világban. De talán hamarosan ez változhat, s végre májzli lesz a májzlinak, és társainak is...

Szücs Gábor



Csángó



Sinka



Májzli



*Mint ahogy előző számunkban tájékoztattuk tisztelt Olvasóinkat, Egyesületünk „Közügyek Fóruma” a lakosságtól kapott, közlekedéssel kapcsolatos észrevételeket, javaslatokat továbbította a polgármester úrnak és Képviselőtestület 2021. évi munkatervéhez. Javaslatainkat illetékességéből az Óbuda-Békásmegyery Városfejlesztő Nonprofit Kft. (ÓBVF) szakemberei helyszíni bejárás során - melyről Egyesületünk nem értesült - megvizsgálták, majd levelükben részletes válaszokat adtak, melyekből az alábbiakat idézzük:*

## Közügyek a Hegyvidéken

A járdaigény iránti kérelmek jogosak, azonban tekintettel a beruházások volumenére, a finanszírozás kérdése korlátozó tényező. Az Önkormányzat idei évi költségvetési keretébe kevés esély van, hogy beleférjen a térség gyalogosforgalom fejlesztésének tervezése. Ami realisabb, hogy a következő években lépésről lépésre haladva elinduljon a tervezési munka, majd azok birtokában, hosszabb távon megvalósuljanak a fejlesztések. Az ÓBVF az igénylistáján rögzíti a kéréseket, majd az elkövetkező években elindulhatnak ebben a kerület részben is a fejlesztések.

Bízunk benne, hogy az elkövetkező években elindulhat a **Jablonka út** hiányzó szakaszain, a **Testvérhegyi út** 15. feletti szakaszán, az Erdőalja út északi szakaszán a gyalogjárda megépítése, a **Zúzvara utca** mentén lépcsős járda javítása. A **Testvérhegyi lejtő** mentén, a Bécsi út és a Toldás köz közötti szakaszon megvalósuló járdainfrastruktúra fejlesztése tervezést igényel.

A **Perényi lejtő** járdatervezése már folyamatban van. A kialakításához szükséges végleges kivitelezési terveket 2020. december 10-én szállította le a tervező társaságunk részére. Amennyiben az ÓBVF műszaki részlege jóváhagyja a terveket, akkor a tervező beadja azt engedélyeztetésre. Az engedélyes tervek birtokában a kivitelezési munkálatok az önkormányzat költségvetési lehetőségeinek tükrében megkezdődhetnek a következő években.

A **Királyhelmece utca** bal- és jobb oldali tetele üzemeltetési kérdés tárgyát képezi, amelynek megoldásában az ÓBKF Városüzemeltetési csoportja tud majd segíteni. Társaságunk továbbította számukra a kérésüket.

A felszíni vízelvezetés sajnos az Óbuda Hegyvidékének egész területén problémás.

Ennek megoldása érdekében társaságunk elkészítette Táborhegy-Testvérhegy csapadékvíz-elvezetési tanulmánytervét, mely még jóváhagyás alatt van az érintett közműszolgáltatóknál. A Csatornázási művek jóváhagyása után a tanulmányterv alapján próbálunk külső forrásokra pályázni, hogy megoldódjon a hegyvidéki területek a vízelvezetése.

Az övezet autóbusszforgalmi útjai mentén gyalogátkelőhelyek kialakításának lehetőségét társaságunk már korábban is vizsgálta. Az alapprobléma az, hogy nincs elegendő hely a zónában gyalogátkelő létesítéséhez, továbbá az alacsony forgalomterhelés miatt nem is láttuk indokoltnak annak kialakítását, azonban amennyiben lehetőségünk nyílik rá, további felméréseket fogunk végezni a témában.

