

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVI. ÉVFOLYAM 3. SZÁM • 2021. ÁPRILIS

Kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánunk
Kedves Olvasóinknak!



A tojásokat az Erdőalja úti lányok és asszonyok festették.

Aktuális kerti munkák

Kertbarátok online találkozója
április 12-én, hétfőn, 18:00 órakor.

Előadók:

Zsigó György és Bene Károly

(Részletek a 3. oldalon)



Napelemek meglévő családi házakra

Online előadás (Google Meet)
április 15-én, csütörtök 18:00 órától

Előadó: Reizer Levente

Prémium Napelem Kft. vezető munkatársa.

(Részletek a 3. oldalon)



Mi az a kriptopénz?

Online előadás (Google Meet)

I. rész: április 9. csütörtök, 18:00

II. rész: április 16, csütörtök, 18:00

Előadó: Etelközi Péter

(Részletek a 3. oldalon)



Kérjük, látogasson el Facebook oldalunkra! – A név: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete
Ha kedveli, lájkolja az oldalunkat és automatikusan megkapja bejegyzéseinket.

Láthat képeket, érdekeségeket az Egyesületről, a Hegyvidékről,
hasznos híreket, megosztásokat, tanácsokat pandémia idejére.



Ladányi Róbert és leánya, Tímea

A futóbolond szomszédaink

Első kérdésem Róberthez szolt, akiről tudjuk, hogy a Futóbolond SE tiszteletbeli tagja, sőt, leánya is ott kedvelte meg a futást. Mióta laknak a hegyen, és akkoriban mi volt az, amit a leginkább szeretett a hegyi életben?

Róbert: Három hónapos korom óta (1954.) vagyok hegyi lakos. Akkor még busz sem nagyon közlekedett a hegyen, talán a 37-es „J” busz járt erre. A környékünkön (akkor még a Viharhegyi út 7-ben laktunk) mindenki ismert mindenkit. A kertek kiskapuvál össze voltak nyitva, gyerekként bejáratos voltam a szomszédokhoz. Sokkal 'egyszerűbbek', barátságosabbak voltak az emberek. Nem volt internet, facebook, TV se nagyon, így sokkal fontosabb volt a közösségi élet.

Olvastam, hogy úszott is és tájfutott is. A futás mióta van jelen az életében?

Róbert: 1973-ban kezdtem el futkosni, majd jött a tájfutás (1976-81. között) - úszni gyerekként úsztam. 1981-ben házasodtunk össze a feleségemmel, Zsuzsával. A házunk építése alatt (1983-84.) a futásra nem jutott idő és erő, de utána 1984-ben újrakezdtem a futást. 1985-ben futottam az első maratonomat (IBUSZ Maraton)

Idővel érkeztek a gyerekek. Ön, Tímea, hogyan érezte magát a hegyi közegben?

Timi: 1984-ben született meg a bátyám, Zsolt, majd két évvel később én. Abban a házban nevelkedtünk, ahol jelenleg is élek a férjemmel Péterrel, Petra lányunkkal és szüleimmel. Nagyszüleink is itt a hegyen éltek, mindkét oldalról (anyai és apai nagyszülők is), tehát mondhatom, hogy ide köt minden és mindenki.

Bátyámmal mindketten az Erdőalja úti általános iskolába jártunk - Édesapám is oda járt, és ha minden jól alakul, akkor pár év múlva a lányunk is ott kezdi meg iskolás éveit. Szerettük az iskola családi-as hangulatát, a kialakult közösséget. Mivel az osztálytársaink nagy többsége is a hegyen lakott, így nem volt kérdés, iskola után délutánonként mentünk egymáshoz, de jó buli volt együtt járva a hegyet pl. papírt gyűjteni. Szívesen emlékszem vissza az iskolai bulikra, közös karácsonyokra és a nyári szünetben lebonyolított felújításokra is, ahova gyakran jártunk Édesapámmal segídezni (pontosítva Ő segített, mi gyerekek leginkább játszottunk). Akkoriban még nem volt ennyire beépítve a hegy ('90-es évekről beszélünk), szüleink nyugodtabban elégedtek egy-egy délutánra biciklizni a környező utcákba, de emlékeim szerint kb. 9 éves koromtól már egyedül jöhettünk-mehettünk az iskolába is.

Láttam a maraton eredményeit. Ön mikor kezdett komolyan futni?

Timi: A futás, mint olyan már a kezde-

tektől jelen volt az életemben, igaz, 14-15 éves koromig csak, mint szurkoló vettem részt Édesapám versenyein. A 2000-es évek elején aztán egy életmódváltás kapcsán kerültem bele én is aktívan a futás világába és leszámítva egy-egy sérülést, illetve a várandósságom idejét, lassanként 20 éve rendszeresen futok. Kezdetben Édesapámmal együtt róttuk a hegyi, de leginkább az erdei utakat. Nagyjából az egyetemi éveim végéig közösen futottunk, aztán amikor elkezdtem dolgozni, ezt már csak hétfvégén tudtuk megoldani az eltérő munkabeosztásunk miatt. Később ezek is elmaradoztak, mert számomra egyre komolyabbá vált a futás, így leigazolt sportoló lettem, edző irányítása alatt futottam. (Ebben persze benne volt az is, hogy Édesapám sem akart visszafogni, mondván Ő gyorsulni már nem fog, de nekem erre még volt lehetőségem.)

Hogy a kérdésre is válaszoljak, a 2000-es évek elejétől futok, de igazán komolylyá 2011-2012 magasságában vált a dolog. Ekkor jutottam el tempóban a női élmezőny közelébe, illetve távban is előre tudtam lépni, már a maratont tekintettem a fő versenyszámomnak.

Mivel foglalkozik?

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóságnál dolgozom közgazdasági elemzőként, frekvenciaértékesítéssel és mobilpiaci szabályzással foglalkozom.

Édesapja és Ön is komoly eredményeket értek el maratonfutásban. Mesélne erről?

Timi: Édesapám 41 maratont futott eddig, legjobb ideje: 2:55:23 (1998, Budapest Maraton).



Tímea Péterrel és a kicsiny Petrával



Robert és Tími, a Kékes csúcspfutás előtt

Több korosztályos dobogós helyezést ért el a Senior Országos Félmaratoni és Maratoni Bajnokságokon, ill. hasonló, ha nem nagyobb teljesítmény, hogy 60 évesen, 2014-ben 20 órán belül teljesítette a 4 napos Balaton kerülést (Balaton Szupermaraton, közel 196 km 4 nap alatt).

Én eddig 12 maraton teljesítésén vagyok túl, legjobb maratoni időm: 3:01:48 (2013, Budapest Maraton) - talán a sors fintora, hogy egy évre rá, egy lényegesen rosszabb idővel állhattam a maraton bajnoki dobogón (3. helyezés az Országos Maratoni Bajnokságon). Emellett 2020-ban csapatban egy 2. helyezéssel is gazdagodtam az Országos Maratoni Bajnokságon.

Az említett Balaton Szupermaratont én is teljesítettem kétszer. 2015-ben 2. helyen végeztem, míg rá egy évre 2016-ban már a dobogó legfelső fokára állhattam.

Most hogyan érzik magukat a hegyen? Mi a véleményük a közösségi életéről?

Róbert: Egyre több a beton és alig-alig van kert és zöld terület. Gyümölcsös szinte semmi, sokan csodálják is, hogy én még a mai napig foglalkozom a veteményessel, gyümölcsfákkal, szőlővel. A közösségi élet se olyan, mint a régi, talán a kisgyermekes körében beszélhetünk ilyesmiről.

Timi: Szeretünk a hegyen lakni. Jó, hogy sok kisgyermekes család van, így időnként, ha a helyzet engedi, nagy 'bandázások' alakulnak ki az utcában vagy a játszótéren :) - ez a közösségi élet fő színtere is egy óvoda mellett :) (már ha nincs járvány).

Kiemelném még az utcabulit, remek kezdeményezés, reméljük lesz még rá lehetőség a járvány múltával.

Bár a megváltozott életről más az apa és lánya véleménye, egy biztos: mindketten tősgyökeres hegyiek és szerintem azok is maradnak.

Bérci Mária

Gyümölcsöskert művelés magasabb fokon

A Kertbarátok körben tartott előadást Fónod Attila kertész-mérnök, mérnök-tanár a metszés témájában 2020. novemberében. Az érdeklődésre tekintettel hirdette meg a metszési tanfolyamot, akkor még optimista tervezéssel 2021. februárra. A tervek a COVID 2. hulláma miatt annyiban módosult, hogy az eredetileg a Népházba tervezett elméleti órákat otthoni kényelemben, saját PC előtt, zoom-os alkalmazás segítségével videokonferencia keretében hallgattuk, néztünk meg. A ppt-anyag jól felépített, átfogó és alapos ismereteket nyújtott a gyümölcsfák és a szőlő metszéséről. A képekhez tanár úr további magyarázatokat fűzött, kérdeztünk és tanultunk a válaszokból, egymás tapasztalataiból. Aki az informatikában jártasabb volt, az saját fotóit be-

illesztve azonnali metszési tanácsokat kapott a tanár úrtól, aki piros rajzceruzával „online” be is jelölte a vágási pontokat.

