

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 7. SZÁM • 2023. SZEPTEMBER

Őszi takarítás

a hegyi utcákon
és a Táborhegyi parkban

Találkozó:

az Óhegy Klubház udvarán
(1037 Bp., Toronya utca 33.)

október 7-én,
szombaton 10 órakor.

Környezetünk iránt elkötelezett
hegylakókat
(felnőtteket és gyerekeket egyaránt)
kocsival visszük különböző kiindulópontokra, ahonnan előre meghatározott útvonalon gyűjtenek elhullott flakonokat, elszórt papírokat, majd érkeznek az Óhegy Klubházhoz.

A megfáradt gyűjtőket főtt virslivel várjuk.

**Aki nem tud jönni, kérjük,
tegyen rendet kertje előtt, e napon.**

Mi virít itt?

Természetismereti séta
a Táborhegyi parkban.

Találkozó:

szeptember 16-án,
szombaton 10:00 órakor
az Erdőalja út, Remetehegyi út sarkán.

Időtartam: 2 óra.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt:
Piroch Rezső és Zsuzsa.



Programok

Újra szól a harang	szeptember 8. p.	15.00
Óhegy Kortárs Klub	szeptember 12. k.	18.00
Természetismereti séta	szeptember 16. szo.	10.00
Táborhegyi Szüret	szeptember 23. szo.	7.45
Őszi takarítás a Hegyen	október 7. szo.	10.00
2023 év további programjai		11. oldalon
Állandó programok		11. oldalon

A következő lap megjelenése: 2023. október 5.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének
hagyományörző, kulturális rendezvénye:

TÁBORHEGYI SZÜRET

SZEPTEMBER 23-ÁN, SZOMBATON.

- 7:45 Találkozó az Óhegy Klubház előtt alkalmas öltözetben, nyeseőllóval.
8:00 Indulás autóbusszal a Pilisborosjenői szőlődombra, ahol egy jó kis reggeli vár bennünket. A szülők megtanítják a gyermeket a nyeseőlló használatára, aztán lenyessük az érett fürtöket és ládába gyűjtjük.
11:30 Visszaérkezünk az Óhegy Klubházba, ahol kezdődik a munka. A préselés, a törköly összegyűjtése, kezelése, a must ballonokba gyűjtése.
12:30 Viniczai Sándor hegyi borszakértő ismertetője a 2022-2023-as évszázatok hatásainak összehasonlításáról.
13.30 Ebéd: szüreti pincepörkölt, amelyet Szabó Gyuszi, az Óhegy szakácsa készít. Majd vendégeink kínálhatnak piknikre hozott házi sütitet.
15.00 Hidegkuti Gergely borász előadása "A bor filozófiája" címmel, borkóstolóval.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekeikkel, szüleikkel együtt.
Azt is, aki csak napközben tud csatlakozni a szüretelőkhöz,
és azt is, aki csak az ebédre jelentkezik be.

az ÓHEGY Egyesület Vezetősége

(Részletek a 3. oldalon.)

Művészet szerepe a válságok idején

Óhegy Kortárs Klub.
Vetített képes előadás, beszélgetés

szeptember 12-én,
kedden, 18.00 órakor.

(Részletek az 3. oldalon.)



Újra szól a harang

Harangszentelés
a Szent Vér kápolnában

szeptember 8-án,
pénteken 15.00 órakor.

(Részletek a 11. oldalon.)



„Mindig nulláról kezdem”

Beszélgetés Udvaros Dorottya színművésznővel

Egy riport keretében alkal-
mam nyílt beszélgetni Udvaros
Dorottya színművésznővel, a
Táborhegy kedves lakójával. A
nemrégiben a Nemzet Színé-
sze díjjal kitüntetett, Kossuth
és Jászai Mari-díjas, valamint
még számos elismerésben ré-
szesített művésznőt kérdeztem
színházról, filmezésről, szere-
pekről.

*Először is szeretnék gratulál-
ni a Nemzet Színésze címhez.
Milyen érzés Önnek egy ilyen
illusztris társasághoz tartozni,
mit jelent Önnek ez az elisme-
rés?*

Megmondom őszintén, igen
nehéz felfogni, nehéz szavak-
ba önteni mennyire boldog va-
gyok.