**Körtvélyes köz, út és járdaépítés:** Az ÓBVF. helyszíni vizsgálata során megállapította, hogy az említett 77 méter hosszú szakasz önkormányzati érintettségű, ennek okán társaságunk lakossági igénylistáján regisztrálhatja a kérésüket. Ugyanakkor a beruházás nagyságrendjére való tekintettel évekbe telhet, amíg a fejlesztés megvalósul. További probléma a csapadékvíz-elvezetés kérdése is, amelynek megoldása felülvizsgálatot igényel. Rövidtávon áthidaló megoldás lehet a Körtvélyes köz már kiépült burkolatának és járdájának kopóréteggel történő stabilizálása megközelítőleg 4cm vastagságban.

**Remetehegyi út és csatlakozásai forgalomcsillapításának módosítása.** A kerület meglévő forgalomcsillapítási tervei, a lejáró engedélyek és megváltozott forgalmi helyzet miatt, felülvizsgálat alá fognak kerülni abban az évben, amikor a kivitelezési munkálatok folytatása esedékessé válik. A felülvizsgálat az itt élők bevo-

násán alapuló közös tervezési folyamat lesz, javaslatokat ekkor mindenképpen a térségben élők elé tárjuk, és amennyiben támogatást élvez, úgy a forgalomtechnikai terveken a módosításokat elvégezzük. Reményeink szerint a következő évben, már megvalósulhat a felülvizsgálat és a kivitelezés is. Társaságunk az egyesületük által említett szakaszt és a körzetben élő lakosok meglátásait is integrálni tervezi a felülvizsgálati eljárásba annak érdekében, hogy a kivitelezés naprakész igények és realitások mentén folytatódhasson. A csatlakozó utaknál (Remete köz, Kiscelli köz) elsőbbségadás kötelező tábla kihelyezése szintén üzemeltetési kérdés tárgyát képezi, amely a Budapest Közút Zrt. felelősségkörébe tartozik. Felvettük a kapcsolatot az illetékes Budapest Közúttal a javasolt forgalomtechnikai beavatkozás megvalósítása érdekében.

**Úde utca egyirányúsításának megszüntetése.** A kerület forgalomtechnikai üzemeltetési ügyeinek kezelése, továbbá a fenntartáshoz kapcsolódó kivitelezések a Budapest Közút Zrt. hatáskörébe tartoznak. Társaságunknak sajnos nincs lehetőség ezekhez a területekhez kapcsolódóan fejlesztést végezni.

**Folyondár utca - Szépvölgyi út csatlakozása.** A csomópont forgalomtechnikai műszaki tervezése megtörtént a Fővárosi Önkormányzat, mint tulajdonos megbízásából, a közútkezelő Budapest Közút lebonyolításában. Felvettük a kapcsolatot a Budapest Közúttal, hogy információt szerezzünk a csomópont kiépítéséről. Sajnos ezidáig még nem sikerült megtudunk pontosabbat a fejlesztésről.

**Judit utca és Ilonka utca között a Jablonka út felszíni vízelvezetésének szakszerű átépítése.** A Jablonka út felszíni vízelvezetésének átépítése valóban kiemelt jelentőségű. Munkatársaink vizsgálatai

alapján komplett rekonstrukció és a vízelvezetés kérdésének tisztázása szükséges a teljes szakaszon.

**Körtvélyes köz, út- és járdaépítés.** Az ÓBVF helyszíni vizsgálata során megállapította, hogy az említett övezet 77 méter hosszú szakaszon önkormányzati érintettségű, ennek okán társaságunk lakossági igénylistáján regisztrálhatja a kérésüket. Ugyanakkor a beruházás nagyságrendjére való tekintettel évekbe telhet, amíg a fejlesztés megvalósul. További probléma a csapadékvíz-elvezetés kérdése is a szóban forgó zónán belül, amelynek megoldása felülvizsgálatot igényel. Addig is, amíg az önkormányzat számára elérhetővé válik a nagyobb beruházáshoz szükséges forrás, rövidtávon áthidaló megoldás lehet a Körtvélyes köz már kiépült burkolatának és járdájának kopóréteggel történő stabilizálása megközelítőleg 4cm vastagságban.