Persze mindannyian leginkább a gyakorlati programot vártuk. Négy alkalommal a FŐKERT Termesztő telepén található gyümölcsösben gyakoroltunk, egy alkalommal pedig a pilisborosjenői szőlőskertben, ahol az Egyesület a szüreteit szervezi.

Metszettünk alma-, szilva, meggy- és őszibarackfákat, orsó-, nyitott, sövénykoronát, kordon művelésű szőlőt. A gyakorlatban láttuk, mit jelent „kihegyezni a vágásokat a fény felé” az optimális fényhasznosításhoz, megértettük a tavaszi ún. fás metszés jelentőségét, amivel gyümölcsfáink a fajtasajátosságnak megfelelően, rendszeresen és jó minőségű eredménnyel örvendeztetik meg a művelőt.



A kertész mérnök-tanár a „katedrán” és körülötte a hallgatók.

Sok hasznos ismerettel gazdagodtunk és kedvet kaptunk a további ismeretszerzéshez, hiszen a gyümölcsstermesztés, kertművelés egész éven át tartó, sokrétű feladat, van még mit tanulni. Nyáron szeretnénk folytatni az

un. zöldmetszéssel. Addig is saját kertünkben bátrabban és értően fogunk hozzá a tavaszi metszéshez, alakítunk, ifjítunk, és várjuk, hogy a termés visszaigazolja a munkánkat.

Halmágyi Edit

Környezetünkért!

Napelemek családi házakra

Online előadás (Google Meet) április 15-én, csütörtökön 18:00 órától
Előadó Reizer Levente, a Prémium Napelem Kft. vezető munkatársa

Utcáinkon sétálgatva több családi házon napelemeket látunk. Telepítsünk mi is? Tudjuk, hogy lenullázható a villanyszámla, ráadásul környezetbarát módon megújuló energiát használunk, sőt, ha a villanyt fűtésre is használjuk, akkor még a környezetünket sem szennyezzük. A megjelenő pályázati támogatások még csábítanak is arra, hogy belevágjunk a napelemek telepítésébe.

De milyen műszaki részekből áll egy napelem rendszer? Csak egy villanyóra-csere kell, vagy kell még más is? Egyáltalán elbírja-e az elemeket a már öregedő ácsszerkezetünk, vagy lehet a ház mellett a kertben is elhelyezni? Milyen költségekkel jár mindez, valóban megtérül-e, és mikor? Megvalósítása milyen

hozzájárulások és engedélyek beszerzésével jár, és kikkel kell szerződéseket kötni? Érdemes-e egy pályázaton részt venni? Tudjuk-e teljesíteni a pályázati feltételeket?

Ezekre, és a témával kapcsolatos más kérdésekre kaphatunk választ az egyórás online előadáson, melynek időpontja:

április 15. csütörtök 18:00.

A részvétel ingyenes. Jelentkezni lehet az alábbi email címünkön, a név és az e-mail cím megadásával. A meeting előtt fél órával emlékeztető e-mailt küldünk, benne a csatlakozás linkjével.

Szeretettel várunk minden érdeklőt

Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

Mi az a kriptopénz?

Online előadás (Google Meet)

I. rész: április 9. csütörtök, 18:00

II. rész: április 16. csütörtök, 18:00

Előadó: Etelközi Péter. A részvétel díjtalan.

Egyre gyakrabban találkozunk a kriptopénz, kriptovaluta fogalmával. De valóban mi is az a kriptopénz? Hogyan és mire használható? Használhatja bárki? Mik az előnyei, vannak-e kockázatai?

Ezekre kapunk választ Etelközi Péter online előadásában, melynek célja a fogalmak tisztázása, összefüggések bemutatása, tévhitek eloszlatása, kockázatok ismertetése.

A részvétel díjtalan. Jelentkezni lehet az alábbi email címünkön, a név és az e-mail cím megadásával. A meeting előtt fél órával emlékeztető e-mailt küldünk, benne a csatlakozás linkjével.

Szeretettel várunk minden érdeklőt

Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

Aktuális kerti munkák

Kertbarátok online találkozója, április 12-én, hétfőn, 18:00 órakor.

Előadók: Zsigó György növényorvos és Bene Károly kertfenntartó

Örömmel hirdetjük meg a kertbarátok online találkozóját, a Google Meet használatával, nem csak a Kertbarát Kör tagjainak, hanem mindenkinek, aki a téma iránt érdeklődik. Előadóink részletes tájékoztatást adnak az aktuális kerti munkák elvégzéséhez, nem csak azoknak is, akik egész nap-

jukat a kertben töltik, hanem azoknak is, akik csak kevés időt tudnak kerti munkára fordítani.

Az aktuális teendőkről szóló rövid diasorozat és előadás után a kérdéseikre válaszolnak a nagy tapasztalattal rendelkező növényorvos és kertfenntartó hegylakó

szakembereink, akik örülnének, ha a kedves érdeklődők is megosztanák a kertjeikben szerzett tapasztalataikat!

A részvétel ingyenes. Jelentkezni lehet az alábbi email címünkön, a név és az e-mail cím megadásával. A levélben előre feltehető kérdéseiket is. A meeting előtt fél órával emlékeztető e-mailt küldünk, benne a csatlakozás linkjével.

Szeretettel várjuk a Kertbarát Kör tagjait és minden érdeklődőt.

Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

Kertészeti tanácsadás

Kitavasodott, itt az ideje a jól átgondolt kertészkedésnek. Szeretnék bemutatni néhány gyümölcsfajtát, amelyik igen jól érzi magát itt a hegyoldalainkon és vele együtt mi magunk is. Apró kertjeinkben remek társa lehet családunknak a mindennapi életben.

Itt van mindjárt a körtefa. Jól viseli a fagyot, nem igényel nagy gondoskodást. Szép koronát nevel. Ágain tavasszal hófehér virágzón pompázik, utána meg gyerekeink a szomszéd gyerekekkel tanulhatják a fáramászást. Nyáron az árnyékában megbeszélhetjük a várható termést, ami aztán ősszel rendre meg is érkezik.

Felhasználási recept a körtéhez: Az érett gyümölcsből fogj 6 szemet, kopogtass át a szomszédodhoz és kérdezd meg, hogy hogy van. Fűszerezheted a dolgot pletykákkal, ha jól időzítetted a kínálóutat, helyel, süteménnyel és gyümölcslével kínálnak.

Másik recept körtéhez: vigyél néhány szem nyári körtét a szomszédasszonyoknak és

kösd a lelkére, hogy azonnal használja föl. Érti is ám ez a szót, fog egy serpenyőt, belédob egy kis vaját, arra rászéleteli a gyümölcsöt, megkavarintja, majd becsomagolva lefagyasztja. Megvárja, míg jönnek a téli hidegek, elmúlik a karácsony és itt ülnék a sötétben. Akkor aztán, az egyik fázós délutánon gyúrott tésztát megpihenteti, majd átszól, hogy este nyisd a kaput, mert körteped érkezik. Te már készítheted is a hímzett abroszt, a kispoharakat, kisvillát, süteményes tányért, a szalvétát. Szaladj a kamrába a körtepálinkáért, amihez a cefrének valót még együtt gyűjtögettetek a nyáron. Üljétek körbe az asztalt és kezdődhet a lepetepe-lepetye.

Ajánlom még a birsalmát. Nevelhető bokornak is és fának is. Kezdő kertészek is bevállalhatják, gondozást ugyanis nem igényel, sőt, kéretik békén hagyni. Virágának, amit okosan a tavaszi fagyok után hoz, varázserőt tulajdonítottak már a hegyoldalaink aljában élt régi rómaiak is. Igazuk is volt. A hatalmas szirmokat

aki csak megcsodálja, elfelejti egy pár pillanatra minden gondját, és kipihenhi fáradoalmait.

Birsalmarecept: végy néhány ép és érett gyümölcsöt, készíts belőle birsalmasajtot. Ha magad nem fáradol ilyennel, még jobb, eridj, kérd meg egyik-másik szomszédod, lenne kedves megcsinálni. Biztos lehetsz benne, hogy valaki felajánl majd egy-két szép diót a birsalmasajtod tetejére. Ha készen vagy, várakozz türelmesen, amíg megszikkad, és amíg el nem jön az a pillanat, amikor szomszédaidat megörvendeztetheted a csemegével. Cserébe birsalma pálinkát remélhetsz.

Mit ültessünk? Pálinkafát! – legyint boldogan egy hegylakótársunk, aki már a kérdés hallatán is az orrában érzi a földéből hozott gyógyszer illatát, és a tavaszi rügyekben is már az áttetsző nedűt keresgéli. Helyeslően szemléli szorgalmas rovarok döngicselését, tanítja unokáját tavaszra, nyárra, télre, majd új tavaszra, a szomszédokkal együttélésre. Közben örül, hogy van, hogy gyereke, unokája van, hogy van a kert a fával és, hogy vagyunk neki mi, a szomszédok.

