

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVI. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2021. OKTÓBER

ÓHEGY Kortárs Klub

Art Market Budapest

Tárlatvezetés a Bálnában

(Budapest, Fővám tér 11-12.),
október 9-én, szombaton 11.00-kor.

Regisztráció:
art@artcenter.hu,
vagy a körlevelünkben küldött linken.

„A hírnév ára”

az Óhegy Klubházban,
október 15-én, pénteken 17:30-kor.

Klubvezető:
Gajzágó György
(Részletek a 3. oldalon.)

Műterem látogatások a Hegyvidéken

Kalmár János szobrászművész

műveinek megtekintése,
október 27-én, szerdán 16:00 órakor.
Óbuda Hegyvidéke – Solymárvölgyi út.
(Részletek a 3. oldalon)

Hegyvidéki Séta – Kör

Újra járjuk a Hegyet!
Minden szombaton 9:30-kor

Találkozó:
az Erdőalja úti iskola előtt.
További infó: 20 590 2975

Jelszó:
„Maradj fitt!”

Programok

| | | |
|--------------------------------|--------------|-------------|
| Kiállítás – Régi dicsőségünk | okt. 8. p | 17:30 |
| Art Market tárlatvezetés | okt. 9. szo. | 11:00 |
| ÓHEGY Kortárs Klub | okt. 15. p. | 17:30 |
| Családi vasárnap – Joós Tamás | okt. 17. v. | 10:30 |
| Műterem látogatás Kalmár János | okt. 27. sz. | 16:00 |
| Állandó programok | | 11. oldalon |

A következő lap megjelenésének időpontja:
2021. október 28.

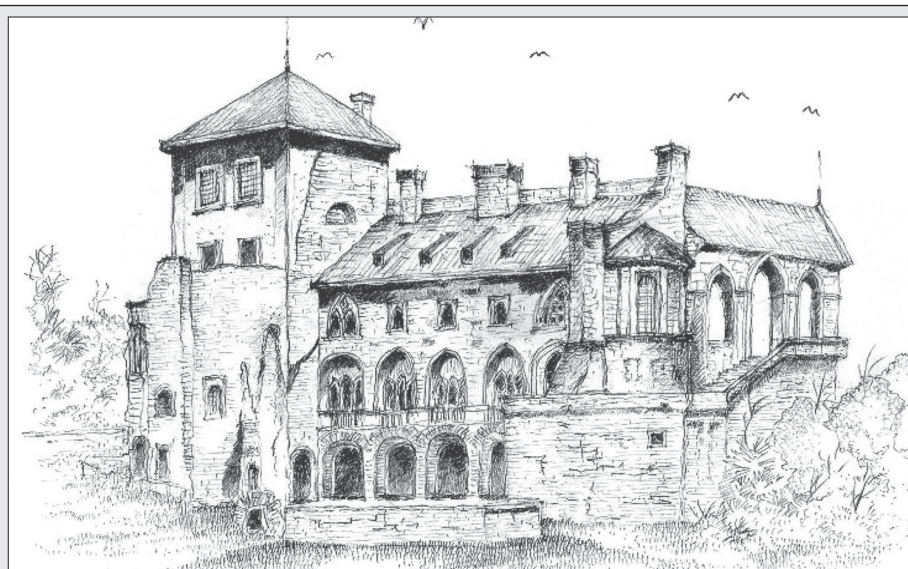
CSALÁDI VASÁRNAP



„Sípbal, dobbal, dorombbal”

Joós Tamás,
énekmondó
zenés játszóháza
gyerekeknek,
október 17-én,
vasárnap
10:30 órakor
az Óhegy Klubházban.

(Részletek a 3. oldalon)



Gedeon Péter építész grafikai kiállítása nyílik

„Régi dicsőségünk...”

várak és templomok a magyar középkorból
címmel, az Óhegy Klubházban (1037 Budapest, Toronya u. 33.),
október 8-án, pénteken 17:30 órakor.

A kiállítást megnyitja:
Kemény János, költő, fotós.

Közreműködnek:
Keczely Gabriella vers- és énekmondó, Nagy Gergő fidulán.

(Részletek a 3. oldalon)

Nagy Gergő az idei Óhegy Napokon egy középkori hangszeren, a fidulán játszva repített minket vissza az időben, IV. Béla királyunk korába. Gergő egyébként az Óbudai Múzeum recepciós munkatársa. Mojszis Dóra kérdezte őt különleges hobbjáról vagy inkább szenvedélyéről.

Nagy Gergő, a „fidula-művész”

Mióta érdeklődsz a régi zene és a régi hangszerek iránt?

2005-ben csak úgy véletlenül meghallgattam egy középkori zenei CD-t, és rögtön beleszerettem! Ezután már csak ilyen zenéket hallgattam. Kb. 2 év múlva már kevés volt számomra csak a zenehallgatás, szerettem volna egy saját, korabeli hangszert is.

Hogyan történt a hangszer-választás?

Először egy zergekürtöt csináltattam. Ez egy furulya-szerű, szarvból készített hangszer. A Szt. Kristóf régizenei együttes CD-borítóján láttam, tőlük vásároltam meg. Ismerkedtem a hangszerrel, de pár év múltán inkább egy komolyabb, húros változatot szerettem volna. Nekem semmilyen zenei előképzettségem, hangszertudásom nem volt korábban. Ekkor kezdtem el megismerkedni a kottával is. A Tabulatúra Együttesnél láttam meg a „rebeke” nevezetű hangszert. Kovács Emil óbudai hangszerkészítő mester készítette el számomra. Ez volt a kezemben az első vonós hangszer!

Kitől tanultál játszani?

Csörsz-Rumen István ajánlotta nekem Barta Annát, aki ekkor a Kecskés Együttes tagja volt (eredetileg cselló-tanár). Tulajdonképpen baráti beszélgetések keretében mutatta meg az alapfogásokat, hogy pl. hogyan kell megfogni egy vonós hangszert. Ez a tanulási folyamat kb. 4 évig tartott. Közben magamtól, autodidakta módon próbáltam tanulni, ha megakadtam, akkor felkerestem kérdéseimmel. Sokat hallgattam a középkori zenéket. Ha megtetszett valami, Annát kértem meg, hogy kottázza le nekem. Azóta is a dallamot kell először megismernem és utána tudom kottából lejátszani, amíg meg nem tanulom. Utána már mindig kotta nélkül játszom.

Meddig tartott ez a „rebeke” hangszer-történet?

2012-ben sajnos el kellett adnom a hangszert. 2015-ig nem is volt más hangszerelem. Ekkor viszont Gál Ferencsel elkészíttettem a „fidulát”. Kiváló hangszerkészítő mesternek tartom, mert szeret kísérletezni, nem ragaszkodik feltétlenül a bevált sablonokhoz.

Miért pont a fidulát választottad?

Ezt a hangszert nem magyar együtteseknél hallottam és beleszerettem a hangjába! Anna ajánlotta Gál Ferencet, már csak azért is, mert ő maga is játszik vonós hangszereken, nemcsak készíti őket. Ferenc megörült, mert ilyen régi, vonós, 5 húros hangszert még nem készített. Kihívás volt számára a feladat. Tulajdonképpen szerencsésnek tartom magamat, hogy nem volt vonós-előképzettségem, mert akkor nem tudtam volna függetleníteni magam attól a technikától. A fidulának még a hangolása is más, mint a hegedűnek!

Itt ki volt a tanárod?

ÉN, saját magam! You-tubon hallgattam a régi zenéket és ezek alapján próbáltam ismerkedni a hangszerrel, a hangjával. Időnként visszavittem a készítőhöz, hogy szerintem még nem szól igazán jól és így tovább kísérleteztünk. 2017-re készült el.



Publikus az ára?

A régi hangszerek lényege az volt, hogy minél egyszerűbben, de szépen szóljanak. Kellő lelkesedéssel és elhivatottsággal a középkorban - és ma is! - bárki képes megtanulni, játszani ezeken a hangszereken. Az ára kevesebb, mint pl. egy hegedű, nem elérhetetlen és saját hangszere lehet a zenével most ismerkedő gyermeknek is.

Minek az alapján és milyen fából készült a hangszer?

Korabeli ábrázolások és levéltári kutatások alapján, és a zenék hallgatása közben együtt találtuk ki a készítő mesterrel, hogy milyen formája és hangzása legyen. Ezüstjuhából készült, a fedőlappja pedig fenyőből.

Mikortól kezdett el közönség előtt is zenélni?

Kirándulásokon, váraknál, romoknál zenéltem magamnak és a kirándulóknak, majd 2018 karácsonyán egy óvodában. Az első „hivatalos” fellépésem 2019-ben, a Múzeumok Éjszakáján volt, az Óbudai Múzeumban.