**A Remetehegyi úti 165-ös autóbussz megálló áthelyezése a Kolostor utcánál.** Társaságunk műszaki részlege a BKK és a közútkezelővel közösen megvizsgálta a javaslatot és az a lehetséges megoldás született, hogy a kérdéses szakaszon a busz megálló mögött a záróvonal mellett feloldó felfestést kap a menteirány szerinti útvonal. A busz megálló áthelyezésére sajnos nincs lehetőség a Budapest Közút álláspontja szerint a kialakított parkolóhelyek és kapubeállók miatt. A megállóban álló busz szabályos kikerülését lehetővé tevő felfestés megvalósítását a Főváros saját hatáskörben végzi el.

Még egyszer köszönjük az értékes és építő szakmai felvetéseiket. Bízunk benne, hogy a lehető legtöbb ötletük megvalósulásra kerülhet a jövőben, ezzel gazdagítva Óbuda hegyvidéke területének közlekedés infrastrukturális helyzetét.

*Forrás: ÓBVF levél - 2021.02.23.*

*Itt jegyezzük meg, hogy a Vörösvári út hegymenetű autóbussz megállójában napvédő utasváró tervezése, és esetleges kivitelezése tárgyalás alatt van, döntés ezzel kapcsolatosan még nem született.*

*Felcsuti László*



## Illegális zöldhulladék lerakás

A kertünkben, házunk előtt képződött zöldhulladék kezelésére három lehetőségünk van: vagy a közszolgáltatóval viteljük el (ez helyszíntől függően vagy ingyen, vagy előre megvásárolt, erre szolgáló zsákokban kihelyezzük a meghatározott napon és helyszínen), vagy magáncéggel, vagy pedig mi magunk komposztáljuk.

Budapesten jól működő rendszer az ún. Fővárosi Közterület-fenntartó ZRt. által biztosított zöldhulladék zsák („FKF-es zsák”), de a konténerszállítók is kedvezőbb áron viszik el a tisztán csak növényi részeket tartalmazó „hulladékunkat”.

Örvendtes módon egyre több és több a „zöldszemléletű” Lakos, akik ténylegesen is tenni akarnak a fenntartható, élhető környezetünkért. Sokszor a környezet- és természetbarát szemlélet anyagilag is kifejeződik – ennek egy eklatáns példája, ha a kertünkben képződött hulladékot nem elszállítatjuk drága pénzen, hanem helyben komposztáljuk.

Sokan a kezdeti lelkesedésüket elvesztik, mikor az évek óta összehordott komposztjukat ki kell üríteniük, hiszen ez egy igen nehéz fizikai munka, de valljuk meg, hogy egy komposztkeret, komposztdomb nem a kert legszebb része (ha rosszul csináljuk).

Magától adódónak látszik egy egyszerű megoldás, főleg a hegyvidéki részen: ha az erdőben úgyis folyamatos az avarréteg, miért ne hordhatná ki az ember a kertjében keletkezett gallyakat, ágakat, fűnyesedéket, visszametszett sövény vagy tuja részeket, karácsonyfákat, gyomnövényeket, pálinkafőzésből visszamaradt cefrét a természetbe?

Természetesen az illegális hulladéklerakást – legyen az akár növényi „hulladék” – a törvény szigorúan bünteti!

Ennek több, szakmai oka is van:

1. Az illegális (zöld)hulladéklerakás többlet anyagi terhet ró a terület kezelőjére, márpedig egy gazdálkodó szerv igen kötött módon tud csak működni, előre megtervezett munkákat beárazva végzi tevékenységét. Az illegális hulladék elszállítására fordított pénzforrást máshonnan kényszerül elvonni, leggyakrabban a fejlesztésre szánt keretből, ami lássuk be, hogy nem csak az üzemeltetőt, ha-

nem minket is hátrányosan érint, hiszen így például a géppark fejlesztésre, játszótér felújításra szánt keretet apasztják azok, akik jogsértően viselkednek.