Diósi Vali

Süssünk valamit!

Bármilyen a helyzet a kinti világban, bármivel töltjük az időnket otthon, egy biztos: előbb-utóbb megéhezünk. Ilyenkor kinyitjuk a hűtőt, és jó esetben találunk valami finomat. Ha nem, ideje elővenni a fakanalat.

Szakácstudásunk különböző. Aki már kislánykorában elsajátította az alapokat, biztosan előnnyel indul. Aki felnőttként szembesül a főzés szükségességével, talán kihívásként éli meg. Nagyanyáink korában szakácskönyvek jelentették a segítséget. Manapság szinte gyerekjáték a főzés, hiszen a média információ-özönében a receptek komoly arányt képviselnek.

A receptek alkalmazásánál sem vagyunk egyformák. Sokan pontosan követik a leírást, abban

bízva, hogy a végeredmény megfelelő várakozásainknak. Mások csak kiindulási pontként kezelik, mert kreatív énjüket itt is megvalósíthatják. Bármelyik csoportba tartozunk, csak akkor lehetünk elégedettek, ha „alkotásunk” ízlik nekünk, családunknak, barátainknak.

Azt mondják, minél tovább tart egy fogás elkészítése, annál rövidebb idő alatt fogy el. Ha így van, jól dolgoztunk. Néha mégis „csak úgy” összedobnánk valamit. A siker itt sem marad el, a kevesebb néha több, az internet ebben is segíthet. A megfelelő keresőszavakra többféle recept érkezik, csak választanunk kell.

Hasonlóan jártam el én is: zabpelyhet gyakran használók, és kicsit többet sikerült vásárol-

ni, így hát süti receptet kerestem hozzá. Amit találtam, azonnal módosítottam: tojás helyett áztatott lenmagpehely, a fagyasztott gyümölcs helyett aszalt áfonya került bele, valamint kevés gyömbérpor és örölt szegfűszeg. A tetejét darabos mogyoróval szórtam meg, ami rápirult.

Zabpelyhes muffin bogyósokkal, hozzávalói:

- 2 bögre apróbb szemű zabpehely (2,5 dl-es)
- 1/2 bögre kókuszcukor/eritrit
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 kávéskanál szóda bikarbóna
- 2 tojás
- 1/2 bögre tej (növényi is lehet)
- 1/2 bögre olvasztott vaj, kókuszszír vagy növényi olaj
- 1 teáskanál vanília-kivonat
- csipet só
- 1 bögre fagyasztott bogyós gyümölcs

Elkészítés: A zabpelyhet egy

késes robotgépben egészen finomra, lisztesre őröljük. Keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a csipet sót, a sütőport, a szóda bikarbónát és a kókuszcsukrot, összekeverjük. Egy másik tálban a nedves összetevőket - a tojást, a tejet, a zsiradékot és a vaníliát - összekeverjük, majd a kettőt összeöntjük, végül beleforgatjuk a fagyasztott (vagy friss) bogyós gyümölcsöt. 12 muffinformába elosztjuk a tésztát, meghintjük egy picit zabpehellyel, és 180 fokban, légkeverés mellett, 20-25 perc alatt megsütjük.

Kétszer sütöttem meg eddig, és jól eltettem a receptet, mert kiválóan lehet variálni. Rádadásul én az egészséges édességek közé sorolnám – ha létezik ilyen kategória. Hamar elkészül, és finom, csak biztatni tudok mindenkit az elkészítésére.

Mikóné Ormos Márta

Viszály

Az égbenyúló, természetes hársfánkat kinézte magának egy szarkapár. Ámde, van másik aspiráns is. A varjúék. Micsoda fészkelőhely lehetne itt, ha eljön az idő! És tényleg! Jó nagy a fa, adott a lehetőség mindkettőjüknek. Elférnének. Távolság-tartásra is jó a szituáció. No, majd meglátjuk, ha együtt lakják a helyet, mi lesz a sorsuk. Hogyan viselik majd egymás társaságát. Azonban máris van egy kis bökkenő. Ahogy nézem, szarkáék hárman vannak. Gyakran perlekednek, mert még nem dönthették el, ki legyen az igazi családfő. Így aztán úgy alakulhat, máshol lesz a remélt

fészkelőhely. Mi pedig majd az idej kicsi varjú-gyerekek perlekedését szemlélhetjük a nyáron. Fekete István ismert, kiváló természetbarát írónk mindent rábízza a természet ősi rendjére - olvashatjuk könyveiben. A természetben minden a helyén van. Pont akkor történik minden, amikor időszerű. Egészen addig, amíg 'az ember' be nem avatkozik.

Minden 'földi halandónak' joga van a maga természet-világát követni. Persze az ismert tisztesség, a szokások normáit követve úgy, ahogy mindig is volt. Ahogy teljesíteni lehet az életben maradási. Talán jó lenne figyelni erre, mert példaértékű. Pláne, ha nem látjuk egy adott helyzetből a kiutat.

Mostanában - időnk, mint a tenger - ráébb-

redhetünk, jószándékú leckéket kaphatunk a természettől a békés, egymás mellett élés adta lehetőségeinkhez. A mai időkben, nekünk, embereknek is megvannak a magunk – eddig még nem tapasztalt – óriási problémái. Az összezártság, a türelem próbája lehet, akár családon belül is. Százötven évvel ezelőtt azt írta biztatásul Madách Imre:

„Ember küzdj és bízva bízzál!”

Minden korban voltak, lehettek gondok. A történelem pedig már többször bebizonyította: jóindulattal, talpraesettséggel, emberi találmányossággal, tudással minden megoldódhat! Akarni kell, és akarjuk a jó utat követni, a Jólsten segítségével minden sikerülhet. AMEN.

W. Grass

Összhangban a természettel

Tavaszi nagytakarítás

Szép lassan ébrednek a természet és virágba borul körülöttünk minden. A tavaszi erdő különleges energiával tölti meg a levegőt. Lassan kitarjuk az ajtókat, ablakokat és egyre több időt töltünk a kertben vagy a teraszunkon.

A húsvétot megelőző időszakban nem csak testünket szabadítjuk meg a felgyülemlett mérgeanyagoktól, hanem jólesik az ünnep alkalmával úgy asztalhoz ülni szereteteinkkel, hogy az otthonunkat is felfrissítjük és ragyogó tisztává varázsoljuk.

Igyekszem a hétköznapi háztartási rutinban is szem előtt tartani a természetes megoldásokat, ezért essen néhány szó azokról a szerekről, melyek környezetbarát, ám igen hatékony módon támogatnak ebben. Pár

éve arra lettem figyelmes, hogy a tisztítószeremből túlvásároltam magam. Minden helyiségre, minden felületre volt külön flakonon. A nagyobb takarítások alkalmával gyakorlatilag lesokkoltam az otthonunkat olyan káros vegyszerekkel, melyek veszélyt jelenthetnek a légzőszervekre, bőrizgatóak lehetnek vagy rákkeltőek. Az elképesztő „mű illatról” nem is beszélve, amit még a kertben is éreztem. A vegyszermentes takarítás nem bonyolult, de mindenképpen szükséges hozzá minimális anyagismeret. A legtöbb bioboltban beszerezhető egyszerű összetevők többféle funkciót is ellátnak – így vették át a színes flakonok helyét a csinos csatos üvegek, melyek az alábbi kincseket rejtik:



Húsvéti locsolkodás

Illatos aromavizekkel

Azokban az időkben, amikor az Erdőalja padjait koptattuk, a tavasz beköszöntével igencsak mozgalmas időszak elé néztünk. Elmaradhatatlan „hegyi” szokás volt húsvét hétfőn, a délelőtti órákban, hogy az osztályunk fess fiatalemberei végigjárták a lányos házakat és illatozó hölgyeket hagytak maguk után.

Ennyit biztosan változott a világ – így 30 év távlatából, hogy ma már ezt a népszokást inkább családiasabb körben tartjuk itt a környéken. Ami gyerekkoromban kölnivíz volt, az a nagymamám idejében friss kútvíz, ám a fiaim életében ez illatos aromavízé transzformálódott. Az illóolajok vízgőzdesztillációval történő lepárlásának gyakorlatilag mellékterméke a hidrolát, viszont ez az értékes folyadék tartalmazza az adott lepár-

lason átesett növény minden vízdoldékony hatóanyagát. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az aromavíz használata kíméletes aromaterápia, hiszen különösebb kockázat nélkül alkalmazható kicsi gyerekkortól az idősebb korosztályig.

Maga a locsolás rítusa, a megtisztulást, megújulást és a termékenységet szimbolizálja. A damaszkuszi rózsá aromavíz női energiákat életre keltő, harmonizáló hatással és diszkrét aromával bír. Kiegészíthetjük neroli hidroláttal, mely virágos jegyeivel az ártatlanság és a tisztaság illatát hozza el. Bármelyik tökéletes választás hiszen nem irritálja a bőrt, nem tartalmaz adalékanyagokat, tartósítószeret és alkoholt sem, az illata pedig illékony, így nem nehezedik ránk hosszú órákra,

kanál folyékony fekete szappant és pár csepp illóolajat.