És azóta a „karriered” meredeken ível felfelé!

Hát azért ne túlozzunk! Szabadidőmben szívesen muzsikálok, ha felkérnek az Óbudai Múzeumban, a BTM-ben és az Óhegy Egyesület rendezvényein. A tanulási folyamat részemről nem zárult le, folyamatosan tart és tartani is fog, hiszen az a jó, ha sohasem elégedett az ember az elért eredményekkel, hanem mindig tovább akarja fejleszteni a tudását! Én is erre törekszem és remélem, hogy hozzá tudok járulni ahhoz, hogy az emberek jobban megismerjék a középkor zenei világát, kultúráját és szellemét!

Beszélgetést lejegyezte:

Benyóné Dr. Mojszis Dóra

Wágner Judit

Várom az őszt

*Várom az őszt.
Mindig várom.
Elég is volt
Már a nyárból.*

*Ha nem várnám,
Úgy is jönne.
Kopogtatnak
Eső könnyek.*

*Szikkadt, száradt.
Most pompázik.
Az őszi táj
Újra ázik.*

*Színbe borul,
Szép sárgába.
A fák lombja
Szivárványba.*

*Erőlködik
A napsugár.
Gyengécske az
Ereje már.*

*De jólesik!
Hogy melenget!
Így üdvözöl
Ő engemet.*

*El-elbújik,
Kikandikál.
Felhők között
Búcsúzik már.*

*Van az ősznek.
Ám varázsa.
A kályhában
Tűz parázsa.*

*Rövidebbek
A nappalok.
Megjelennek
Az angyalok.*

*Erőt gyűjtünk.
Megpihenünk.
Rohanásból
Visszaveszünk.*

*Várom az őszt.
Lelassulunk.
Hazatérünk.
Összebújunk.*

*Elmélkedjünk!
Van rá idő.
Tavaszi meglásd,
Újra eljő.*

„Régi dicsőségünk...”

Várak és templomok a magyar középkorból

Gedeon Péter építész grafikai kiállítása nyílik meg az Óhegy Klubházban október 8-án, pénteken 17:30 órakor.

Ki tudja, hogyan? Nehéz követni, de az idők során valami módon mégiscsak megkezdődik, folytatódik és kialakul egy – vagy több – kiállítás. Gedeon Péter vagyok, építész, aki szeret rajzolni, emiatt aztán szokott is...

Történelmi mélységekbe nyúló óbudai gyökerekkel nem rendelkezem, nem is ebben a gyönyörű kerületben lakom, de édesanyám az 1980-as évek elejétől élt Óbudán, hűgom itt volt házi orvos: sajnos, már mindkettőjüket elveszítettem. Rajtuk kívül ismerőseim és rokonságom egy része máig óbudai lakos.

Első, óbudai tárgyú kiállításom 2011-ben nyílt meg, az Óbudai Kulturális Központban, „Ódon utcák meséi” címmel. Még ezen a nyáron, az Óhegy Napok keretén be-

lül, az akkor még Táborhegyi Népház névre hallgató épületben nyílt meg „A Vörös Postaköcsi nyomában” című, Krúdy Gyula helyi kalandozásainak helyszíneit bemutató grafikai kiállításom, majd szeptemberben következő tárlatom „Keresztény templomok” címmel a Békásmegyeri Közösségi Házban. Ez a kis gyűjtemény 2012-ben mutatkozott be szintén a Táborhegyi Népházban. 2013-ban „Históriás szép házak Magyarországon” című kiállításomat mutatta be a Békásmegyeri Közösségi Ház. Ezt a kiállítást 2013 novemberében a Táborhegyi Népházban is megrendeztük.

Ezután jókora kihagyás következett: nyugdíjasként tovább dolgoztam, nem volt lehetőségem rajzolni, ám az Óhegy Egyesület vezetőivel, ha óriási szünetekkel is, de

tartottuk a kapcsolatot, és íme, a kiállítások sora – a-mennyiben Koronavírus Ófelsége is úgy akarja – most folytatódhat.

A kiállítást Kemény János költő-fotós nyitja meg, közreműködik Keczely Gabriella vers- és énekmondó, továbbá Nagy Gergő, aki vonóval megszólaltatott húros hangszeren, de nem hegedűn, fidulán játszva varázsol a Tisztelt Nagydémű számára középkori hangulatot, mely hangulat – amennyiben az érdeklődők úgy kívánják – alkalmanként tárlatvezetéssel folytatódhat.

Gedeon Péter



Családi vasárnap

„Sípbal, dobbal, dorombbal”

Joós Tamás, énekmondó zenés játszótérháza gyerekeknek, október 17-én, vasárnap 10:30 órakor, az Óhegy Klubházban.

Joós Tamás énekmondó az elmúlt évtized során számtalan művelődési intézményben, kis falvak közösségi színtereiben, városok nagy rendezvényein és fesztiváljain, fővárosi kulturális intézmények programjain fordult meg. Most a Klubházunkba várjuk őt.

Ez alkalommal a programja a gyermekekben meglévő kíváncsiságra és

kreativitásra épül. A hangszerek nagy családjának több jeles tagját mutatja be. A résztvevők nemcsak a hangszereken kísért dalokat tanulhatják meg, hanem a zeneszerszámokat ki is próbálhatják. A különböző gitárok, koboz, tekerőlant, bouzouki, ukulele, citera, furulya, szájharmonika, doromb, köcsögduda, kazoo és a ritmushangszerek (dob,

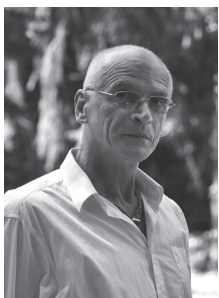
csörgődob, tikfa, stb...) bemutatása, megszólalása és megszólaltatása felejthetetlen élményt ígér a gyerekeknek.

A zenés mesejátékokra belépő a szokásos: a rangidős gyermek 1000 Ft, a tesók 500 Ft. Szeretettel várjuk a gyerekeket, szüleiket Joós Tamás interaktív programjára.

az Egyesület Vezetősége

Műterem látogatások a Hegyvidéken – Október 27-én, 16.00-kor

Kalmár János, a lélek szobrása



Hegyvidéki környezetünkben munkálkodó művészek közül talán Kalmár János Munkácsy-díjas szobrász- és éremművész intímabb környezetben lakik, a Solymárvölgyi úton. Az utcáról nézve nem is sejteni, hogy

műterem, ház és szoborkert bújik meg a természetes szélű, vastag tölgypallók mögött. Elvont, filozofikus hangvételű alkotásai az apró érmektől a nagyméretű, monumentális szobrokig egyaránt érzékeny megfogalma-

zásúak. Munkáiban nagy hangsúlyt helyez a plasztikák felületén megjelenő karcolt vagy vésett mintázatokra, illetve a színhatásra, melyet a fém oxidálásával, más anyagok – fa, kő – alkalmazása esetén utólagos festéssel vagy aranyozással ér el. Ritka alkalom az, hogy a műtermében járhatunk, és ezt most lehetővé válik, mielőtt ismét Párizsba utazna, egy kiállításra.

Az ÓHEGY Kortárs Klub keretében szervezzük a műteremlátogatást, jelentkezni az alábbi e-mail címen, illetve az egyesület hírlevelében megjelenő regisztrációs linkjén lehet majd. Érdeklődők jelentkezését várja a Klub vezetője:

Gajzágó György 30-944 6633, art@artcenter.hu

ÓHEGY Kortárs Klub

„A hírnév ára”

Az Óhegy Klubházban október 15-én, pénteken 17:30-kor.

Szeptemberben volt a Klub első találkozója, melyen máris a „mélyvízbe” ugrottunk! Elkezdtük feszegetni a kortárs művészettel kapcsolatos anomáliákat, félreértéseket, és kezdtük megismerni annak rejtett értékeit is.

Októberi találkozásunk indító témája „A hírnév ára”, melyet interaktív beszélgetés követ a kortárs művészet nyílt és rejtett minősítő mechanizmusairól.

Kérjük, jelezze részvételi szándékát az alábbi e-mail címen. Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György 30-944 6633, art@artcenter.hu

Art Market Budapest

Tárlatvezetés a Bálnában (Bp, Fővám tér 11-12.) Október 9-én, szombaton 11.00-kor

Aki korábban még nem járt a Millenárison megrendezett Art Market Budapest kortárs képzőművészeti vásárban, az bizony e témában jelentős behozni valóval bír. Eddig ugyanis a Millenáris adott otthont a négy napos rendezvénynek, idén október 7 és 10 között azonban először lesz a Bálna épületében, amelyet mintha eleve kortárs művészeti központnak terveztek volna.