2. A lerakott zöldhulladék fertőzésveszélyes, de nem a hétköznapi értelemben! A lerakott gyomok, dísznövény részek jelentik a kockázatot, hiszen a magok, hajtás- és gyökérrészek, szárdarabok sok esetben regenerálódnak és a elkezdnek terjedni. Tipikus ilyen a pámaliliomok (Yucca), sásliliomok (Hemerocallis), borostyán (Hedera) nemzetségek, melyek a kertekből kikerülve szétterjednek. Újabban a Pilisben már a kaktuszokat (Opuntia-fajok) kellett a természetvédőknek kigyomlálni a védett sziklagyepekből!

3. A lerakott zöldhulladék megváltoztatja a környezetet, hiszen humusz képződik, vastagabb lesz a termőréteg, ami első hallásra kedvező folyamatnak tűnik, de a legtöbb esetben igen káros. Sziklagye-

ott semmi, csak száraz levél!”. Pedig mindenki előtt ismert jelenség, hogy az erdők, rétek más-más arcukat mutatják a négy évszak folyamán, a különböző aspektusban más-más növénycsoporté a főszerep. A behordott, vastag zöldhulladék réteg így veszélyezteti a koratavaszi geofitonokat (talajban telelő évelőket), így kipusztíthatják a koratavas gazdag virágszőnyegét! A Bu-



Vetővirág

dai-hegységben (a kigyújtás mellett) sok faj visszaszorulását az illegális zöldhulladék okozza: erdők aljából a védett hóvirág (Galanthus nivalis), a pompás virágszőnyeget alkotó keltikék (Corydalis fajok), az ősszel nyíló apró *vetővirág* (Strenbergia colchiciflora), orchideák, (pl.: *Epipactis-nőszőfű*), vagy a lejtősztyepek, sziklagyepek védett leánykőkörcsine (Pulsatilla grandis), kövirózsái (Jovibarba fajok) mind-mind a ráhordott zöldhulladékba fulladnak bele.

5. A lerakott zöldhulladék az állatközösségekre is hat: megváltoztatja a táplálék-forrást, a búvó- és szaporodó helyeket: gondoljunk csak meg, hogy a földben motoszkáló, telelő, vagy éppen tojásból-petéből kibújó ízeltlábúak, kételtűek, hullók és emlősök milyen kínok közt, elevenen rohadnak el, mert míg pihentek, rájuk hordtak egy számukra áthatolhatatlan réteget!

Tehát elmondhatjuk, hogy a zöldgondolkodást is nagy körültekintéssel kell végezni, mert nem csak anyagi kárt okozunk a terület kezelőjének, hanem számos növény- és állatfajt is kipusztíthatunk meg gondolatlanságunkkal.

Dr. Kerényi-Nagy Viktor főkertész,  
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata



Nőszőfű

pek, sziklai erdők termőrétege csekély, az itt kialakult növényzet ehhez alkalmazkodott. Amikor tápanyag dússá válik a talajuk, akkor a tápanyagigényes fajok előnyökhöz jutnak, elnyomják az eredeti vegetációt. Erre jó példa, hogy az ilyen területeken felszaporodik a nagy csalán (Urtica dioica), a falgom (Parietaria officinalis), a fekete bodza (Sambucus nigra), a kőris fajok (Fraxinus spp.), melyek áthatolhatatlan dzsungelt alkotnak, teljesen kiszorítva az eredeti vegetációt.

4. Sokan behordják kerti hulladékaikat az erdő aljába, mondván: „csupasz, nincs

## Kutyások, figyelem!

A sétáltatás szabályainak betartását ellenőrzi a napokban az Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyelet (OBKF).

Szabad levegő, jó idő, mikrochip, póráz. A jó séta kellékeinek egy része adott, és van, amiről a gazdinak kell gondos-

kodnia. OBKF a napokban a saját és négy lábú barátaink érdekében is ellenőrzi a kutyasétáltatókat.