Aromaterápiás porszívó: a gép külső szűrőbetétjére (ahol kifújja a levegőt) tegyünk 5-5 csepp levendula és citrom illóolajat.

Illatpermet: a takarítás utáni napokban, ha szeretnénk felfrissíteni a teret, akkor készítsünk illatpermetet a következőképpen: 100 ml-s porlasztófejes üvegbe öntsük 30 ml 70%-os alkoholt adjunk hozzá összesen 30 csepp grapefruit, citrom és eukaliptusz radiáta illóolajat, és 70 ml ioncserélt vizet. Tisztít, energetizál és teljesen természetes.

Pezsgő wc-bomba: keverjünk össze 100 g szódadikarbónát 100 g citromsavval és 50 g kukorica keményítővel. Adjunk a keverékhez 10-10 csepp menta és citrom illóolajat majd óvatosan 1-2 kanál vizet, amíg nedves homok állagot nem kapunk. Jégkocka tartóba nyomkodjuk bele a keveréket és 24 óra pihentetés után készen is állnak a pezsgésre. Tisztítanak, fertőtlenítenek és isteni illatot hagynak maguk után.

Elhatározás kérdése, hogy a családjunk és a bolygónk védelmében áldozunk e pár percet az életünkben arra, hogy mi magunk készítjük el ezeket az egyszerű szereket és mondunk nemet az agresszív vegyszerek használatára. A következő alkalommal a mosás és mosogatás kapcsán osztok meg néhány hasznos tippet, bevált receptet, mert hiszek abban, hogy változtatni érdemes, környezetet szennyezni pedig nem menő.

Ecet: vízkőoldó, fertőtlenítő, zsíroló hatással rendelkezik.

Szódadikarbóna: semlegesíti a szagokat, folttisztító, fehéritő, zsíroló hatása van.

Citromsav: vízkőoldó, tisztító és baktériumölő hatása van.

Folyékony fekete szappan: kíméletes multifunkcionális öko tisztítószer, zsíroló és fertőtlenítő hatással.

Az illóolajokról ebben az esetben sem tudok lemondani – vegtem nem éró szerelem ez.

Lássunk néhány nagyon egyszerű receptet:

Vízkőoldó folyadék: 2 púpos evőkanálnyi citromsavat oldjunk föl fél liter vízben és adjunk hozzá 10 csepp illóolajat – levendulát, citromot, narancsot. Töltsük porlasztó fejes flakonba.

Ecetes tisztító folyadék: 340 ml ioncserélt vízhez adjunk 160 ml ecetet és 15 csepp illóolajat – szegfűszeget, eukaliptuszt, oregánót, grapefruitot. Ezt is töltsük porlasztós üvegbe, akár régi, kifogyott flakonba. Használjuk a fürdőszobában, a wc tisztításához, fertőtlenítéséhez, ablakokra és tükörrre.

Felülettisztító folyadék: Oldjunk föl 2 evőkanál folyékony fekete szappant fél liter langyos vízben, adjunk hozzá 15 csepp illóolajat – lime-ot, eukaliptuszt. Használhatjuk fa, gránit és márvány felületekre.

Felmosóvízhez: Adjunk 1 evő-



ám ha maradna belőle, akkor igazi luxus frissítő kozmetikumként permetezhetjük az arcbőrünkre.

Az aromavizek elérhetőek drogériákban vagy megrendelhetőek a rajnak@purebalm.hu címen, ahol szívesen válaszolok egyéb aromaterápiás kérdésekre is.

Rajnák Bea

Egy hegyvidéki tájépítész élményei:

Hét csapás a Hármashatár-hegyre

Összegző-záró gondolatok a csapásokról

Tisztelt Olvasó! Az ember beleszületik a tájba. Én is így vagyok Óbudával, a Hármashatár-hegygel! Beleszületik, magáéna érzi és érzékenyebben reagál a kedvezőtlen befolyásoló hatásokra... Természetes emberi reakció.

A visszajelzések alapján teljesen megértem azok véleményét, akik a mi Hármashatár-hegyünket ért területhasználati anomáliák, ökológiai tévcesekek vagy éppen tájképi ártalmak miatti hatások ismertetésekor a bibliai hasonlatot (Jel 15-16, 1), túlzónak tartják. Túlzó is a hasonlat. De tudatosan túlzó. Ugyanis szerettem volna valamennyiük fülébe a bogarat betenni, hogy konkrét példákon döbbenjenek rá a káros emberi hatásokra.

Felidézve a csapásokat, részletesebben kitértem - a „zavaróadó” létesítésére (1950-es évek eleje), - a pilótaotthon zárt katonai-munkásorségi területtel alakítására, - az antennák folyamatos sűrűsödésére a hegycsúcson, - a H busz üzembe helyezésére, - az MHSZ pálya átadására (1973-ban), valamint - a sárkányrepülő és a siklóernyősök növényzet-károsítására.

Egy csapásról azonban még nem tettem említést, amely nem a Hármashatár-hegyet, hanem a Hármashatárhegyi úttal párhuzamosan haladó, felvezető, (országos) kék jelzésű utat érte. Nevezetesen az utat háromszor bontották fel vezeték-fektetés miatt. Mégpedig a 70-es évek közepétől néhány éven belül a vízvezeték, a villanykábelek, majd a hírközlési kábelek fektetése miatt. Nem a vezeték elhelyezésének ténye, hanem a hátrahagyott út minősége azóta is irritál. A gyalogút mellett szárazon rakott támfal volt, az út felszíne keményre taposott sima dolomitmurva volt. Az első vezeték árkat kézzel ásták ki, a támfalakot megóvták. A következő két esetben géppel végezték

el a munkát, és annyira tönkretették, hogy ma már csak nyomokban látható az 1930-as években műgonddal rakott fal. Az út felszínére került nagy köveket nem hengerelték le, arra dolomitot nem terítettek. Akadálypályának elmegegy, de babakocsit tolni rajta komoly megpróbáltatást jelent.

Természetesen tudatában vagyok annak, hogy a táj állandóan alakul, változik. A táj lényege a mindenkori emberi hatások folyamatos tükrözése. A TÁJ – ezért is – egy óriási olvasókönyv. Aki jártas annak lapozásában, már egy-egy tájrészlet ismerete alapján tudatosíthatja az adott országra vonatkozó legfőbb ismérveket. Az egyes országok összehasonlításakor a szokásos GDP, GNP, terület-nagyság, lakosságszám, éghajlat után – vagy azzal egy időben – a legjellegzetesebb adatok is a táji adottságokra, azaz az erdők arányára, a szántók nagyságára, a művelésből kivett, a biológiailag inaktív felületek folytonos és egyre nagyobb arányú növekedésére vonatkozik. A sor településhálózat kialakulásával, a természeti források igénybevételével (elsősorban bányászat) folytatható. S

mindez a TÁJ-olvasó-könyvben tükröződik. Félreértés ne essék. Nem vagyok fejlesztés ellenes. Sőt, meggyőződésem, hogy mindenféle konzerválási törekvés fejlődés-ellenes. Még az egyértelműen természetvédelmi célok eléréséhez is jelentős beruházásokra van szükség. Gondolok itt a látogatók számára nélkülözhetetlen infrastruktúra kiépítésére, a fogadóközpontok kialakítására.

Az adott térségek túlzott használta kevésbé irritál, a fogadóképesség hiánya annál inkább. Igen nagy örömmel konstatálom, hogy a Normafa térsége a látogatóktól hemzseget. S ennek fogadására a közlekedési infrastruktúrától az ellátásin át a kulturált pihenést és a sportolást szolgáló berendezésekig (ivóvíz, illemhely, pihenő helyek, játszó terek, sármentes út, hulladékgyűjtés stb.) sok mindenre gondoltak. Másképpen fogalmazva: ahol a látogatottság megnövekedett, ahol az extenzív parkerdei megoldások nem elegendőek, ott közelíteni kell a városi parkok kialakítási szintje felé. A Normafa Kft. a XII. kerületben a jó példák sorozatát hozta. Azonban, ha a Budai-hegységnek, a Budai parkerdőnek csak

a XII. kerületi részére terjed ki, fatális tévedésnek tartom az elért eredményeket. A Budai-hegységben nem lehet cél az egyes önkormányzatok versengése. Helyette a főváros valamennyi lakosa érdekében az egységes parkerdő-fejlesztések megvalósítására kell(ene) törekedni!