Az ÓHEGY Kortárs Klub keretében október 9-én, szombaton 11.00-kor lesz tárlatvezetés. Találkozó a helyszínen. Várjuk az érdeklődők jelentkezését az alábbi e-mail címen, vagy a később kimenő egyesületi hírlevelében megadott linken!

Gajzágó György 30-944 6633, art@artcenter.hu

Óhegy Napok 2021', szakácsverseny I. helyezett receptje

Malacjava édeskáposztával

– ahogyan IV. Béla király szerette

Hozzávalók (cca. 15 főre): 2,5 kg sertéscomb és malachús vegyesen, kb. 30 dkg füstölt kolbász, 30 dkg kolozsvári szalonna, 3 kg édeskáposzta (felszeletelve!), 4 fej nagyobb vöröshagyma, 6-8 gerezd fokhagyma (kipréselve!), zsír vagy étolaj tetszés szerint, 2-3 csomag kapor, kb. fél liter száraz fehérbor, 2 citrom leve, frissen reszelt gyömbér, tetszés szerint só, bors, majoranna, csombor, rozmaring.

A sertéscomb felkockázzuk és bepácoljuk olajos, sós, borsos, majorannás, rozmaringos páccal. Egy éjszakra hűtőbe tesszük. Az édeskáposztát felszeleteljük és megpároljuk kevés zsiradékon, csomborral, köménnyel, 1 kanál mézzel, sok kaporral, citromlével, sóval és fehérborral.

A bográcsban olajon vagy zsíron, felkockázott szalonnát és füstölt kol-

bászt pirítunk, majd kiszedjük. A viszsamaradt zsiradékon felkockázott vöröshagymát és fokhagymát enyhén megpirítjuk, majd beletesszük a bepácolt húst. Kissé átpirítjuk, majd öntünk rá vizet és száraz fehérbort. Fűszerezzük csomborral, rozmaringgal, majorannával és frissen reszelt gyömbérral. Kevergetve pároljuk. Amikor már félig puha, hozzáadjuk a kissé megpárolt káposztát, a megpirított kolbászt és szalonnát. Szükség szerint teszünk még hozzá sót, fehérbort, vizet, citromlevet. Ha megpuhult és az ízek összeértek behabarjuk kevés liszttel, sok tejföllel készített habarással.

Tálalás: egy kanál tejföllel, kaporággal, citromkarikával, rozs- vagy magos kenyérral.

Benyó Dóra



Vajat sütögettem

Hosszú évek óta foglalkozom az egészséges életmóddal, és táplálkozás kérdéskörével. Több könyvet, írást végigolvastam, mégis sikerült valami újjal szembesülnöm. Mint utóbb kiderült, megint valami régi, jól bevált dologról van szó, amit néhányan ismernek, még többen nem is hallottak róla. Mi is ez?

Ez a sült vaj „vajalja”, vagy ghee/ghí. Vegyük sorba:

A „sült vaj”: a hevítés során különváló – majd hűlés során megdermedő – sárga színű tejszírt folyékony állapotában különválasztják (leöntik), és ez kapja a sült vaj elnevezést, míg a hátramaradó írot berántják, amit ezután vajaljának neveznek. Ez a vajdasági eredet.

Magyar nyelv (1862) szótárunk szerint „vajalja” szó jelentése, értelmezése: „A

kifőzött írósvajnak üledéke, söpreje. Jól esett neki, mint vén ebnek a vajalja. Vas megyében: vajalla, vajolla”.

A ghee tradicionális indiai élelmiszer, és tisztított vajat jelent. Tehéntejből készítik. Hűtés hiányában a vaj megromolhat, a ghee viszont hónapokig is eláll, mert tiszta zsiradék. Azaz a vajban lévő tejfehérjét és vizet eltávolították.

Tehát mi, magyarok is hagyományosan alkalmazzuk, amire Indiában (és másfelé is) régen rájöttek. Ráadásul pozitív élettani hatásai az egészségünket támogatják. D-vitamin tartalma csontjainkat erősíti, az A-vitamin látásunkat erősíti. E-vitamja a bőr-haj-köröm tápláléka, a K-vitamin az egészséges sejtműködésünket biztosítja. Emésztésünknek is jót tesz, sőt a bőrünket kívülről is kényeztethetjük vele.

Így készítem: 50 dkg vajat egy lábosban melegítek takarékon, néha megkeverem. 15-20 perc után kezd kicsit habosodni, azt sűrű szűrővel leszedegetem. Érdemes üvegedényben gyűjteni, az is felhasználható. A kevergetés, habszedégetés folytatódik. Negyven perc körül kezd szép aransárga lenni, az alján kis darabkákat látunk, ami a tejfehérje. Ha ilyenkor tovább sütjük, kezd barnulni, erősebb íze lesz.

Kicsit hagyom hűlni, majd leszűröm egy zárható üvegedénybe: ez a ghí. Ami a lábosban maradt, szintén felhasználható.

Szerintem nem bonyolult recept, kipróbálva még egyszerűbb, mint végig olvasni. Egy intenzív, finom vajhoz jutunk így, amit kenyérré kenhetünk, főzhetünk, süthetünk vele. Egészségünkre!

Mikóné Ormos Márta

Bori mesél az óvodában (Részletek IV.)

Bori kilencedik meséje az óvodában

Fiúk, lányok! Már mindent tudok a szerelemről, mert Papám elmesélte. Amikor a Papám, aki a nagyapám, annyi idő volt, mint én, csak éppen fiú, az óvodában beleszeretett Manyiba, ami abból állt, hogy az asztal alatt kimutatták egymásnak. Gyorsan megették a levest, és be az asztal alá, ahol kimutatták. Amikor Papám ezt

mesélte, könnyes volt a szeme és Nagyim szerencsére nem volt ott. Papámnak nagy orra van és vörös a bortól, de amikor ezt mesélte, egész szépnek láttam. Már tudom, hogy ezt teszi a szerelem.

Így szerették egymást két évig, és a többiek is eltanulták tőlük, és mindenki szerelmes volt az asztal alatt. A baj akkor

kezdődött, amikor nagyok lettek, és Manyi mindenkinek kimutatta. A Papám ekkor férjhez adta a legjobb barátjához. De a Manyi csak nem hagyta abba. Papám barátja szegényében kiment Kanadába, és soha nem jött vissza. Papám elvesztette a legjobb barátját, meg a Manyit is, mert ő meg meghalt. Ezen jót szomorkodtunk. Szerencsére

Nagyim nem volt ott, mert azt mondta volna, hogy vén hülye. Amiben van igazság. Nagyim mindig okosat mond, és szeretném is szégyellni a nagyapámat, de nem megy.

Ez a történet olyan romantikus, hogy meg is írom, ha nagy leszek.

Lejegyezte:

Pirchala István

Mit tehetünk a migrén ellen?

Aretaiosz görög orvos már a második században kezelte pácienseit migrénes tünetekkel, és így írta le őket: „Menekülnek a fény elől, csak a sötétség csillapítja betegségüket. Elszáll az életkedvük, a halál gondolatával járszanak.”

A migrén a világon a harmadik leggyakrabban előforduló rendellenesség. A Föld lakosságának 12%-át érinti – közel egymilliárd embert, a női lakosság 18%-át.

A fájdalom együtt járhat látászavarral, hányingerrel, hányással, szédüléssel. Érzékennyé válhat a páciens a hangokra, erős fényre, érintésre, előfordulhat zsibbadás vagy bizsergés a végtagokban vagy az arcon. Különös kínszenvedésel járt ez a fajta túlzott érzékenységre, mely sok nagy gondolkodót, művészt és írókat is megihletett. A gyötrő fájdalmat, műveikben gyakorta hasonlították halálos sebekhez. Ashly Judd amerikai színésznő ostrommigrénnek nevezi a fájdalmát, ami akár 4 hónapig is eltrathat – így nem is csoda, hogy a migrénes betegek bele-

fáradnak az életbe. Igaz, hogy hatásos gyógymódot nem ismerünk, de a tüneteket enyhíthetjük alternatív módszerekkel. A lüktető, görcsös fájdalmat remekül oldhatjuk pihenéssel, ami az idegrendszerünket harmonizálja, fokozott folyadékbevitellel, vagy akár illóolajok segítségével is.

A két leggyakrabban említett illóolaj a lavandula angustifolia – vagyis az orvosi levendula és a mentha piperita, azaz a borsmenta. Egy 2017-ben végzett tanulmány megállapítja, hogy a levendula illóolajának 15 percen át tartó belélegzése a fájdalom csökkenéséhez vezetett. A borsmenta körültekintő alkalmazással szintén hatékony fájdalomcsillapító hatással bír, miközben első számú természetes szer a hányinger ellen. A körültekintő használat alatt azt kell érteni, hogy gyermekek 6 év alatt nem használhatják, epilepsziások és magas vérnyomással küzdők szintén tartsák távol magukat a menta illóolajától, ahogyan a várandós és szoptató édesanyák is.