A szabályok betartása kutyasétáltatás közben is kötelességünk, és ne feledjük: a közterületi pórázhasználat és a

mikrochip minden kutyusnak kötelező. Az ellenőrzés nem a kutyások ellen, éppen őrültük van, a felelős tartás betartatása ugyanis mindenkit véd.

A kutyatartás során nemcsak kedvencünkre és annak jóllétére kell figyelmet fordítanunk,

hanem a társadalmi együttélés kölcsönösen kötelező szabályai szerint embertársainkra is.

A civil közbenjárás ennél a munkánál is nagyon hasznosnak bizonyult, a Közterület-felügyelet és a kutyások konfliktusmentes párbeszédét az Óbudai Kutyás Egyesület elnöke, Gáspár Zsófi segít megteremteni.

## Iskolai hírek, események

Tavaszcímű hangulatban, de még a vírus koronája nélkül néztünk a farsang elébe. Bölcs előrelátással, az ősszel tervezett szentendrei kirándulásunkat idejében átterveztük, így a szeretett skanzen helyett az iskolában igyekeztünk télbúcsúztató hangulatba kerülni. Osztályaink egymástól elkülönülve, a csoportokban, a szokottnál némileg kevesebb gyermek mulatott – nem kötelező eseményként. Ki a bánya szabad területein, ki a tornateremben, mások csak a saját osztályuk-

ban. A pedagógusok ügyesen terveztek mókás játékokat. A végén közös tánc nélkül, de vidáman köszöntünk el egymástól.

A farsang farkát a XXVI. II. Angol szalon Pancake-day rendezvényével ültük meg. Mindenki otthon vetélkedett egy Redmenta programmal, majd remek palacsintát süttött. Az angoltanárok öröme fényképeket küldtek be, hogy láthassuk az ínycsiklandó ételkölteményeket. Az igazán elkötelezett tanulók kedden a saját palacsintájukat ették reggelire vagy tízóraiaként. Az ünnepélyes eredményhirdetés alkalmával 28 résztvevőt köszönthettünk. Volt, aki minden vetélkedési formában részt vett, mások csak a számukra kedves projektben. Bármelyik megoldást is részesítették előnyben, feltétlenül jeles szakmai érdemjeggyel, piros ösztönző ponttal és remek élményekkel gazdagodtak. Bízunk abban, hogy az iskola



*Gyöngyi néni 5.B osztályának diákjai ötletes farsangi jelmezekben, már tavaszi hangulatban.*

minden lehetőségét kihasználva, a jövő tanévben ismét sok gyermek várja majd a következő angolos napot.

A pandémia idején betartandó rendeleteknek megfelelően, szülői értekezleteinket az e-Kréta felületen meghirdetett módon, a digitális térben tartottuk. Szükség esetén sokat tanulunk a gyermekektől a hibrid oktatás keretében, így az

E-Kréta Digitális Kollaborációs Terében létrejövő találkozások jó hangulatban és hasznosan telnek.

A március 15-i nemzeti ünnepünk és a március végére tervezett iskolanapot feltehetően szintén az éterben köszöntjük. Tanulóink igen nagy lelkesedéssel készülnek az ünnepi megemlékezés felvételére. *K.E.*

### BEISKOLÁZÁS A 2021/2022-ES TANÉVRE

2021. április 15-16.

A lebonyolítás módja  
online vagy személyes,  
az akkori helyzettől  
függően.