A Hármashatár-hegyre visszatérve: egyesek szemében az általam felsorolt csapások lokálisnak tekinthetők. De gondoljunk csak arra, hogy a növényzet tönkretétele, a talaj erodálódása, lepusztulása, a tájidegen objektumok megjelenése maradandó konfliktusokat eredményez. A konkrét példák a helyszíneken mindennél láthatók:

- A Hármashatár-hegy csúcsán, az Újlaki-hegyen és a siklóernyős starthelyen a zárt dolomitnövényzet megbomlott, az alapkövetig erodálódott felület egyre inkább növekedik.
- A Hármashatár-hegyen a légyszárúak fajgazdagsága lecsökkent, több növény kihalt.
- A jelzett kék és a sárga turista utakon a dolomit zúzalék csúszik, a gurulós felszínen az elcsúszás veszélye – különösen télen – fokozódott.
- Átmenetileg (de közel fél évszázadra!) a Hármashatár-hegy északi része zárt területté vált.
- Látványkárosítást okozó acél és beton adótoronyok épültek.
- A taposás hatására elpusztult növényzet helyén a biológiailag inaktív felületek aránya folyamatosan növekedik.
- Látogatóarányosan az eldobált szemét mennyisége egyre fokozódik.

Az elmúlt év alatt – a pandémia hatására – örömdetesen és ugrásszerűen megnövekedett a Hármashatár-hegyet és térségét felkereső látogatók száma. Fogadásukra, a rendezett környezeti feltételek megvalósítására azonban nem került sor. Két egykori hangár ugyan megújult, a Rott János Turistaház működik, a Guckler Károly kilátó vonzereje változatlan, de nincsenek biztonságosan használható sétautak, hiányoznak a padok, az asztalok, az információs táblák, az árnyas piknikező helyek...

A mi Hármashatár-hegyünk-re is ráférne a sebek gyógyítása.

Csemez Attila



A Hármashatár-hegyen aggasztó mértékben növekszenek a növényzethiányos felületek.

„Miért hamukárod azt, hogy a Táborhegyen van a lakásotok? Bécsi úttól 50 m-re laksz a Farkastorki úton. Ott nincs hegy!” - Bizony tudni kell, hogy mindketten okosat mondtak.

Településrészek Óbuda hegyvidékén

Óbuda hegyvidéke kerületünk nyugati településrésze, melynek határait Bp. Főv. Önkormányzata a „közterület- és városrésznevek megállapításáról” szóló 94/2012.(XII. 27.) számú rendelete állapítja meg, lényegében összevonva a korábbi településrészeket. Határa északról indulva: Kocsis Sándor út - Bécsi út - Doberdó út - közterületi lépcső a Folyóka utcáig - Folyóka utca - Folyondár utca - II. és III. kerület határa, majd Budapest közigazgatási határa zárja. A történelem során kialakult településrészek egykori elnevezései újra megjelentek Óbuda-Békásmegyér Kerületi Építési Szabályzat megalapozó vizsgálatában, és korábbi árkokhoz, fontosabb közlekedési utakhoz igazodóan rögzíté is azok területi határait.

A területrészek többsége nevét egykor valamely területén álló, vagy ahhoz közeli hegycsúcsról kapta. A Testvér-hegy a Testvér-hegyről, tőle délre a Táborhegy településrész a Tábor-hegyről, majd a Remetehegy a Remete-hegyről, Mátyáshegy a Mátyás-hegyről lett elnevezve. Kiscell településrész azonban már nem hegycsúcsról, hanem a Kiscelli fennsíkról, ami viszont az egykori Kiscelli zárandokhelyről kapta a nevét, mint ahogy Zöldmál sem. Zöldmál jelentős része a II. kerületben fekszik, nevének eredete bizonytalan, lényegében egy zöldellő hegy-

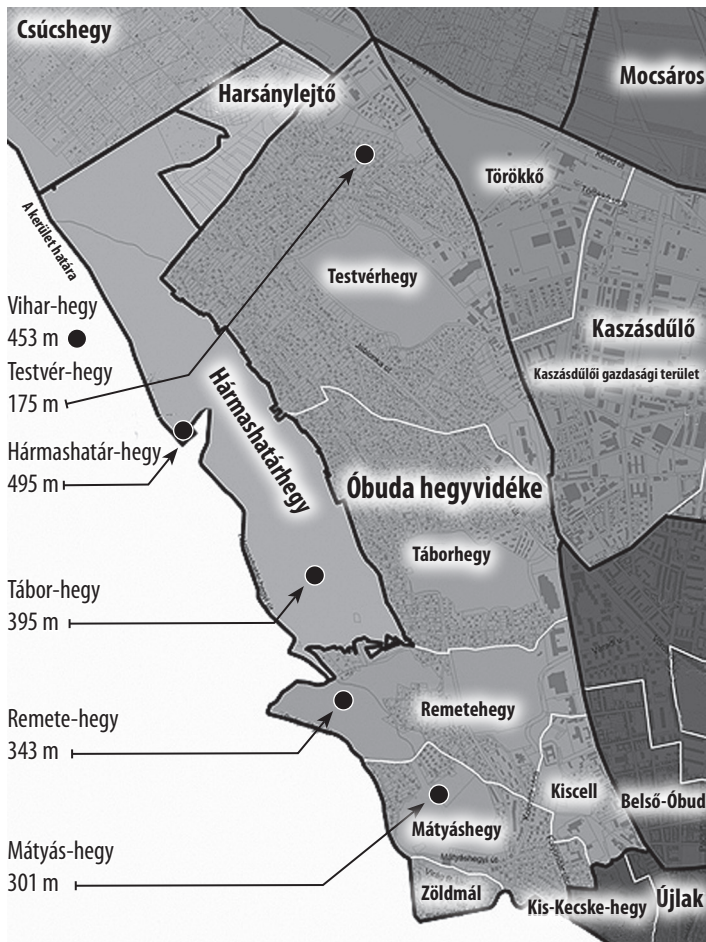
oldalra utal. A területen belül helyezkedik el a Hármashatár-hegy településrész, mely nem lakott terület és természetesen a Hármashatár-hegyről lett elnevezve.

Viszont aki a Hegyvidéken lakik nem biztos, hogy tudja, melyik területrészen fekszik laskása. Kiemelnénk három területrészt.

Testvérhegy településrész északi határa a Kocsis Sándor utca, délen a Táborhegytől a Laborc utca - Farkastorki lejtő - Erdőalja út - Hedvig utca határolja el. A névadó Testvér-hegy a Vihar-hegy északi keleti lejtőjéből emelkedik ki, magassága tengerszint felett 175 m, melyet északról a Domszló lejtő, Domszló útja kerül meg.

Táborhegy településrész déli határa a Bécsi úttól a Perényi út - Perényi lejtő - Remetehegyi árok. A névadó Tábor-hegy 395 m magas csúcsa már a településrészen kívül található, a Hármashatár-hegy keleti oldalában, mely 161 m-rel magasabban van, mint a Gellért-hegy. A Tábor-hegy a Hármashatárhegy városrész területén található, a Remetehegyi árok mentén közelíthető meg, keresztezve a csúcsot keletről megkerülő Fekete salak utat.

Remetehegy településrész déli határa a Bécsi úttól a Gelléri Andor Endre utca (Tégla utca) - földút (tervezett Váradi



út) - Kolostor utca - Remetehegyi út - Nyereg út egészen Budapest határáig. A névadó, 348 m magas Remete-hegy a Hármashatár-hegy keleti lejtőjéből a településrészen belül emelkedik ki, mely a kék+ jelzés mentén érhető el, a Nyereg út és Erdőhát út találkozásától. Mindezek alapján egy Far-

kastorki lejtőn élő lakos - ha az út keleti oldalán van lakása - nyugodtan mondhatja, hogy ő a Testvérhegyen lakik, míg az utca másik oldalán élő, hogy a Táborhegyen lakik. Persze nem árt, ha tudja, hogy lakásától a Tábor-hegy fél óra jársnyira van.

Felcsuti László

Testvér-hegy, Vihar-hegy

A német olyan nyelv, hogy a tájszólások szavait a „Hochdeutsch”, az irodalmi német alapján alig értjük. Az óbudai sváb is nagyon különbözött a más vidékeken beszéltől, ezt a tényt figyelembe kell vennünk a hajdani, a mai magyar nevek alapját képező nevek vizsgálatánál is.

Egyik hegyünk neve úgy hangzott, hogy *Kronawetberg*. E név megfejtésével a XIX. században ugyan próbálkoztak, de kétséges eredménnyel, végül úgy döntöttek, hogy ez a *Don-*

nerwetter (vihar) kifacsart alakja. Így született meg a *Viharhegy* elnevezés.

A *Brüdersried* névben a *Brüder* a latin *frater* szóból eredt. A *frater* ugyan jelent testvért is, itt azonban a hegyet birtokló szerzetesekre utalt. A hegy magyar neve *Szerzeteshegy* vagy talán inkább *Baráthegy* lehetett volna, azonban *Testvérhegynek* nevezték el, ami bizony félrefordítás.