Valójában minden ilyen
cím, esemény egy elképesztő
boldogság, de a lényegen sem-
mit nem változtat. Amikor egy
új szerepet kapok, valamilyen
szinten a „nulláról” kezdem.

*A művésznő már számos el-
ismerésben részesült, melyik a
legkedvesebb a szívének?*

Őszintén szólva, mint állami
kitüntetés, a Kossuth-díj a leg-
rangosabb. De emlékszem arra
a fantasztikus érzésre is, ami-
kor először kaptam szakmai,
színikritikus díjat. A Nemzet
Színésze cím is egy szakmai
elismerés, hiszen a legrango-
sabb pályatársaim mondták,
hogy én is közéjük tartozom.
Nehéz lenne választani...

*Hogyan került kapcsolatba
a színhézzel? Már gyerekkorá-
tól fogva érezte, hogy hatalmas
tehetsége van hozzá? Mindig is
színész szeretett volna lenni?*

Az én estemben az az érde-
kes, hogy a szüleim színházban
dolgoztak. Az édesapám színhá-
zi rendező volt, édesanyám pe-
dig színésznő. Tehát tulajdon-
képpen magától adódott volna,
hogy én is ezt a pályát választ-
tam. Viszont én egyáltalán nem
gondoltam, hogy ezen a pályán
szeretnék elhelyezkedni.

*Egy korábbi riportjában ol-
vastam, hogy eleinte orvos sze-
retett volna lenni.*

Igen, én már 3 évesen azon
gondolkoztam, hogy ha vala-
ki valahol megsérül, akkor az
a seb hogyan, mitől gyógyul
be. Emlékszem, gyerekként is,

ha például egy osztálytársam
megsérült, én nem elszalad-
tam és megijedtem. Már na-
gyobb kamasz voltam, amikor
valaki elég komoly karsérülést
sz szenvedett. Én egy olyan szor-
ítókötést raktam rá, hogy a
kórházban is csodálkoztak, mi-
lyen „szakszerű” volt az ellátás.
Engem ezek a dolgok sosem
töltöttek el félelemmel, hanem
rettenetesen érdekelték. Vi-
szont a hamar kiderült a gim-
náziumban, hogy nem a matek
és a fizika az erősségem, ám az
orvosi egyetemre egyértelmű,
hogy ezek szükségesek. Később-
biekben, talán a sors keze által
– persze ezek olyan jelek, ami-
ket az ember akkor még nem
észlel- valahogy összetalálkoz-
tam egy olyan magyartanárnő-
vel, aki úgy érezte, hogy ak-
kor tudja hozzánk közel hozni
Shakespeare-t, illetve Moliére-t,
ha csinálunk egy ilyen kis szín-
játós csoportot. Elkezdtünk
jeleneteket játszani, és ekkor
összeérték a fejemből a dolgok.
Most értettem meg, hogy ami-
kor a szüleimet néztem, ahogy
próbálnak, miért olyan izgatot-
tak. Amikor én magam is el-
kezdtem egy jelenetet próbálni
a gimiben, megéreztem ennek
a fantasztikus erejét, a színház-
csinálás mágiáját.

*Rengeteg jó színész van.
Mitől válik valaki igazán hatal-
massá? Milyen készségek kelle-
nek hozzá?*

Ezen nagyon sokat gondol-
kodok, az a helyzet, hogy ez
egy munkás pálya. Hiába van
valakinek jó adottsága, itt folya-
matosan melóznia kell: Fejlés-
teni kell magunkat, a hangun-
kat, a testünket, a lelkünket.