*Az idei tanévben egy 1. osztály indul iskolánkban. A leendő osztályfőnöküket, Gabi nénit arra kértük, hogy mondjon pár mondatot magáról, a pedagógusi munkájáról, tapasztalatairól, céljairól*

## Az elsősök osztályfőnöke

Lukácsné Farkas Gabriella tanító vagyok, feleség és anya. Két felnőtt fiam van, akik 25 és 23 évesek. 34 éve vagyok a tanítói pályán, tizennégy éve tanítok Erdőalján, az Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában. Szeretek itt dolgozni, mert családias, természetközeli és jó hangulatú az iskola. Tanítói munkámban megkapom azt a pedagógiai szabadságot, amellyel alkalmazkodni tudok tanítványaim igényeihez. Fontosnak tartom, hogy a gyerekek szeressék meg az iskolát, a tanulást, s a tudás érték legyen a számukra. A szülőkkel partneri kapcsolatot szeretek kialakítani, hiszen csak együttműködve tudjuk segíteni a gyerekeket abban, hogy kihozzák magukból a bennük rejlő legjobbat, illetve ki tudják bontakoztatni a tehetségüket. Nagyon fontosnak tartom ezt a hármas szövet-

seget. Töreksem a jó osztályközösség kialakítására, ahol a gyerekek figyelnek egymásra, tisztában vannak önmaguk és társaik képességeivel, értékeivel, tudják, hogy hogyan segíthetik egymást, s mi az, amiben fejlődniük kell. Sokat számít a jó közösség kialakulásában a hagyományok kiépítése és azok ápolása, a közös programok megélése.

Pozitív megerősítéssel, elismeréssel, dicsérettel ösztönzőm tanítványaimat, igyekszem a szülőket pontosan tájékoztatni gyermekük iskolai életéről a kortárs csoportokhoz viszonyítva is.

Első osztályban hangoztató, elemző, összetevő módszerrel tanítom az írást, olvasást, mely segíti a biztos betűfelismerést, a jó olvasástechnika kialakulását, a pontos szövegértést. Ösztönzőm az olvasóvá válást, sokat mesélünk, beszélgetünk,

könyvajánlókat készítünk egymásnak.

Negyedik éve használom az interaktív táblát osztályomban, mely nagy segítséget jelent a gyerekeknek a mindennapi munkánk során. Digitális kompetenciájuk kialakításához nagyon hozzájárul, hogy megtanulják a tábla funkcióit, hiszen ők is dolgoznak rajta. Közös munkánk során megismerkedünk a különböző internetes platformokkal, mely segít a tananyag elsajátításában és begyakorlásában egyaránt. Természetesen mindent mértékkel és a korosztálynak megfelelő szinten alkalmazunk. Gyakran használók saját készítésű feladatlapokat a tananyag megfelelő szintű begyakorlásához. Több munkaformában dolgozunk, ezáltal megerősítve az összedolgozás, az alkalmazkodás képességét.



Tanítványaim az eltöltött négy év alatt szinte a sajátjaimmá válnak, ezért mindig fájdalmas elszakadni tőlük, hiszen félszavakból és egy szempillantásból is megértjük egymást. Legnagyobb segítői és támaszai leszünk egymásnak az iskolai mindennapokban. Azonban mindig izgalmas várni a következő csapatot, a csillogó szemű sok kis elsőst, és élvezni, hogy nemcsak ők tanulnak tőlem, hanem én is sokat tanulok tőlük, róluk.

# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Köszönet a tagdíjakért

Legutóbbi lapban, majd e-mail körlevélünkben is, tagdíj fizetésére kértük tagjainkat. Nagy örömről már februárban sokan átutalták, amit igen nagy megtisztetésnek tartunk. Ugyanis minél több tagdíjfizető tagunk van, annál inkább érezzük, hogy szabadidőnkben, önköltségen és természetesen jókedvünkben végzett munkánkra sokan odafigyelnek. Bár a vírushelyzet mindezt nagyon visszafogja, ennek ellenére költségeink nem csökkennek, sőt...

Akinek még nem sikerült, vagy nem jutott el levelünk, szeretettel kérjük, hogy rendezze a 2021. évi tagdíját, utalja el az

**Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,  
11703006-20032630**

számú OTP számlájára, a közlemény rovatba „név és tagdíj” megjelöléssel. Vagy hívja Novathné Kiss Ildikót a 70-325 3416 telefonszámon. Kérésre a postai csekket hához visszük.