„Hogy mondták gyermekkorodban a *Hármashatárhegyet*?” Kérdeztem egy barátomtól, aki

- korából eredően - még emlékezett az óbudai svábok beszédére. „*Dreigrenzberg!*” Helyes fordítás, azonban a hegyet nem így hívták, hanem *Dreihotterberg* volt a neve. A *Hotter* is határt, pontosabban mezsgyét jelent. A mezsgye is határ, de általában jelölve van, például sövényvel. A budai hegyeket hajdan szőlő borította. A gazdák a köveket kihordták a földjük szélére, itt idővel cserje nőtt, így akár „*Hármasmeszghegy*” is lehetne hegyünk neve.

A III. kerületet délről határoló völgy neve *Grüntal*, azaz *Zöldvölgy* volt. A magyar nevet alkalmasint rossz hangzásúnak

ítélték, innen a Szépvölgy, Szépvölgyi út elnevezés. A „Zöld” mégis fennmaradt, mégpedig a *Zöldmál* névben. A *mál* jelentése: napos hegyoldal. Valaha - egy XVII. századból való peres irat tanúsága szerint - volt e vidéken *Előmál*, *Papmál*, *Kerekmál*. (Nemcsak a nevük merült feledésbe, ma már a helyüket sem tudjuk.) A *Zöldmál*, mivel északi oldal, nemigen felel meg a *mál* fogalmának. A zöld szín emléket őrizi még a *Zöldmáli lejtő*, *Zöld lomb*, *Zöld kő* utca is.

Dr. Makra Zsigmond
(forrás: *Édes Anyanyelvünk* 2013/3.)

Kutyás hölgyek írják

Két kutyarajongó hölgyet szeretnék bemutatni az Óhegy-hírek olvasóinak. Egyikük Binggeli Éva civil állatvédő, aki a Doggy Campus nevű internetes blogját működtetve kutyapszichológiai és viselkedési tanácsadással foglalkozik.

Legutóbb nyílt levelet írt az agrárminiszternek, valamint a NÉBIH elnökének, mégpedig a láncon tartás teljes, és ahogy fogalmaz: „kompromisszummentes” megszüntetéséről. Ugyanis az a kormányrendelet, amely ugyan kimondja, hogy „2016. január 1-jétől tilos ebet tartósan kikötve tartani”, éppen csak a „tartósan” szó konkrét tartamát nem jelölte meg. Hogy ez mennyire nincs tisztázva, arra a legjobb bizonyíték, hogy 4 éve nem változott semmi, a kutyatartók ugyanúgy láncon tartanak ebeket, csak ráfognak a hatósági ellenőrzésekor, hogy ez csak pár perce van így. Ezt pedig az ellenőrzések során elfogadják, hisz nincs ellenbizonyíték, miközben országsszerte kutyák százaít mentik az állatvédők a lánról. Márpedig minden kutya, amelyet láncon tartanak, viselkedésproblémás lesz. És ez nem egy lehetséges következménye a láncon tartásnak, hanem kivétel nélküli! A láncon élve nem éri semmi külső inger, azaz más emberekkel, más állatokkal soha nem találkozik, ezért szociálisan visszamaradottnak tekinthető, ezért egy új, számára ismeretlen szituációra vagy agresszíven reagál, vagy ellenkezőleg: rettegve menekülni próbál. Ezért ezeket a kutyákat nagyon nehéz több évnnyi láncon élt időszak után szocializálni, ami miatt pedig nagy százalékban altatás vár rájuk.

Mind az állatvédelemről szóló, mind a büntető törvénykönyvben benne van, hogy az olyan bánásmód, amely az állat

maradandó károsodását, halálát okozza, illetve az állat szükségleteinek olyan mértékű korlátozása, amely tartós félelmet vagy egészségkárosodást okoz, állatkínzásnak minősül, s ez börtönbüntetéssel is sújtható. Márpedig kikötve, hógutának, hidegnek kitéve megvalósul az állatkínzás. Ennek lehet a következménye az idővel egyre súlyosabbá váló kényszeres viselkedés, a folyamatos kitörési kísérletek miatt sérülhet a csigolyája, a hátsó lábai, a nyaka (sok esetben a láncon súlyosan benő a nyaki szövetekbe), de nem tud zavartalanul pihenni sem, amit pedig a jogszabály szerint ugyan csak biztosítani kellene.

Binggeli Éva úgy látja – és minden sorával egyetértve a Kutyapostás is –, hogy a jelenlegi számonkérhetetlen szabályozás helyett csakis a láncon teljes betiltása lehet az emberséges, s nem mellesleg, a XXI. században egyedül elfogadható megoldás!

*

Másodjára következék egy kis kutyaszív-melengetés arról, hogy írásunk szerzője miért és hogyan tart kutyát. A tudnivalókat alig tíz pontban foglalta össze Kruzslíc Anita kutyakozmetikus.

1. Nem kutyát tartok, hanem kutyával élek. Ha nem érted a különbséget, nem beszéljük ugyanazt a nyelvet.
2. Kutya a lakásban? Nem állatkínzás. Családtagnak tekintem, sétálni és kirándulni járunk, együtt heverünk a kanapén.
3. Sok lemondással és macerával jár? Egy ember talán nem?
4. Inkább a „katalógus-lakásról” mondd le, mint a kutyámról. A kutyaszőr az életem része, ahogyan a

tappancs-nyomok is. Amúgy, ha nem tetszik, ne gyere, vagy gyere játszós ruhában és ne fintorogj.

5. Sokba kerül az etetése, az orvosi ellátása? Igen, sokba. Ezeréves tévém van és nincs luxus kocsim. Viszont nem költök alkoholra, cigire, se drogokra, se távoli utakra. A kutyám egy élőlény, maga az élet, fontosabb bármilyen tulajdonnál vagy „élvezetnél”.
6. Ne szólj bele, hogy nevelem. Én élek vele, neked csak egy kutya, nekem a társam. Különbön is, ő volt előbb, nem te. S úgy tűnik, ő marad tovább is...
7. Hogy zárjam ki a szobámból? Én se kérlek rá, kösd ki a rokonaidat, amíg nálad vagyok...
8. Ne küldd el, ha örömmel megy hozzád üdvözölni. Ha esetleg nyálás lettél, szerencsére van fürdőszobám meg szappanom.
9. Nem kell elmondanod a véleményed arról, miért van lakásban, és miért jöhet fel az ágyra. Így szeretem, nekem ez természetes.
10. A kutyám mindig velem van, megvigasztal, jókedvre derít, nyugalmat hoz az életembe. Őszinte, megbízható, feltétel nélkül szeret, egyenes jellem, önzetlen. És te?

Kérem, senki ne ragadjon tollat, számítógépet, hogy bebizonyítsa a „kutyának kint a helye” történelmi igazságát, mert ezen már rég túl vagyunk. Anita ugyan sok olyan problémát említ, ami bizony nem teszi könnyűvé a kutyával való együttélést, de elárulja a lényegét is: a négylábúból folyamatosan, kikapcsolás nélkül áradó szeretet minden nehézségen átsegít.

Szücs Gábor



Aranyosi Ervin:

A kutya kérése

Szeretnék naponta szívedbe kerülni, szeretet vizében vígan elmerülni, tudni azt, hogy mindig számíthatok rád, én leszek a fontos, a szeretett kutyád.

Mert felnézek én rád, s nem azért mert nagy vagy, nem látlak erősnek, sosem látlak vadnak. Sokkal inkább látok egy jó embert benned, és ha tényleg az vagy, boldoggá kell tenned!

Ehhez nem is sok kell, kevéssel beérem, etess meg mindennap és foglalkozz vélem! Kell egy kicsi mozgás, egy kis közös játék, ettől vagyok boldog, ez nekem ajándék!

És ha ezt megkapom, én boldoggá teszek! Mindig tudni fogod mennyire szeretlek. Nem is kell nekem más, csak téged szolgálalak, s szívem máris repes, ahányszor meglátlak!

Újabb méhlegelő kialakítására kerül sor a kerületben

A járványhelyzet megmutatta, hogy milyen hatással lehet egyetlen apró vírus is az életünkre. A méhek és a beporzók eltűnése hasonlóan drámai változásokat hozna a mindennapjainkba. Éppen ezért kell folytatnunk kerületünkben is a városi virágos rétek kialakítását, hogy beporzóink folyamatosan táplálékhoz tudjanak jutni, és hogy megőrizzük törekeny városi ökoszisztémánk sokszínűségét.

A városi vadvirágos rét létrehozásával kerületi szinten is hozzá tudunk járulni a méhvesztesség mérsékléséhez – ami életbevágóan fontos. Mindannyiunk közös érdeke. Önkormányzatunk ennek elősegítése érdekében a Csobánka tér környékén és a Huszti út, Szőlőkert utca kereszteződésében közösségi méhlegelőt alakít ki.

A méhekről sokaknak csak a méz jut eszébe, de kevesen tudják, hogy méhek nélkül az embernek nincs sok esélye életben maradnia. A méhek és a beporzó rovarok nem csupán a klímaváltozás

okoza szélsőséges időjárás, a táplálkozási lehetőségek drámai csökkenése, vagy az atkák, vírusok és mezőgazdasági vegyszerek hatalmas mértékben való alkalmazása miatt pusztulnak el, hanem a civilizáció és ezeknek az együttes hatása miatt.