*A művésznő már számos
filmben, és sorozatban is vállalt
szerepet, természetesen a szín-
ház mellett. Melyik szerepkört
kedveli a leginkább?*

Ez nagyon érdekes, mert én
elég korán elkezdtem forgatni,
ezért rettenetesen szerencsés-
nek érzem magam. Egy színhá-
zi próbafolyamat az folya-
matos építése egy szerepnek, a
filmezésnél pedig pillanatokat
veszünk fel, általában nem is
kronológia szerint. Nekem ott
az adott pár percre kell kon-
centrálnom. A színházban vi-



azt mondta, hogy
láttuk és nagyszerű.
Ma már ilyen, hogy
egy mozifilm az
ország nagy része
lát záros határidőn
belül, nos, erre mos-
tanában már nincs
példa. Az emberek
a mai napig megál-
lítanak miatta, ha
éppen játszották
valamelyik csator-
nán. A szerep is fan-
tasztikus volt. Kicsit
úgy, mint Robert De
Niro, csak abban a
szerepben voltam.
Ez a szerep töltötte
ki az életemet for-
gatás a két hónapjá-
ban. Kétségtelenül

meghatározó szerep és film az
életemben.

*Tudna esetleg ajánlani az
olvasóknak egy olyan darabot a
Nemzeti Színházban, amit min-
denképpen érdemes lenne meg-
tekinteni?*

Három ilyen darabot is tud-
nék ajánlani, amiben játszom:
Örkény István: Macskajáték,
Szabó Magda: Ajtó, Hubay
Miklós: Ók tudják mi a szere-
lem. Mindhárom másért fan-
tasztikus...

*Zárókérdésként ön szerint
mivel lehetne megszerettetni a
fiatalokkal a színház világát?*

Szerintem a pedagógusok-
nak nagyon sok lehetőségük
volna, illetve van abban, hogy
a gyerekeket időnként elvi-
gyék színházba. Mert a filmek-
ben a vásznon látunk nagyon
érdekes dolgokat, de azt a
testközeliséget, amit egy színhá-
zi előadás ad, azt nem lehet
semmi mással pótolni, azt nem
váltja ki semmi más.

Készítette: Győri Fortunátó

szont egy folyamatot élhetek
át. Ez a két dolog csodálatosan
kiegészíti egymást.

*Van esetleg olyan hollywo-
di-i színész, akinek kifejezetten
szereti a játékát, vagy akit hatal-
masra tart?*

Hatalmas rajongója voltam
Robert De Niro-nak, ő egy ilyen
etalon volt. Amikor egy nagy
filmszerepre készült akár fél-
egy évig is edzett egy szerep
kedvéért és beleélte magát
abba a szituációba, ahogyan az
általa megformált karakter élt.
Szinte minden szerepében tel-
jesen más, ezért őt nagyon-na-
gyon csodáltam, és sok évig ő
volt az egyik kedvencem.

*A sok filmszerepe közül van-e
olyan, ami a leginkább megha-
tározó volt, amit a kedvencének
tart a mai napig?*

Igen, a Te rongyos élet.
Azért ilyen meghatározó, mert
annyira berobbant akkoriban a
film, amire azóta sem nagyon
volt példa. Mindenki megnézte.
Amerre csak jártam, mindenki

FOTÓS-VIDEÓS VÁLLAL:



- Egyéni, páros, családi, kismama, újszülöttfotózás,
- Szülinap, családi rendezvény fotózása/videózása
- Szezonális szabadtéri vagy stúdió fotózás (karácsonyi, farsangi, húsvéti...)
- Bölcsődések, óvodások és iskolások fotózása/videózása
- Céges rendezvények és üzleti portré
- Termékfotózás
- Esküvői fotózás/videózás

PHOT
& VIDEO
VADÁSZ ÁKOS

www.akosvadaszphoto-video.com

Táborhegyi szüret

Találkozó az Óhegy-Klubház előtt, szeptember 23-án, szombaton 7:45 órakor.
1037 Toronya utca 33.

Az óbudai szőlőművelők hagyományait őrizzük a hegyen, de magát a szőlőfűtők begyűjtését a borosjenői szőlődombon végezzük. Busszal megyünk szőlődombra, ahol Kádár Péter szőlősgazda vár minket, és jelöli ki a szüretelendő sorokat. A munka előtt azonban reggelizni kell. Varga Béla, a dolgoz szervező, terített asztaláról finom falatokat kínál.

Aztán kezdődik a munka. Egyáltalán nem lesz megterhelő, még gyermekeknek sem. Éles nyesőollóval megfosztják a szőlővesszőt a termésétől. Nyesőollót minden dolgozó hozzon magával, nekünk kevés van. Csúpan 4-5 hosszú sor termését

gyűjtjük ládába, amiket aztán viszünk az autóbusszunk csomagtartójába.