Az éves tagdíj mértéke a Közgyűlés 9/2020 számú közgyűlési határozat szerint, tekintettel a növekvő költségeinkre, a 2021. január 1-től: **keresőknek** változatlanul 2000.- Ft; **nyugdíjasoknak**, gyermekeknek, keresettel nem rendelkező fiataloknak változatlanul 1000.- Ft; **támogatói tagdíj** 5.000.- Ft; **kiemelt támogatói tagdíj** 10.000.- Ft.

A támogató tagdíj fizetése önkéntes. Támogatóinkat a rendezvényeinken, előre jelzett alkalommal, ingyenes belépő illeti meg, valamint az Óhegy-hírek újságunkban ingyenes apróhirdetést tehetnek fel. Az utalásokat e-mail-ben igazoljuk vissza.

## Mit tettünk, és mit tegyünk környezetünkért?

Többször felvetődött a kérdés, hogy Egyesületünk mit tesz környezetünk érdekében. Ezzel foglalkozó munkacsoportunk ugyan nincsen, de átgondolva múltunkat, bizony sokat. Vagy tán lehet, hogy az Egyesület maga egy „környezet munkacsoport”? Hát igen. De mivel bizonyítjuk?

Talán mindenki tud az évenkénti hulladékgyűtésről a hegyi utcákon, az iskolai diákokkal közösen. Hasznos eredménye nem csak az, hogy nem látunk szemetet az utcán, hanem aki ebben részt vett, az már nem fog többet személni. De nem felejtjük az erdőtakarítási programokat sem, melyek olykor egy közösségi élménnyel, bográcsozással is zárult. De aktívan részt vettünk az Önkormányzat ágapítási programjában, elektromos és vegyi hulladékok gyűjtésének szervezésében.

Többen követték anno Petridisz Miklós előadás sorozatát a Népházban, a naplemek hasznosságáról, telepítésének módjáról.

De Vetier Márti "bioko-

sár" programja hosszú ideig biotermékekkel látta el a háziasszonyokat.

A Közügyek fórum keretében évek óta részt veszünk az infrastrukturális problémák feltárásában, és gyalogosforgalmi, forgalomtechnikai javaslatainkkal gazdagítjuk Önkormányzatunk terheit, legutóbb éppen egy utasváró megvalósításával.

Véleményezzük és javaslatokat teszünk a helyi építési szabályzat megalkotásához, ezen belül nyert elfogadást az Óbudai Téglagyárak emlékhelye a Csík-szereda park területén.

Olykor „lemegyünk a föld alá”, és a kutak vízszintjét mérjük diákok, szakemberek segítségével, és véleményét kérjük, hogy a talajvíz milyen hatással van épületeinkre.

Környezetünk védelme az is, ha megismerjük helyi értékeinket, mert attól kezdve tudjuk, mit kell óvnunk. Felújítottuk és védjük műemlékeinket, nem csak pályázati, hanem többnyire jelentős lakossági támogatással. Továbbá sikerrel kezdeményeztük

több helyi értékünk felvételét a nemzeti értéktárba.

De fontosnak tartjuk társadalmi környezetünk megismerését is. Gondoljunk csak a hegyvidékünk tájértékeit, vagy Óbuda történetét ismertető barangolásokra, vagy a korábbi „Keresd fel Óbuda középkori emlékeit!” pályázatunkra. Ez mind a helyi kötődésünket is erősíti.

Mégis úgy gondoljuk, nem dőlhetünk hátra. A lakóházak építése során aktuálissá vált újra az energiatakarékosság, annak különböző megoldásai (napelemek, napkollektorok, hőszivattyúk) azok hasznossága és adottságtól függő megtérülése.

Sok jót tettünk, de a továbbiakban ezt még tudatosabban, célirányosabban kell tennünk, és bele is vágnunk. Szívesen fogadjuk kedves lakóársaink javaslatait is, mit tegyünk környezetünket károsító jelenségek kiküszöbölésére, természeti értékeink megőrzése, hegyvidékünk fejlődése érdekében.