Azt is megállapította a fenti tanulmány, hogy 5 migrénnel küzdő emberből 4 a stresszt nevezi meg kiváltó okként. Ezért ilyen szempontból is érdemes vizsgálni az aromaterápiás kezelést, bátran használjuk a relaxációban, szorongásoldásban jeleskedő illóolajokat.

Fontos azt is figyelembe venni, hogy a legtöbb migrénnel küzdő ember fokozott szaglásérzékenységet tapasztal, így nagyon kíméletesen adagoljuk az illóolajokat. Használatukkor tartsuk szem előtt, hogy tisztán sosem alkalmazzuk a bőrünkön, csakis növényi olajba foglalva.

A tünetek és azok erőssége egyénekenként változik, így nincs egyetlen biztos recept, de kitartó türelemmel, szakavatott aromaterapeuta segítségével mindenki megtalálhatja a neki leginkább megfelelő illatos keveréket és alkalmazási módot.

Használhatunk fájdalomcsillapító keveréket a halántékunkon napközben, vehetünk egy stresszoldó aromás fürdőt lefekvés előtt, cseppenthetünk il-

lólolajat diffúzorba is, ezzel téve elviselhetőbbé a tüneteket.

Ha úgy véljük, hogy a fejfájás mögött idegrendszerünk túlterhelése állhat, akkor biztosan a nyugtató és stabilizáló illóolajok kerülnek előtérbe, mint az édesnarancs, a vetiver, a ciprus és a babér, vagy a római kamil-la és az ylang-ylang. Mind a jó közérzet elérésében segítenek bennünket, akár egy nehéz nap után is.

Ha úgy gondoljuk, hogy az emésztésünkkel függhet össze fájdalmunk eredete, akkor a bazsalikom, és az édeskömény illóolaja lehet segítségünkre. De ebben az esetben a jó minőségű extra szűz olivaj fogyasztása is enyhülést hozhat.

Érdemes a természet által kínált remek hatóanyagokra is gondolni, hiszen megfelelő szakember kezei által bevet-hetőek mind a fizikai fájdalom csillapításában, mind a lélek harmonizálásában – ami pedig a holisztikus szemlélet alapve-tése is egyben.

Rajnák Bea

okleveles aromaterapeuta

Női jóga órák Óbudán

Minden hétfőn, 18.30-20.00-ig,
az Óhegy Klubházban 1037 Bp., Toronya utca 33.

Szeretnél kikapcsolódn kicsit a hétköznapok forgatagából és lecsendesíteni gondolataidat? Csökkentened a rád nehezedő nyomást? Egészségesebben, tudatosabban szeretnél élni? Könnyedén, szenvedés nélkül formálnád alakodat és nincs sok időd a sportolásra?

Emeld női rezgéseite, kisugárzásodat októbertől kezdődő női jóga óráimban Óbudán!

A női jógát kifejezetten a te női ciklusodhoz, életszakaszodhoz, élethelyzetedhez igazítva komplexen mutatom be neked. Az órákon elsősorban a hormonharmonizáció, cikluszavarok, női szervek megbetegedései, termékenység problémák, ala-



csony önbecsülés, társkapcsolati zavarok, csakra harmonizáció, stresszoldás és az ÖN-MAG-unkra találás áll fókuszban a jóga asszanák segítségével. Igazi testre-lélekre ható kikapcsolódás!

Időtartam: 1,5 óra, díja: 3000 Ft/alkalom.

Amennyiben szeretnéd kipróbálni várlok szeretettel októbertől minden hétfőn 18.30-20.00-ig. Az első alkalom október 11-én, hétfőn 18.30 órakor kezdődően ingyenes! Előzetes bejelentkezést az alábbi telefonszámon tehetitek meg. Várlok benneteket szeretettel,

Tóth Szilvia
okleveles női jógaoktató
+36 30 964 1014

Gerinctréning +Stretching óra Óbudán!

Október 7-től, az Óhegy-Klubházban.

Kedves Vendégeim és Leendő Vendégeim! Az érdeklődésre való tekintettel elindulnak gerinctréning óráim, minden csütörtökön, 18.30-20.00 óra között (90 perc), nőknek és férfiaknak, korosztálytól függetlenül.

Közel 20 éve foglalkozom csoportos edzések levezetésével. A Fitness Akadémián szereztem jeles eredménnyel oklevelet. Tudom, hogy a törzsizomzat megalapozása és a gerincproblémák megelőzése érdekében elengedhetetlen a gerincoszlopunk tartóizmainak megerősítése. Ülőmunka esetén kötelező!

A gerinctréning-stretching óráinkon az alapos bemelegítést követően a hátizmok felületi és mély izmaira koncentrálni végzünk különféle, változatos gyakorlatokat. Szerepet kap az

egyensúly fejlesztése, illetve a mozgáskoordináció javítása. Természetesen az alakformálásról sem feledkezünk el. Kis súlyokkal, illetve rúddal és labdával dolgozunk álló helyzetben, majd a talajon. Az órát egy 30 perces relaxációval, lazítással, hengerezéssel, nyújtással zárjuk.

Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Mivel a terem befogadóképessége korlátozott, kérlek jelentkezz be az alábbi elérhetőségek bármelyikén, illetve felmerülő kérdéseidre is szívesen válaszolok. Az eszközöket és a zenét biztosítom, törölközőt, kényelmes öltözetet (sportcipő nem szükséges), folyadékot hozz magaddal, a jó hangulat és a jó közérzet garantált!

Várlok szeretettel!
Katona Tünde, +36 20 549 7933
fne.katona.tunde@gmail.com

Miyawaki-elvű minierdő Táborhegyen

„Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az „Óbuda-Békásmegyer Fenntarthatósági Stratégiája 2020-2024” programja keretében az egykor bányaként és lerakóként „hasznosított” Táborhegyet és Testvérhegyet jelölte ki fásítási tartalék területnek, ahova 3–6000 fa telepítését tervezte.

A Táborhegy és Testvérhegy egykori bányaterületei sajnos teljesen tönkretett, lehasznált élőhely. Sok helyen a csupasz sziklafelszín, jobb esetben is csak vázталaj található. A fizikai adottságok miatt ezen területekre lehetetlen klasszikus módon fát ültetni, így a terület rehabilitálására új módszert kerestünk.

Nyár elején a „10millióFa” Alapítvány kezdeményezte, hogy a III. kerületben is hozzunk létre Miyawaki-elvű minierdőt, így előzetes és közös felmérésre is sor került a Táborhegyen.

Akira Miyawaki (1928–2021), a japán botanikus, ökológus az 1970-es években kutatási eredményei alapján egy, a természetes folyamatok előtérbe helyezésén alapuló erdészeti módszert hozott létre. Japán 0,06 %-át borította eredeti, természetközeli erdő. Ezek leginkább kolostorkertekben, szentélyek és temetők környékén maradtak fenn, míg a kutatását megelőzően őshonosnak tekintett fenyőfélékből álló erdőségek

emberi tevékenység révén jöttek létre. Akkor a szakemberek úgy gondolták, hogy a lepusztított élőhelyeken az erdők nem, vagy csak nagyon nehezen állíthatók helyre.

Miyawaki által kidolgozott módszer megdöntötte ezt téves nézetet. Az általa létrehozott minierdők gyorsan regenerálódtak és betöltötték ökológiai szerepüket. Elvének alapja, hogy a potenciális vegetáció fajaiból kiválogatja a kulcsfontosságú és kiegészítő fa- és cserjefajokat (legalább 40–60 fa faj), és a humuszszegény talajt tápanyaggal, a fák fejlődéséhez szükséges gombák mikorrhizáival feldúsítja, négyzetméterenként 3 darab, kb. 1 m magas magonccal beülteti, és a talajt rizsszalmaival mulcsolja, a gyomosodás és kiszáradás elkerülése végett. Miyawaki módszere mára az egész világon elterjedt. Hazánkban a FŐKERT hozott létre ilyen minierdőt Tabánban.

A természet csodás megújuló képessége már most is látható, hiszen a közeli, védett erdőkből betelepült számos cserje és fa elkezdett megújulni. Szerencsére az olyan invazív, idegenhonos fajok, mint a keskenylevelű ezüstfa és mirigyes bálványfa közismertebb nevén ecetfa közepes mértékben fertőzik e területet. Ezek visszaszorítása szintén célunk.