Itthon, képzett borászok oktatnak ki, hogyan kell használni a présgépet, mikor jó a must, miként lesz a mustból bor, a cefréről pálinka.

Közben Viniczai Sanyi hegyi borszakértő ismertetőjét hallgathatjuk meg a 2022-2023-as évszámok hatásainak összehasonlításáról.

Idén az ebédet Szabó Gyuszi, az „Óhegy szakácsa” készíti, a szüretéken szokásos pincepörköltet. Reméljük, néhányan meglepnek minket házi sütiikkel is.

Ebéd után Hidegkuti Gergely szőlész-borász "A bor fi-

lozófiája" címmel ismerteti a Dunakanyar jellegzetes borait, borkóstolóval, közben idézve Hamvas Béla műveiből.

Az egésznapos rendezvényen való részvétel ingyenes, az ebédjegy 2000.- Ft, általános iskolás korig 1000.- Ft-ért a helyszínen váltható. Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt, korhatár nélkül. Van, aki nem jön szüretelni, de ebédelni igen. Őt is szívesen látjuk, csak jelezze pár nappal korábban az alábbi elérhetőségeinken, hogy eleget főzzünk, nehogy éhes maradjon.

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu
70-315 9698

Hidegkuti Gergely szőlész-borász



A Kőhegybor Kft. boroscimkéi megállásra készítetnek. Egytől egyig művészi alkotások. Hidegkuti Gergely borással beszélgetve kiderül, a 2014-ben alapított

pince nem ismeretlen a fogyasztók előtt, vannak már Múmia-függők, Ister-rajongók, Vulkán-mániások, Hamvas-fetisiszták. Az alapító-tulajdonos elmondta, az első évek a szőlőről szóltak – Üröm és Szentendre határában 4,6 hektárt művelnek –, palackjaikkal csak 2018-ban jelentek meg a fogyasztók asztalán. Boraikkal igyekeznek megidézni a régi – elsősorban a rác hagyományokon alapuló – stílust, mindezt korszerű módszerekkel ötvözve. A reduktív és a hordós technológia egyaránt megjelenik a borászatukban. A megszokottól eltérően boraik nem fajtaneven, hanem a hagyományok sugallta különlegességet hangsúlyozva, márkanéven jelennek meg.

Viniczai Sándor

Óhegy Kortárs Klub

Művészet szerepe a válságok idején

Vetített képes előadás és beszélgetés, szeptember 12-én, kedden, 18.00-kor.

A szeptemberi, évadnyitó klubesten aktuális Art&Business kérdést feszegetünk: az üzleti közegben, a globális iparágak körében mi a kortárs művészet jelenlegi státusza, mik az esélyei és mi a perspektívája?

A beszélgetést felvezető előadásról pár közelítő, ötletadó gondolat, előzetesen:

„Sokszor, valós jelentését illetően mégis bizonytalanul használjuk ezt a szót a kommunikációban: KULTÚRA. Sokak számára a film-színház-muzsika, irodalom és hasonló szavak ugranak be gyors asszociációként, de vajon mit takar, és hol helyezkedik el ez a fogalom az emberi szükségletek hierarchiájában? – merülhet fel benned a kérdés. A válasz: mindenhol jelen van, hiszen emberi szükségletekről beszélünk, és a kultúra (vagy éppen annak a hiánya) az, ami az embert ilyen vagy olyan emberré teszi.

Nem állítok ezzel mást, mint hogy a Maslow-piramis egésze – a kultúrára épül. Azaz: ha látunk már valódi piramist, itt is van olyan elem, ami nem látszik: maga az alap. Kis alapra kis pi-

ramis, nagy és erős alapra nagy piramis építhető – ez a kulturális kontextusra is igaz. Az alap pedig – nem tréfadolog.

Ha belegondolunk, a világunkat fenyegető mindennapi válságokra (bizalmi válság, klímaszorongás, infláció, pandémia, fenntarthatóság, gender-balansz, egészségügyi helyzet, migráció, stb – sajnos még sorolhatnám),

könnyedén megállapíthatjuk, hogy bizony egytől egyig kulturális gyökerekre vezethetők vissza, és valahol minden minden-
nel összefügg.