*Felcsuti László  
Egyesület Vezetősége nevében  
egyesulet@ohegy.hu*

## Iskola-előkészítő foglalkozás a Táborhegyi Népházban, az iskolába készülő óvodásoknak

hétfőn 17:00, pénteken 8:00 órától.

Jelentkezés a +36 20 207 9948-as telefonszámon.



A foglalkozásokon a tanuláshoz szükséges képességek – nagymozgások, írásmozgás, beszéd, matematikai készségek, emlékezet, stb. – erősítése, fejlesztése történik.

**FELMERÜLŐ PROBLÉMA ESETÉN  
ÁLLAPOTFELMÉRÉS, EGYÉNRE SZABOTT  
FEJLESZTÉS ÓVODÁSOKNAK, ISKOLÁSOKNAK!**

## 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: Coradix Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

Önkormányzatunknak köszönjük,  
hogy híreivel  
támogatja lapunk megjelenését.

## SZENIOR KURZUSOK ON-LINE

a Milton Friedman Egyetem  
Nyugdíjasok  
Óbudai Akadémiáján

Stressz kezelés, egyensúlyteremtés a mindennapokban  
7 alkalommal, március 29-től  
hétfőnként,

Belső úton, relaxációs-  
harmonizáló foglalkozások  
7 alkalommal,

március 30-tól keddenként

Info: Papp Éva 20-322 4944  
- kinezevi@gmail.com



# HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

# ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kolléganőink földrajzi területre specializálták munkájukat:



Forster Judit  
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY  
TÁBORHEGY  
REMETEHEGY  
MÁTYÁSHEGY  
ARANYHEGY  
ÜRÖMHEGY



Péceli Edit  
ingatlanközvetítő

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

E-mail: [obudalux@oi.hu](mailto:obudalux@oi.hu) | [aranyhegyi@obudalux.hu](mailto:aranyhegyi@obudalux.hu)

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

**+36 30 696 6969 | +36 30 696 6900**

[www.obudalux.hu](http://www.obudalux.hu) | [www.aranyhegyi.hu](http://www.aranyhegyi.hu)

## RUHAJAVÍTÁST, ÁTALAKÍTÁST VÁLLALUNK



hegyi lakosoknak,  
gyorsan, kedvezményesen,  
Jablonka úti varrodánkban!

**Németh Boogi T: 06 30 491 9022**

## CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

- lakások vizesblokkjának teljes felújítását,
- csapok, szifonok javítását,
- szaniterek cseréjét,
- duguláselhárítást.

kedvezményes árakkal

**06-20-981-6703**



## FANYŰVŐK ALPIN FAÁPOLÁS

- Veszélyessé vált fák lebontása
- Gondozást igénylő fák ápolása
- Fák okozta viharkárok megelőzése
- Kert gondozás, sövénynyírás, fűkaszálás
- Zöldhulladék elszállítás

**KERESSEN  
BIZALOMMAL!**

Turtsányi Gábor  
+ 36 70 / 333 48 41

Dienes András  
+ 36 20 / 929 03 92

[fanyuvo.faapolo@gmail.com](mailto:fanyuvo.faapolo@gmail.com)

A munka felmérése ingyenes.



## EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

Vagy szeretnél kutya-gazdi pároshoz igazodó,  
rugalmas, kutyaképző oktatót?

Fordulj hozzám bizalommal.

**HÁZHOZ MEGYEK!**

**Siegler Márk**, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**

[msiegler82@mail.com](mailto:msiegler82@mail.com); +36 20-774 2771



## LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK!

**Akár azonnali kezdéssel!**

- szoba festése, nyílászáró festése
- hideg- és melegburkolás
- fürdőszoba, konyha átalakítása

**Soltész János - hegyi lakos**

**+36 30 837 9089**