A Táborhegyen az Alapítvány III. kerü-

leti vezetőjével, Tímár Ágnessel és a helyi lakosokkal közösen kijelöltünk egy 100 m² nagyságú területet, melyet kísérleti parcellákra osztunk fel. A hegyvidékeken megtalálható, őshonos fajok, kb. 50–100 cm magas magoncai kerülnek majd telepítésre, melyek így a Tábor-hegy potenciális vegetációját képezik. Fontos szempont, hogy olyan kulcsfontosságú fajok is kiválasztásra kerüljenek, melyek komplex táplálékláncok alapját alkotják nektár- és virágpör, illetve húsos és lédús terméseik által. Ezek bevonzzák azon állatfajokat, melyek nagymértékben hozzájárulnak az erdőregenerálódáshoz, és az ökológiai folyamatok motorjaiként funkcionálnak.

Talajjavításra szerves trágyát használunk, ezzel javítva a talajszerkezetet, dúsítva a talaj mikrobiális élővilágát. A gyomosodás, a talajfelszín víz és szél általi pusztulásának (erózió és defláció) megakadályozására a helyi lakosok által felajánlott, kertjükből származó avart fogjuk mulcsként használni.

Köszönet a lakosoknak és az Alapítványnak az együttműködésért!”

Forrás: facebook

Dr. Kerényi-nagy Viktor

Óbuda-Békásmegyer főkertész

Hegyeink és vizeink

Újságunk hasábjain az elmúlt években sok érdekesség jelent meg hegyvidékünk földtani-vízföldtani-geotechnikai adottságairól: milyen földtani képződmények alkotják, mikor és hogyan keletkeztek, milyen folyamatok játszódtak le a földtörténeti múltban és a jelenben, miért csúszik hegy, milyen mélyen van és hogyan változik a talajvíz, hol vannak források és barlangok, mi az a torlaszvíz.

Az írásokból bizonyára feltűnt, hogy ősidőktől kezdve a víz a főszerep! A hegyeinket alkotó márga, mészkő, dolomit, és a kiscelli agyag tengerek mélyén vízből kivált és lerakódott üledékekből keletkeztek, az édesvízi mészkő anyaga pedig forrásokból kivált mész.

A hegységképző mozgások során felszínre került kőzeteket az esővíz koptatja, mállasztja, a megfagyott víz repeszt. A fel-töredezett kőzetet és talajokat az esővíz és a hóolvadék mossa le. A lejtőüledékek keletkezésében is a víz a főszerep.

A felszín alá szivárgó csapadékvízből lesz a talajvíz, ami szivárog lefelé, és a gyengébb vízvezetőképességű rétegek felett akár oldalirányba is utat talál magának. Előbb-utóbb lejut a Dunába vagy táplálja a karsztosodó kőzetekben lévő felszínalatti vizet. A talajvizet ismerjük a kutakból, észleljük a mindenkori csapadékmennyiségtől

függő vízszintváltozását, és találkozhatunk a karsztvízzel is, ha leszállunk a Mátyás-hegyi barlangban lévő tóhoz. A Budai-hegység barlangjait is a víz alakította ki, elsősorban a mélyből feltörő meleg és langyos hévizek, sokkal kisebb részben a felülről beszivárgó csapadékvizek.

Arra alkalmas vízföldtani helyzetben a felszínalatti vizek felszínre bukhatnak, a talajvíz források, a karsztvíz karsztforrások formájában. Egyik legismertebb a Bécsi út–Vörösvári út találkozásától északra, cca. 100 méterre, a sasbércként felszín közelébe emelkedett, eocén mészkőből fakadó langyos karsztforrás, az Óbudai Árpád-forrás, melynek vizét már a rómaiak is hasznosították.

Mai életünkben is nagy szerepe van víznek, de itt most elsősorban a csapadékvízre gondolunk: kapnak-e majd elegendő vizet a növényeink, kell-e locsolni, ha igen, milyen vízzel, érdemes-e kutat fúrni, adnak-e elég vizet a kútjaink, a csapadék mennyiség hogyan befolyásolja a talajvízszintet. Ha sok a víz – mert az is baj – akkor hogyan és hova vezessük el, kell-e tartanunk a pincéink beázásától és mit tehetünk ellene. Sok a kérdés, kevés a válasz.

E tárgyban gondolatébresztő volt az Óhegy-hírek júniusi számában a torlaszvíz fogalmának felvetése, de a tisztánlátáshoz

még nagyon sok más, a megállapításokat alapvetően befolyásoló tényezőt is figyelembe kell venni. Azok nélkül nem meg-alapozott a következtetés, hogy egy felszín alá került építmény – támfal, garázs, pince, stb. – olyan mértékű változást okoz a talajvízszintben, ami káros lehet az épített környezetre. A talajvíz szabad mozgását akadályozó építmények valóban okozhatnak épületkárokat, de ilyen esetekben a valóság ok a hibás tervezés és hibás kivitelezés, nem egyszerűen a felszín alatti építmény léte. Figyelemre méltó megfigyelés volt a talajvízszint hosszanti sávokban történő lokális emelkedése és süllyedése, de ezt is elhamarkodott egyértelműen a beépítettségnek tulajdonítani. Ha ezek a sávok talajvízszint változások valóban léteznek, akkor az okai inkább természetes eredetűek: talajrétegződés, vetők, réteghatár-lépcsők, a talajvíztartó rétegek vízvezető képességének változásai.

E jelenségek vizsgálatához nagyon hasznosak a diákok talajvízszint mérései, jó lenne folytatni és még gyakrabban végezni méréseket, de nagyon fontos a mérési eredmények pontos dokumentálása, továbbá, hogy a vizekhez kellő szakértelemmel, odafigyeléssel és gondoskodással közelítsünk!

*Kovalóczy György
bányamérnök*

A Schmidt-kastély titkai (1. rész)

Egy dombtetőn álló kastély önmagában is felhívja magára a figyelmet, de még érdekesebb, ha megismerjük a történetét, illetve a falai által őrzött titkait. Az eredetileg trinitárius templomnak és kolostornak épült komplexum története – a hozzártatózó kerttel együtt – számos mozaikból rakható össze, sok olyan részlettel, amelyek kevésbé ismertek az érdeklődők előtt. A kastély napjainkban a Budapesti Történeti Múzeum (BTM) Kiscelli Múzeumának ad otthont, de közgyűjteményként történő hasznosítása korábban nyúl vissza és kétségtelenül legismertebb lakójához, sőt, részben névadójához kapcsolódik.

A porosz származású, de már Bécsben született Schmidt Miksa (1866-1935), tehetséges bútorgyáros, restaurátor, építész és műgyűjtő, 1911-ben vásárolta meg az évek óta (1904) üresen álló épületet a Kincstártól. A XX. század elejéig a kastély épületét a trinitárius rend felosztását követően a katonaság használta, amely (1783) kórházként és invalidus otthonként tartotta fent az intézményt.

Schmidt Miksa az üres kastélyban helyezte el nagyrészt műgyűjteményét, amely több részből (szobrok, festmények, bútorok és más műkincsek) állt és folyamatosan bővült. A bútorgyáros élete tele volt titkokkal, amelyből rengeteg pletyka született – talán elég híres/hírhet szeretőjére Turcsányi Emíliaira utalni, akit Mágnás Elzaként ismerhetünk -, mégis élete vége felé úgy érezte, hogy a hatalmas és értékes gyűjteményét és kastélyát az utókorra hagyja, bemutatva azt a széles közönségnek.

Schmidt még az 1920-as évek végén rendelkezett arról, hogy gyűjteménye és az annak otthont adó kastély, valamint kert, Budapest Székesfőváros tulajdonába és kezelésébe kerüljön, azzal a kikötéssel, hogy azt megnyissák és bemutassák az embereknek. Schmidt elgondolása szerint, a főváros a meglévő 70 ezer négyszögöles ingatlanhoz még vásárol 30 ezer négyszögölnyi területet és az egészet Attila-park néven fogja megnyitni. A részletek tisztására, az épület átvételének megtárgyalására és a gyűjtemény felmérésére, a főváros Pénzügyi Bizottságának küldöttsége tett látogatást a nevezetes kastélyban, 1930. januárjában. A Lamotte Károly fővárosi tanácsnok vezette szemlebizottságot Schmidt Miksa szívélyesen fogadta és vezette körbe az épületben, közben bemutatta a gyűjteményét, a kastélyban felhalmozott műtárgyait. A mű-

kincsek egyes darabjai a folyosókon voltak elhelyezve, a többi – a legértékesebbek – pedig a szobákban és termekben üveges vitrinekben várták a látogatókat.