A brandekre most fokozott figyelem irányul (és ezzel felelősség is járul) a mai világban a válságok kezelésével kapcsolatban: a trend ezért minden bizony-
nyal az „őszinteség és bátorság”

lesz, amely azt érezteti majd a fogyasztóval, hogy nincs egyedül, hogy törődnek vele. A brandeknek ezért attitűdváltásra van szüksége, és keményen bele kell állniuk a változásokba. Ebben a harcban a művészetekre abszolút számíthatnak partnerként, de ehhez mindenképp előtérbe kell, hogy elnyerjék a művészeti szcéna bizalmát.

Ezt a versenylőnyt viszont csak a legtisztább szándékú márkák élvezhetik majd.” / Gajzágó György/

Ha nem voltál jelen a korábbi alkalmakon, semmi gond! – az este úgy lesz felépítve, hogy akár egy teljesen laikus is új felismerésekkel és a megértés élményével térhessen haza. Tarts velünk!

Ha előjössz, a beszélgetés végére minden bizonnyal jobban fogod érteni az art world, a kortárs világ rejtett mintázatokkal és protokollokkal működő ökoszisztémáját.

Jelentkezés: a rendezvény előtt, időben kiküldött ÓHEGY hírlevél linkjén vagy az Egyesület Facebook-oldalának rendezvényünkhöz kapcsolódó posztján keresztül.

Minden alkalommal beszélgetés, piknikbüfé és könyvsorsolás – szeretettel várunk! Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György
art@artcenter.hu



Sport Óbudán – vízilabda

Svéd csavarok Csillaghegyen

Beszélgetés Ábrahám Istvánnal, az Oázis Sport Club vízilabda-edzőjével

A vízilabda egyértelműen országunk egyik legnépszerűbb és legkedveltebb sportja, mondhatni pólós Nemzet vagyunk. Bizonyára sokan fel tudnak idézni emlékeket, pillanatokat mikor a fotelből felugorván örültünk egy Vámos Marci vagy Varga Dénes által megeresztett hálószagot, sestergős bomba után. De miért is érdemes kipróbálni ezt a csodálatos sportágat, milyen érzés a vízilabdás közösséghez tartozni? Többek között erről is beszélgettem Ábrahám István vízilabda edzővel.

Idén nyáron a magyar vízilabda-válogatott nyerte a világbajnokságot, van-e hatása egy ilyen hatalmas sikernek az utánpótlásra?

Ez az időszak mindenféleképpen jót tesz az utánpótlásnak. Egy ilyen siker után mindig mérhetően több gyermek teszi magát próbára ebben a sportágban. Ezúton is biztatnám a gyermekeket, hogy minél többen tegyék

ezt meg a Csillaghegyi uszodában vagy más kluboknál.

Őn, mint az Oázis edzője, mit gondol, az Oázis miben különbözik, miben jobb más egyesületeknél? Van-e valamilyen különlegessége, ami miatt érdemesebb önöket választani?

Így hirtelen több okot is fel tudnék sorolni, de véleményem szerint a legfontosabb, hogy olyan edzők foglalkoznak nálunk a gyerekekkel, akik ebben a sportágban élték le az életüket. Itt nem csak a vízilabdára, hanem az úszásra is gondolok. Egyesületünk különlegessége továbbá, hogy amatőr sportolóknak is biztosítunk lehetőséget, mind felnőttek, mind gyermekek számára. Hiszen tisztában vagyunk azzal, hogy nem mindenkinek célja élsportolóvá válni.

Említette, hogy több korosztállyal is foglalkoznak. Elsősorban kiknek a jelentkezését várják?

Abszolút mindenféle korosztállyal foglalkozunk, de mégiscsak a legfontosabbak a gyerekek. Elsősorban az első és második osztályos tanulókat célozzuk meg, és természetesen a vagányabb óvodásokat is.

Utolsó kérdésem az volna: Ön miért ajánlaná a vízilabdát vagy az úszást más sportágak helyett? Mi az, amiben többet tudnak nyújtani más sportoknál?