A mezőgazdasági vegyszerek mellett, hogy megölik a beporzókat – születési, tájékozódási, szaglási rendellenességeket okoznak a rovaroknak –, a kaptárok elnéptelenedéséhez is vezetnek. Gondoljunk csak bele, hogy mi történne velünk, ha a méhek tömeges kipusztulása miatt kiürülnének az élelmiszerboltok polcai.

A méhek pusztulásának megállítása mindannyiunk közös érdeke. Ezért is rendkívüli jelentőségű, hogy Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat kezdeményezésére döntött az óbudai vadvirágos méhlegelő további növeléséről. A méhlegelő ugyanis egyszerre segítheti méheink és beporzóink megmentését, illetve a lakosság szemlélet-

formálását is. A városi vadvirágos rét létrehozásával legalább kerületi szinten hozzá tudunk járulni a méhvesztesség mérsékléséhez.

Számos, egész évben nyíló mézelő cserje és fa telepítésével, vadvirágos magok elvetésével, méhszállók telepítésével közösen járulunk hozzá ahhoz, hogy a méhek folyamatosan táplálékhoz tudjanak jutni. Ennek elősegítéséhez a hegyvidéki kertek tulajdonosait is arra ösztökéljük, hogy minél többben alakítsanak ki méhlegelőket. A magok elvethetők belső út, kerítés vagy támfal mellett 30-50 cm-es sávban. Szép virágai gazdagítják a kertek látványát és elősegítik a méhek és a beporzó rovarok táplálékhoz jutását.

Az élővilág sokféleségének gazdagításával szeretnénk segíteni a növényvédő szerek és más vegyszerek miatt millió számra pusztuló beporzó rovarok túlélését.

*Burján Ferenc alpolgármester
Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata*

Patkányt vagy állati tetemet látott?

Mindenképpen tegyen bejelentést!

Az elmúlt időszakban a kerület néhány pontján jelezték, hogy patkányt láttak. Kérjük, hogy minden ilyen esetről értesítsék a patkányirtásért felelős céget, amelynek munkatársai legkésőbb 48 órán belül reagálnak a megkeresésre. Állati tetemek elszállításáról pedig szerződött partnerünk gondoskodik 24 órán belül.

Budapest Főváros Önkormányzatának megbízásából az RNBH Konzorcium (Rovért Rovar- és Rágcsálóirtó Kft., Növényvédő és Kártevőirtó Kft., Bogármérnökség Kft., Hygienia Kártevőirtó és Szolgáltató Kft.) végzi az irtási munkákat a fővárosi patkánymentességének fenntartása érdekében.

Amennyiben lakókörnyezetében rágcsálókat lát, vagy jelenlétükre utaló jeleket tapasztal, kérjük, minden-

képpen tegyen bejelentést a +36 70-364 6531-es telefonszámon munkanapokon 8 és 16 óra között vagy

a patkanyirtasbudapest@gmail.com e-mail-címen.

Kérjük, írja meg az észlelés pontos helyét (irányítószám, utca, házsám), rövid leírást a látottakról (például élő patkány a pincében), és adjon meg egy elérhetőséget (lehetőleg egy telefonszámot), amelyen az irtást végző munkatársak elérhetik. A kezelés a lakosság számára díjmentes.

Ha bármilyen állati tetemet lát a kerületben, szintén kérjük, hogy jelentse be. Budai Tamás felel az állati tetemek begyűjtéséért Óbuda-Békásmegyér területén, és kötelezettsége 24 órán belül az elszállításukról gondoskodni. Bejelentést lehet tenni minden nap 0–24 óra között a +36 20-264 6006-os telefonszámon vagy a tamasbudai72@gmail.com e-mail-címen. A szolgáltatás a III. kerületi lakók számára díjmentes.

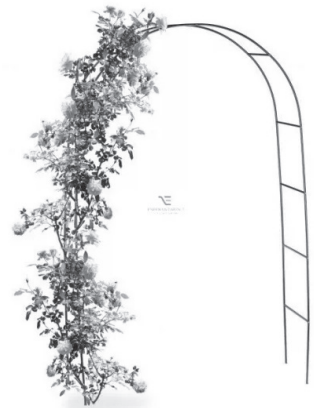
Az állati tetemek elszállítására vonatkozó elérhetőségek 2021. március 31-ig élenek, az adatokat szükség esetén frissítjük. Köszönjük szíves együttműködésüket!

Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat

Zöld tennivalók a kertben

Bokorrózsák metszése

Lassan a metszési időszak végén vagyunk. Talán ez a legemecionálisabb munkafolyamat a kertben: hiszen metszéskor a növények hormon háztartását



befolyásoljuk. Csúcsrügy és a gyökércsúcs osztódószövetének a környékén termelődik az auxin (vezérhormon). Az auxin szó a görög aykszano-ból származik (αυξανω = növel, növeszt, szaporodik). E hormon aránya a citokininnel és a gibberelinnel befolyásolja, hogy inkább sok hajtást (több citokinin) vagy hosszú ízközöket (több a gibberelin) fejlesszen a növény.

Metszéskor mindig a beteg és sérült, ill. teljesen rossz irányba növekvő részeket vesszük le, csonkot (akasztót) ne hagyjunk.

Fontos, hogy a nagy gubancokat (sok elágazás) mindig eltávolítsuk. A meghagyott vesszőn, ágon lehetőleg 1, legfeljebb 3 sebrész maradjon.

Parkrózsáknál meg 1 szabály van: a meghagyott ágon 5 rügy legyen. A rügyek a bokor külső oldala felé nézzenek

*Dr. Kerényi-Nagy Viktor főkertész
Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata*



Iskolai hírek

Bár nincs új a Nap alatt, mégis küzdelmesen indult az újbóli iskolán kívüli digitális munkarend megvalósítása. Felkészülten várták a gyermekek és a pedagógusok is a nagy pillanatot, de az országos rendszer az első napon még roppant türelmet igényelt a felhasználóktól. Eleinte lassan vagy egyáltalán nem engedte be a felhasználókat – így mókás volt, hogy az általam indított óra már ment, de még nem engedett be engem a rendszer – mégis sikerült minden órát megtartani nagy létszámú résztvevővel.

Az ünnepi megemlékezésekre buzgón készülő diákjaink idén családi körben ünnepelhetek, mint mindenki, ugyanakkor hosszú hétvégére készülhettek, hiszen március 12-én, pénteken

tanítás nélküli munkanapot tartottunk az eredeti terv szerint, a rá következő hétfő pedig március 15-i nemzeti ünnepünk volt.

A tradicionális iskolánapot idén a pandemia számlájára írtuk, így jeles vendégsereget nem köszönthettünk az épületben. Ugyanakkor az iskolánk névadója előtt tisztelegve, valamint néhány tanulóknak kiemelkedő közösségi munkáját elismerve Rákóczi Kötönytelő Jelvényt adományoz tantestületünk néhány arra érdemes tanulóknak. Nemcsak jó tanulók mindannyian, hanem egész osztályuk és pedagógusaik is jelentős támogatást élveznek személyükben nap, mint nap. Bízunk abban, hogy jó szokásukat megőrizve, a továbbiakban



is szem előtt tartják személyes boldogulásuk mellett a köz javát. Eddigi helytállásukat köszönve, szívből gratulálunk a kitüntetett gyermekeknek, akik majd az iskola megnyitása után értesülhetnek a kitüntetésükről.

Intézményünkben a tavaszi nagytakarítás általános fertőtlenítéssel egybekötve zajlik,

így igazán biztonságos környezetbe várjuk vissza tanulóinkat a digitális munkarend megszűnése után a jelenléti oktatásra. Bízunk abban, hogy a húsvéti ünnepéről és az ehhez kapcsolódó tavaszi szünetről boldog emlékekkel térünk vissza a jól megszokott hétköznapiakba.

K.E.

Bori mesél az óvodában (részletek)

BORI BEMUTATKOZIK AZ ÓVODÁBAN.

Szevasztok lányok, fiúk. Bemutatkozom. Borbála Katalin vagyok. Azért vagyok Katalin is, hogy a Nagyim örüljön, mert Ő meg határozottan Katalin, és a Mamám, aki pedig Ilus, adta nekem ezt a második nevet. A mamám teljes neve, pedig, Ilus főzz egy kávé. Nagyim csak így szólítja. Van még nekem egy Dédim is, aki szülte a Nagyit. Nagyi, aki nagyrészt Katalin, szülte az Ilus főzz egy kávé, aki a mamám. Az Ilus főzz egy kávé, szült engem. Én még senkit sem szültem. Ami, persze nem végleges. Van nekem egy Nagypapám, aki csak Papa. Ő se szült senkit, de ez lehet, hogy végleges, mert már öreg, és a Nagyim szerint, elitta már az eszét. Nagyim múltkor azt is mondta, hogy sohasem volt esze.