Mint kiderült, Schmidt az apjától örökölte a gyűjtési szenvedélyét, első saját darabját még egészen fiatalon vásárolta meg Rómában, amely egy váza volt a Villa Borgheséből. A gyűjtemény méretére és összetettségére jellemző, hogy az egészen kicsi műtárgyaktól kezdve, egy velencei palota eredeti erkélyrészletéig terjedtek az anyagok típusai. Rengeteg antik bútor volt a tárgyak között, amelyeket Schmidt lemásoltatott a gyárban az asztalosaival és azokat kínálta eladásra a vevőinek. Schmidt elképzelése a kastély halála után hasznosítására egybevágott a főváros azon koncepciójába, hogy az épülő Árpád híd vonalát követve, egy új városközpont alakulna ki Óbudán. Azonban

komoly gondot okozott, hogy park bővítéséhez megvásárolni kívánt területet 31 telektulajdonostól kellett volna megvásárolni, amely több millió pengőbe került.

Schmidt 1935-ben bekövetkezett halála után – részben – teljesült végakarata. Az általa megálmodott Attila-park ugyan nem valósult meg, de a kastélyba költözött és működött a Székesfővárosi Múzeum (eredetileg ez a múzeum 1907-ben nyílt meg a Városligetben). Az új intézményben – a híres bútorgyáros műkincsei mellett – képzőművészeti és várostörténeti gyűjtemény várta a látogatókat.

Sajnos azonban a II. világháború borzalmai a Schmidt-kastély sem kerültek, amely komoly pusztítást okozott az épületben és a múzeumi gyűjteménybe. Ez azonban már egy következő történethez tartozik.

Horváth Péter



Szőlőművelés Budán

A középkorban Buda egész határát szőlők borították. Budán és közvetlen környékén hosszú időn keresztül, de különösen a török hódoltság után a vörösbort adó szőlők termesztése volt túlsúlyban. Az itt termelt vörösbort európai hírnevet szerzett. A 19. század első felében már inkább a fehérbor volt a keresett.

A 18. században elsőként a budaiak dolgozták ki a szőlőhegyi szabályokat. Ez előírta a hegy csőszök, a hegyemester, a szőlőtulajdonosok jogait és kötelességeit. Kiterjedt többek között a főbb műveletek elvégzésének idejére, módjára, a szőlőben való közlekedésre, az utak karbantartására. Szankciókat alkalmazott a szabályok megsértőire, a lopások megbüntetésére. Ez volt az alapja a

későbbi hegyközségi szabályzatnak. A szőlőművelés fejlesztésére alakult 1834-ben Schams Ferenc Országos Szőlőiskolája, a Kertészeti Egyetem őse.

A budai szüret az 1870-es évekig hivatalos ünnep volt, egyhetes isk. szünettel. Az első napon feldíszített kocsikon a város vezetősége is kivonult a hegyekre. Este mozsárgyuk durrogása mellett, fehérruhás lányok kíséretében, szedőkoszorúval díszítve vitték a városba az első hordó mustot. 1848-49 után a magánosok rendeztek látványos szüreteket, a korcsmárosok szüreti bálokat. 1878-ban 3636 ha-on folyt szőlőművelés.

A múlt század 80-as éveiben a filoxera és a lisztharmat elpusztította a budai szőlők nagy részét. Helyükre többnyire gyümölcsösök kerültek.

Budapest lexikon - kiemelés

Felismerés, tehetség

Utóbbi két újságunkba egy kicsit beengedtük a „tudo-mányt” – amikor is arra kerestük a választ, hogy a kutyák agyának óriási változatossága milyen képességbeli különbségeket okoz, illetve, hogy a kutya és az ember közötti szemkontaktus hogyan alakult ki. Következzék akkor a ráadás: a harmadik tudományos cikkünkben az állatvilágban kitértetett helyen álló kutyák megismerési képességéről és tehetségéről lesz szó.

A kutyakölykök úgy értik meg az embert, ahogyan rokonaik (a farkaskölykök) nem, mely köszönhető a több tízezer éves háziastásnak – állapították meg a Duke Egyetem (USA, Észak-Karolina) kutatói. Az új tesztorszat során az állatoknak egy elrejtett élelmet kellett megtalálniuk emberi segítséggel. Kiderült, hogy a kutyakölykök hasonló megismerési képességekkel rendelkeznek, mint az emberi csecsemők, ők is képesek felismerni az emberi kommunikációs szándékot, például a mutogatást.

A tanulmányhoz 44 kutya és 37 farkaskölyökkel végeztek vizsgálatokat az állatok 5 és 18 hetes kora között. A farkaskutyakölyköket éjjel-nappal emberi közelségben nevelték, beleértve a kézzel való etetést és a gondozóikkal való együtalvást is. Ezzel szemben a kutyakölykök az anyjukkal voltak, és kevesebb emberi kapcsolatot kaptak, mint a farkasok.

A csapat minden vizsgált kölyöknek adott egy-egy nyomot, amely segíthetett neki megtalálni az ételt – mutogattak vagy erősen bámultak arra a tárra, amiben az étel volt, vagy egy olyan tárgyal próbáltak segíteni, amit a kis állatok addig még nem láttak. Az eredmény: annak ellenére, hogy nem kaptak semmilyen kiképzést, a nyolchetes kutyakölykök a nyomok alapján kétszer nagyobb valószínűséggel találták meg az elrejtett finomságokat, mint az ember által nevelt farkaskölykök. Ráadásul a kutyák közül sokan már az első alkalommal, minden előzetes tapasztalat nélkül is „megértették” az emberek által adott jeleket. Konkrétan: a kutyakölykök közül 17 minden alkalommal a helyes tálhoz ment – míg a farkaskutyák közül egyik sem találta meg elsőre a jutalomfalatot, legfeljebb másodjára.

A kutatók szerint – az emberi csecsemőkhöz hasonlóan – a kutyakölykök ösztönösen megértik, hogy amikor egy ember rámutat valamire, akkor az mondani akar nekik valamit, míg a farkaskölyköknek nincs ilyen reakciójuk. A kutyák tehát azzal a veleszületett képességgel jönnek a világra, hogy megértik, hogy kommunikálunk velük, és megpróbálunk együttműködni négy lábú társunkkal.

A kutyatehetséget az ELTE etológusai vizsgálták. A tehetséget ez alkalommal az emberi



A világ legokosabb kutyája: border collie

szavak megtanulásának gyorsaságában és mennyiségében mérték. Kiderült, hogy míg a kutyák túlnyomó többsége számára általában küzdelmet jelent az egyes tárgyak, például a játékaik nevének megtanulása, néhányan közülük azonban mégis képesek, ráadásul láthatóan könnyedén, több játék nevet is elsajátítani.

A kutatócsoport 40 kutyát intenzív, három hónapig tartó tréningen készített fel. Ez alatt legalább két kutyajáték nevet kellett megtanulniuk. Gondoltak arra is, hogy esetleg a kölyökkutyák gyorsabban megtanulják a tárgyak neveit, mint felnőtt társaik, ezért a vizsgálatra felnőtt- és kölyökkutyákat egyaránt toboroztak. Hamar ki-

derült, hogy a tanulási képesség független az életkortól.

Az eredmény így alakult: a 40-ból 7 felnőtt kutya mutatott kivételes tanulási képességet: nemcsak a két játék nevet tanulták meg, hanem a vizsgálat időszaka alatt további 11 és 37 közötti új tárgy nevet is.

E 7 kutya közül 6-nak már volt szókincse, azaz már tudta néhány játékának a nevét, amikor a vizsgálat megkezdődött. Az Oliva nevű hetedik kutya azonban korábban nem tanult neveket, mégis mindössze két hónap alatt 21-et megtanult, tartva a lépést a többi 6 tehetséges szótanuló társával. Ez arra utalhat, hogy a nevek elsajátításának képessége nem feltételez korábbi tapasztalatokat.

És még egy tény: mind a 7 tehetséges szótanuló kutya border collie volt. De mielőtt a border gazdik túlon túl elbáznák magukat, az is igaz, hogy azok között a kutyák között is volt 18 border collie, akiknél semmiféle bizonyítékot nem találtak, hogy megtanulták volna a játékok neveit.

"A cél, hogy megértsük: honnan ered az ember vagy valamely más faj néhány egyedének egy adott területen mutatott különös tehetsége" – mondta dr. Miklósi Ádám, az Etológiai Tanszék vezetője. Vagyis ismét a kutya, a legjobb barátunk, taníthat bennünket – saját magunkról is...

Szücs Gábor

Szavak

Van olyan szó, melyet ritkán használunk, esetleg egyáltalán nem áll rá az agyunk – mondják. Pedig némelyik után érdemes kutakodni, akár játékos formát követve. Játsszunk hát együtt egy kicsit, ebből még sok minden adódhat. Itt van példának okáért a 'nyápic' szó. Elemezve: ilyen szó nincs is, nyáp, nyápi meg végképp nincs. Játsszunk hát ezzel a 'c' betűvel?

Hirtelen található többféle 'c' betűt tartalmazó is. Például, pacni, fecni, inci-finci, pracli, spicli, kapucni, flanc, stb. Nos, hát hol is kezdjük? Ha a családban honos a német, angol nyelv, akkor ez leegyszerűsítheti a kutakodást. Bevonhatjuk barátainkat is, ha akad köztük a latin-nyelvek tudója, az megkönnyítheti a keresést. Ha elakadnánk, még

ott vannak a szláv nyelvek. Itt azonban még nem érdeklődtünk, akinek van lehetősége, most elmondhatja. Persze a népek nagy, történelmi országújtár járva igen sokféle nációval találkozhatunk. A régmúltban mi is jöttünk-mentünk erre-arra, mások is ezt tették. Volt, aki olyan 'kellemesen' érezte magát errefelé, hogy hosszan élvezte a 'vendéglátást'.

Így aztán ezekben a közös időkben a szavak is cserélődtek, átalakultak, meghonosodtak. Már csak azért is kellett új nyelveket tanulni, hogy szót értsünk a jó ügyek érdekében. Egy-egy fogalomnak, tárgyának sokféle neve kerekedhetett, esetleg tájegyiségkénti eltérésekkel is.

Eltérések származhatnak elhallásból, aki átadta a szót, ő sem egészen úgy adta tovább, ahogy hallotta, hanem tovább bővítette. A szavakat aztán kicsit mi is alakítottuk, értelmeztük, kedvünk szerint.

Most térjünk vissza a 'nyápic' szóra. Nagy általánosságban ezt a szót a szokás, vékonydongájú, gyengécske fiúkra szoktuk mondani. Persze felnőtt korban is találkozhatunk sovány testalkatú férfiemberrel, aki visszahúzódó természetű. A szót használva, főleg gyermekek esetén, ebbe sokszor beleérthető: 'ugyan etessétek már a gyereket jobban, mert majd elszáll!': persze a nagymamák szerint. Olvashatjuk a nagy értelmező szótárban is, legközelebb erről is érdemes lenne szót ejteni. Újszerű elemzése biztosan sok vidámságot hozna.

Mindig legyen vidám kedvünk, úgy adja a Jó Isten. Mostanában a közös szüretünk után az éppen érlelődő 'murci'-féleségek is hozzájárulhatnak mindehhez. Fogyasszuk is még sokáig. Sose leszünk 'mufurcok'...

Egészségünkre!

W. Grass

Bemutató, tájékoztató levél

Kedves Erdőaljás Szülők! Boda Fanni vagyok, 2021 szeptemberétől iskolapszichológusként az Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában dolgozom.

Fő feladatom az, hogy az iskolába járó tanulók fejlődését, tanulását, beilleszkedését segítsen ebben a közegben. Annak érdekében, hogy minél jobban megismerhessem a gyerekeket, osztálylátogatást végzek, egyéni és kiscsoportos, illetve egész osztályt érintő foglalkozásokat tartok, konzultálok a pedagógusokkal, részt veszek az iskolai közösség életében, hirtelen fellépő jelentősebb problémahelyzetben segítséget nyújtok.

Az egyéni foglalkozások keretében személyre szabottan a tanuló nehézségével foglalkozom tanácsadás, illetve fejlesztő foglalkozás formájában, melynek célja lehet az önbizalom fejlesztése, vagy a szorongás enyhítése. A kiscsoportos foglalkozások egy-egy téma köré épülnek (önbizalom, érzelmek, önismeret, társas készségek) 3-5 alkalom hosszán.

Idén továbbá két tematikus csoportfoglalkozást tervezek tartani: a nyolcadikos, továbbtanuló diákok számára a felvételi vizsgát érintő foglalkozásokat, illetve felsős tanulók számára tanulásmódszertani kiscsoportos foglalkozásokat.

Mindezekre akkor kerülhet sor, ha a szülő vagy a tanuló élni kíván ezzel a lehetőséggel. *Ez esetben szükség van arra, hogy a szülő írásos hozzájárulását, engedélyét kérjem, ezért ilyenkor kezdeményezem a kapcsolatfelvételt.*

Saját gyermekükre vonatkozóan Önök is kérhetnek tőlem időpontot ímélen keresztül. Amennyiben megfigyeléseim alapján szükségesnek látom, én magam kezdeményezem a kapcsolatfelvételt, hogy megbeszéljem Önökkel a fontosnak tartott dolgokat.

Pszichológusként titoktartási kötelezettségem van. Ettől a kötelezettségtől csak az érintettek személyes engedélyével, vagy jogszabály által előírt esetben térhetek el.

Munkámmal kapcsolatban bármilyen további kérdésben szívesen állok az Önök ren-



delkezésére. Az iskolában hétfőn 8-14.30 és kedden 8-12.30 között dolgozom.

Boda Fanni, fanniboda@gmail.com

Iskolai hírek

„Itt van az ősz, itt van újra, s szép, mint mindig én nekem” – s hogy szépségét tovább őrizzük, tanulóink és Basa István tanár úr örömmel vett részt a hegy általános takarításában, az Óhegy Egyesület közösségi szemét- és hulladékgyűjtő akciójában.

Az új tanév, új kollégákat is jelent. A pacsirtahangú Bea néni helyett Nagy Csaba tanár úr tanítja énekre felsős tanulóinkat és a 3-4. osztályosokat. A nyáron távozó Szilvi néni helyére Boda Fanni iskolapszichológus érkezett – akinek tanulóink szülei részére szóló tájékoztató bemutatkozását külön cikkben olvashatják –, is-

kolánk informatikai rendszerét pedig szeptembertől Joó Tibor rendszergazdánk működteti.

A 7. és 8. osztályosok a „Mi a pálya?” elnevezésű pályorientációs rendezvényt látogatták meg osztályfőnökeikkel. A TVE intézményeinek területén főként műszaki feladatok ellátásában kalauzolták a nebulókat. A program a 7. és 8. évfolyamokon ajánlottként lett meghirdetve, így örömmel fogadtuk a tanulók kétharmadának érdeklődését.

A pandémia mostani feladatai a 4. hullámra való felkészülést jelentik. A korábbi tapasztalatokat nem feledve, boldogan vesznek részt pedagógusaink és

tanulóink is a jelenléti oktatásban. Iskolánkban folyamatosan zajlik a különböző, nem kötelező oltások felvétele a 6. a 7. és 8. évfolyamokon és a tantestület tagjainak körében is. A Covid-19 elleni oltottság viszonylagos biztonságérzetet, és így nyugalmat nyújt az intézményben dolgozóknak és tanulóknak feladataik végzéséhez.

Az évtizedek óta folyamatosan zajló országos kompetenciamérések eddig papír alapon zajlottak, ebben a tanévben azonban már az online térben vesznek részt bennük a 6. és 8. évfolyamos tanulóink. A matematikai eszköztudás, szövegértés, természettudományi

és az idegen nyelvi képeségek mérését előkészítő, úgynevezett próbafeladatok megoldásával tudjuk szimulálni. Ezek az online térben már az oktatás.hu linken elérhetők, így pedagógiai programunkba beépítjük azok közös tanulmányozását. A 2022. május 4-17. és 18-30-ig tartó felmérés teljes algoritmusát még nem ismert, erről majd a későbbiekben küldünk tájékoztatást az érintetteknek.

Végül, de nem utolsó sorban egy fontos hír: iskolánk igazgatója, Nagy Árpád újabb öt évre kapott megbízást az Erdőaljasuli intézményvezetői teendőinek végzésére.

K.E.

KÖNYVKÖTÉS ZET +36 30 961 8167

www.konyvkoteszetobuda.hu

Emlékkönyvek, fotóalbumok készítése

Szakkolgozat, diplomamunka kötése

Régi könyvek javítása, újrakötése

Folyóiratok, újságok kötése

Natúr dobozok

Ablakos dobozok

Bonbondobozok, sütisdobozok

Dobozok céges ajándécsomaghoz

www.dobozuzlet.eu

DOBOZKÉSZÍTÉS



ÜGYVÉD A HEGYEN

- öröklés, végrendelet
- ingatlanügyek
- cégjog, társasági jog
- kereskedelmi szerződések
- fizetési meghagyás

dr. Ruff Ádám
1037 Budapest,
Erdőalja út 99/A



+36 20-386 3102, iroda@drruff.hu



Táborhegyi szüret

Gyönyörűszép napsütés, szüretelésre kiválóan alkalmas időjárás volt aznap. Ez a huszonegyedik szüret volt Egyesületünk életében.