Nem tudom, hogy lehet, hogy eligya valaki azt, ami sohasem volt neki. Ha majd megnövök, mert még kicsi vagyok, megtudom ezt is. De előbb férjhez megyek, mert attól lesz valaki okos. A Papával nincs semmi gondom, mert ő a farkas, aki az asztal alatt fülel, és mindig meg akar enni. De van, amikor én játszom a farkast, és ő a Piroaska, akkor ő menekül

ordítva. Ilyenkor rémülten arra gondolok, hogy talán igaza van a Nagyinak.

Van két nagybácsim, István, meg Andris, akik szeretnek engem és foglalkoznak velem.

István vigyáz rám, amikor Ilus főzz egy kávé éppen az egyetememen van. Én meg bepilsilek, mert ettől dühös. Csak akkor szoktam bepilsilni, ha Istivel vagyok. Andris is szeret engem, csak ő dohányzik, amitől rossz szaga van, de vele lehet a legjobban birkózni.

Nagyit folyton puszilgatni kell. Én megteszem, hogy örüljön, mert a Papában már nem sok öröme telik. Papát sohasem kell puszilgatni, mert ő egy ronda kőszívű alak, aki ugyanakkor nagyszerű farkas, és ez lényegében elég.

Van még egy néném, Zsuzsi, aki a legjobb, mert van három lova, egy szamara, egy kutyája, a Tócsni. Van egy macskája, aki nincs, mert közben meghalt. Ettől még jókat lovagolunk.

Van még egy férje is, Dani, aki szeret engem.

BORI MÁSODIK MESÉJE AZ ÓVODÁBAN.

Szevasztok lányok, fiúk. Tegnap bemutattam a családomat. Ma a házunkról fogok beszélni, ahol lakunk. Egy nagy erdőben van a ház. A házban

mi lakunk, az erdőben lakik a vaddisznó, az őzike, meg a mókus is. Nem tudom, hogy az őzet miért hívják őzikének. A vaddisznót mért nem hívják vaddisznókának? Papám szerint a mókust pedig akkor hívják mókuskának, ha öregedő feleségről van szó. Az erdőben lakik még a farkas, mert én vagyok a Piroaska. Ha a farkas éppen nincs ott, akkor Papám szokott ordítani az erdőben, mert ő egy híres színész volt, amíg meg nem öregedett. A házban van sok szoba, meg egy konyha, amin Nagyim meg Papa összevesznek. Papa híres szakács. A szobája tele van oklevelekkel.

A papámnak van egy szobája, ahol a számítógép van, meg büdös. Nekem a Mamámmal is van szobám. Istinek és Andrisnak is van szobája, ami büdös, pedig ők nem is öregek.

Zsuzsinak is van egy szobája, pedig ő elköltözött. Dédi szokott benne lakni. Dédi nem midig lakik nálunk, mert időnként elutazik, felvenni a nyugdíját, hogy gumicukrot hozzon nekem belőle. A házunk nagyon szép. Amikor a turisták jönnek, úgy néznek, hogy majd kiesik a szemük. Én meg kint állok és észre sem veszem őket. A házat fával fűtjük. A fát a fiúknak kellene



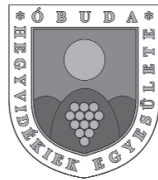
felválni. Nem nagyon akarják. Papám azt kiabálja, hogy miért is születtek bennetek, semmirekellők! A fiúkat ugyan a Nagyim szülte, de ettől még semmirekellők.

Az erdőben nem lakik oroszlán. Ez baj, mert Papám oroszlánszelídítő is volt, bár erről nincs oklevele.

Legközelebb elmesélem, hogy Zsuzsi hol lakik.

Lejegyezte:
Pirchala István

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”



Elhagyott minket

Váriné Szilágyi Ibolya, szeretett tagtársunk, autóbusz kirándulásaink kedvelt úitársa. Azt láttuk, hogy odafigyelt mindenkire, magas intelligenciája arra készítette, hogy megértse társai helyzetét, örömet és fájdalmait, és ha kell, segítsen. Súlyosan beteg testvérét teljes odaadással gondozta.

Ibolya a hazai szociálpszichológia külföldön is jól ismert képviselője, az MTA Pszichológiai Kutatóintézetének tudományos főmunkatársa, doktora. Munkásságát széleskörű kutatói érdeklődés és határozott kritikai érzék jellemezte, fontos alap kutatásokat folytatott.

Ibolya az értékeket kutatta. Évtizedeken át leginkább az értelmiségivé válás foglalkoztatta, elsősorban az építési és az orvosi szakmában. Figyelemmel kísérte a pályakezdők sorsát, jó néhányunk küzdelmét a szakmai minőségért, érvényesülésért. Mindezeket több könyvében is leírta.

Becsülte az Egyesület tevékenységét, és ha nem tudott eljönni egy számára is érdekes eseményre, telefonon kellett róla beszámolnunk. Sajnos erre már nem számíthatunk.

F. L.

Közösségi költségvetés – 2021

A közös javaslat

Reméljük, sokan részt vesznek az Önkormányzat kampányában, és már tettek javaslatot a 7,5 mFt felhasználására. Április 1-től 20-ig, szavazni is lehet, hogy mi valósuljon meg a megvalósítható javaslatok közül, ezen összegből.

Idén nagyobb lett javaslatlételi körzetünk. Kiegészült Aranyhegy, Ürömhegy, Péterhegy területével. Gondolkodtunk, mi lesz akkor, ha a körzet egyik csücskén megvalósul valami, ami ott bizonyára nagy eredmény, de nem valószínű, hogy az az egész körzet lakosságát érinti. Felvetődött a kérdés, mi a legfontosabb ezen körzetben, és mi az, ami megvalósítható ezen összegből. Egy hosszú járda megépítése vízelvezető rendszerével együtt, egyáltalán nem valószínű.

Mégis úgy gondoltuk, hogy ha valahol a gyalogosforgalmat javítani tudjuk, csökkentve a balesetveszélyt, növelve a használhatóságot, az mindenkinek javát szolgálná. De hol? Délen, vagy északon? Hát ott, ahol leginkább szükség van rá.

Helyi kötődések

Eme vírusos helyzetben korántsem tudunk olyan aktívan működni, mint korábban. Persze ha vége lesz, újra adjuk megszokott formánkat, hagyományos rendezvényeink változatlanul élvezhetők lesznek, de új színezetre is készülünk. Tagjaink között több anyuka és apuka van, akik ötleteikkel, önzetlen munkájukkal már most is gazdagítják programjainkat.

Kedves régi és új hegylakó társaink. Ne csüggedjétek, csatlakozzatok hozzánk, ha a lakókörnyezetünkhöz való kötődést megalapozni, erősíteni szeretnétek. Ennek van több módja. Olvassátok újságunkat, böngésztek a honlapunkon, vagy egyesület tagjai is lehetek. Tudjuk, sokan kötődnek korábbi barátaik társaságukhoz, de előbb utóbb a lakóhelyhez való igazi kötődés is elmaradhatatlan lesz. Ennek igazi módja a szomszédság megismerése, közvetlen kapcsolatok megteremtése. Nálunk van erre lehetőség. Figyeljétek híreinket, és a vírushelyzet után eljön az a pillanat, amikor a találkozás újabb örömet okoz.

Addig olvashatjátok facebook oldalunkat is, vagy ha nem kapjátok körleveleinket, küldjétek el elérhetőségeiteket, és mindenről értesülni fogtok.

Egyesület Vezetősége
www.ohegy.hu

f: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete
egyesulet@ohegy.hu



GOLGOTA KARBANTARTÁSA:

A Kiscelli Golgota szobrait tavaszra ismét bezöldítette a moha. Sajnos, ez a sóskuti mész-kő tulajdonsága, ezen elerdősült, páradús környezetben. Ráadásul a posztamensek a talajból is kapják a vizet. Szőnyi Endre, a szobrok restaurátora családjával idén is mohátlanította a kőfelületet. Köszönjük munkájukat, és azt, hogy az Egyesület által felújított szoborcsoportot ilyen odaadással őrzik. A tavalyi festés színei újra élvezhetőek.

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.

LAKÁST VAGY HÁZRÉSzt VENNÉK
AZ ERDŐALJA ÚTI ISKOLA VONZÁSKÖRZETÉBEN.
Schöneke Évi +36 20-562 1928

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 | aranyhegyi@obudalux.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

+36 30 696 6969 | +36 30 696 6900

www.obudalux.hu | 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 vállalat

- 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

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 oktatást?

Fordulj hozzám bizalommal.

HÁZHOZ MEGYEK!

Siegler Márk, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**

msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771



KÖNYVKÖTÉSZET +36 30 961 8167

www.konyvkoteszetobuda.hu

Emlékkönyvek, fotoalbumok készítése

Szakedolgozat, diplomamunka kötése

Régi könyvek javítása, újrakötése

Folyóiratok, újságok kötése



Natúr dobozok
Ablakos dobozok
Bonbondobozok, sütisdobozok
Dobozok céges ajándécsomaghoz

www.dobozuzlet.eu

DOBOZKÉSZÍTÉS