Autóbusz jött utánfutóval, megpakoltuk a ládákkal és vitt minket Kádár Péter pilisborosjenői szőlejebe. Varga Béla már finomságaival várt bennünket. Reggeliztünk, aztán nekiláttunk a szüretelésnek. Harminc láda telt meg szőlővel. Dél fele visszasiertünk a Házba. Péter borosjenői csapata pedig rendet rakott utánunk, leszüretelte a fennmaradt fürtöket.

A Kertben aztán kezdődött a munka. Varga Béla és Rácz Andris vezetésével húsz láda szőlőt kellett ledarálni majd kiperéselni. Többen először találkoztak e kitarást igénylő, nehéz, de igen érdekes művelettel. Kis kíváncsiak pedig a présből kicsorgó friss mustot kóstoltatták.

Benyó Dóri, a főszakács és segítői már kora reggel elkezdték a munkát. A pincepörkölt időre elkészült, és nagyon finom lett. Az ebédet számos kedves hölgy gazdagította otthon készített süteményeivel, Bohus József pedig a harmonikájával teremtett fantasztikus hangulatot, közismert magyar, sváb és olasz dalaival.

Aztán érkezett a szőlődombi Szt. Donát kápolna látogatásának időpontja. Átsétáltunk a kápolnába. Kádár József korabeli fotókat akasztott ki a kápolnáról, majd a személyes emlényeivel gazdagított ismertetését újabb vendégek kísérték figyelemmel.

Köszönjük a szervezőknek munkájukat, örültünk a sok sütinek, a harmonikaszonak, az éneklő a dolgos kezű, vagy épp vidámkodó vendégeknek.



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Brezovits László

40 év együtt

Negyven év a fák alatt
Mint egy kósza pillanat
Hátra hagyva néhány ráncot
S egy hosszú emlék-láncot
Jóban-rosszban elszaladt

Elszaladt, úgy elszaladt
És mi mégis megmaradt
Nem több, mint egy édes álom
Gyöngyök vékony cérnaszálon
Ami végül elszakad

Mert hát ilyen minden élet
Nem ér ezzel semmi véget
Továbbra is hús a reggel
Mikor a Nap újra felkel
S árnyat vet a fák alatt

Jöjj Kedvesem, jöjj ide
Magas fáink kertjibe
Fogd a kezem úgy, mint régen
Tülléptünk a negyven éven
De szeretetünk megmaradt.

Köszönet az 1%-ért

Köszönjük mindazok támogatását, akik 2020. évi jövedelemadójuk 1%-át Egyesületünknek ajánlották fel. A kapott 309.004,- forintot a NAV a számlánkra utalta.

Az összeg mértéke sokak egyetértését, biztatását jelenti. Kötelez arra, hogy munkánkat a lelkesedés mellett fegyelmezetten és pontosan végezzük. A kapott összeget közösségi programjaink megvalósítására használjuk fel.

Óbuda-Hegyvidékek
Egyesületének Elnöksége

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékek 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.



ÓHEGY KLUBHÁZ Tisztelt Hegyvidéki Lakótársaink, Vendégeink! Mint ahogy a szeptemberi lapunkban már jeleztük, Egyesületünk Vezetőségének döntése alapján székházunk neve 2021. szeptember 1-től **Óhegy Klubház** (1037 Bp., Toronya utca 33.). Rendezvényeink helyszínét már meghívóinkban is ezzel a névvel rögzítjük. Kiírtuk az épület falára is, hogy senki el ne tévedjen.

A betűk színe zöld, mely a természet, a harmónia színe. Köztük a KLUB szó mélyvörös színű, mely az élet, a szeretet színe, jelölje annak, hogy szeretettel várunk a klubházba Mindenkit.

Szent Vér kápolna felújítása - helyi értékeink megőrzése

Kedves újlaki lakosunk Máriacellából kegyszobrot hozott, amely a kiscelli dombon álló Szent Vér kápolnában lesz elhelyezve. Emellett számos, aktuális felújítási munka is felvetődött, mint például a falak felvizesedésének megakadályozása, a rossz állagú tetőszerkezet felújítása, és a mindezeket követő vakolási, festési munkálatok. A kapun üvegezett nyílás készül, hogy a kápolnabelsőt, a kegyszobrot zárt állapotban is látni lehessen. Megújulnak a kápolna előtti korhadt fapadok is.

Egyesületünk az Óbuda-Hegyvidéki Szentháromság Plébániával, mint tulajdonossal együttműködve, térítésmentesen

felvállalta a felújítás lebonyolítását. Mindezt azért tettük, mert Egyesületünk egyik fő feladatának tartja Hegyvidékünk helyi értékeinek megőrzését.

Tettük ezt továbbá azért is, mert a kápolnában 2013-2014-ben már számos munkát elvégeztünk, így a problémákat jól ismerjük. A mostani munkában részt vállalnak egyesületünk tagjai, hegyvidékünk lakói és vállalkozói, mint például a falak vízszigetelésének, az asztalos, a világítás, a villanszerelés munkálataiban, de részt vesz a Szt. Donát kápolna és a Szent Vér kápolna korábbi építómesteri munkáit végző kivitelező is. Az anyagi háttérrel a Plébánia biztosítja, az elnyert „Egyházi épített

örökség védelme (EEÖR)” célú állami támogatásból.

Megindult a munka. Elkészítettük az építési engedélyezési tervet, az engedélyt a BFKH Építésügyi és Örökségvédelmi-Osztályától megkaptuk. Faldi-agnosztikai vizsgálat készült, melynek alapján már meg is történt a talajvíz elleni szigetelés. Megindult a tetőfelújítás is, melynek során kiderült, hogy számos ácszerkezeti elem elkorhadt, így a teljes tetőzet cseréjét kell elvégezni.

Következő lapjainkban részletesen beszámolunk a munkálatokról, hogy figyelemmel kísérhessék a kápolna felújításának folyamatát.

Felcsuti László

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

a Óhegy Klubházban, 1037 Bp., Toronya utca 33.

| | | | | | |
|----------------------------|---------|-------------|--|------|-------------|
| Női jóga (T.Szilvi) | h. | 18:30-20:00 | Bridzs Klub | sz. | 17:30-21:30 |
| Férfi torna | k., cs. | 19:15-20:15 | Gerinctorna (K. Tünde) | cs. | 18:30-20:00 |
| Kóruspróbák | k. | 18:00-19:30 | Alakformáló torna (K. Tünde) | szó. | 18:00-19:00 |
| Női torna (Sz. Móni) | sz., p. | 8:00-9:00 | Alakformáló torna (K. Tünde) | szó. | 9:00-10:00 |
| Intervall torna (K. Tünde) | sz. | 17:00-18:00 | Hegyvidéki Séta-Kör | szó. | 9:30-11:30 |
| | | | Zsirégető torna (K. Tünde) | szó. | 10:00-11:00 |
| | | | További információ gondnokunktól: 30-570 3015. | | |
| | | | Bejárat az Óhegy Klubház udvaráról. | | |

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



**100% ÁLLAMI TÁMOGATÁS
NAPELEMRE? IGEN, LEHETSÉGES.**

Telepíts most, és válaszd az AUDI Hungária
napelemes rendszerének kivitelező csapatát.
Itt vagyunk a Hegyvidéken.

www.bestsolar.hu
ajanlatkeres@bestsolar.hu

ÍNYENC KERT

ÉTTEREM ÉS KÁVÉHÁZ

**ESKÜVŐK, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK,
BANKETTEK,
AKÁR ÁRNYAS KERTHELYISÉGÜNKBEN.**

Szeretettel várjuk Kedves Vendégeinket ebéd menüinkkel is,
leves + választható főétel 1350 Ft.

Ínyenc kert étterem - 1037 Bp., Vörösvári út 131.
Tel.: 487 3090, +30 476 1316, www.inyenckert.hu



ŐSZI TAKARÍTÁS A HEGYI UTCÁKON: Idén a hagyományos környezetvédő programunkon 65-en vettek részt, gyerekek szüleikkel, barátaikkal. Munkánkban segített a napos idő, utána jólesett a vidám hangulatú virslizgetés. Köszönjük az Erdőalja Iskola tanárainak, különösen Basa István tanárúrnak a közreműködését a szervezésben és a munkában, aki három csapatával a legnehezebb utat járta be, az Eurocenter feletti bányaterületet, ahol a hulladékok mennyisége minden képzeletet felülmúlt. Köszönjük az Önkormányzatnak a hulladékgyűjtő zsákokat, és a teli zsákok elszállítását.