Kiváltképp két dologra hívnám fel a figyelmet. Az egyik, hogy az embernek legyen egy olyan vízbiztonsága, mint senki másnak. Így a szülők is nyugodtan engedhetik be a gyerekeket a vízbe. A másik pedig a kitartás, az összetartó közösség élménye.

Az interjú során Ábrahám István külön kiemelte, hogy idén a gyermekek túl az egyesület elkezdte a felnőtt amatőr oktatást is, melynek helyszíne szintén a Csillaghegyi uszoda. Nagy öröm-



mel várják az idősebb sportolni vágyókat!

Most hogy az interjú végére értünk szeretném megosztani az olvasókkal Vámos Márton válogatott vízilabdázónk szavait, akivel nem régiben volt szerencsém riportot készíteni

„Hogy mik a legfontosabb dolgok, amiket a vízilabda adott számomra? Barátságokat, kapcsolatokat, közösségeket tartozás. A győzelmek után együtt megélt örömtias pillanatokat. Nem utolsó sorban fegyelemre és kitartásra tanított.”

Győri Fortunató

Oázis az élet tengerén

A tanév kezdetével új sorozatot indítunk el, melyben szeretnénk bemutatni az óbudai sportolási lehetőségeket. Első cikkünk mi másról szólhatna, mint a világ egyik legjobb sportjáról, amelyben idén a magyarok lettek a világbajnokok.

Az Oázis Sport Club több mint 10 éve alakult meg, első osztályú és utánpótlás edzői múlttal rendelkező trénerek közreműködésével. „Úszásoktatás és vízilabdaedzések jókedvűen és hatékonyan” ez az Oázis Sport Club célkitűzése.

Magyarország egyik legfontosabb és legeredményesebb sportága a vízilabda, ahol a gyerekek nemcsak a biztos úszást és a labdajátékot sajátítják el, de a jó közösség miatt életre szóló barátokat is szereznek, miközben kitartást, odafigyelést tanulnak.

Az Oázisos gyerekek egészséges környezetben, jó közösségben klassz srácokká fejlődnek. A sportolástól ők maguk is sokkal ellenállóbbak lesznek a betegségekkel szemben.

A délutánjaikat nem tétlenül

töltik a számítógép előtt, hanem életrevaló, rátermett fiatalokká cseperednek.

Az Oázis Sport Club a Csillaghegyi uszodába öt óbudai iskolából minden nap, napközi ideje alatt, busszal viszi a kisebb lányokat és fiúkat úszni és vízilabdázni. Ez már egy évek óta jól bevált rendszer.

Az elmúlt években több száz gyereket tanítottak meg úszni és közülük klassz vízilabdások kerültek ki.

Azonban Oázis család nem csak a fiataloknak, hanem a felnőtteknek is szervez amatőr vízilabda edzéseket.

Várnak mindenkit, aki valaha úszott vagy vízilabdázott és szeretne újra formába lendülni, vagy csak szeretné kipróbálni a vízilabdát, de már nem tizenéves.

Mindenkinek ott a helye, akinek kedve van vízilabdázni, vagy aki azt szeretné, hogy biztosan tudjon úszni. Bővebb információ:

Bilkei Bora 30-494 2009

bora.oazis@gmail.com

www.oazissport.hu

Emléktábla-avatás, történelmi vonulás

Az Óbudai Fő tértől a katonai anfiteátrumba, szeptember 8-án, 17:30-kor.

A Fő térről induló Történelmi Menet előtt – emléktábla avatására kerül sor, a Zichy-kastély Fő térről nyíló kapuja mellett. A kastély helyén állt a középkorban a csodálatos szépségű, gótikus Szűz Mária templom, amelyet Piast Erzsébet királyné, I. Károly (Róbert) király felesége, I. (Nagy) Lajos király édesanyja alapított, és amelyet 1349-ben szenteltek fel. A kb. 70 m hosszú, 25 m széles, háromhajós csarnoktemplomról már a kortársak – pl. Petrus Ransanus nápolyi követ Mátyás király idejében – is csodálattal írtak. Erzsébet királyné nemcsak ezt a templomot építtette Óbudán, hanem a klarissza kolostort és templomot is, és jelentős átépítéseket végzetetett a fiától 1343-ban ajándékba megkapott királyi váron. Joggal nevezhetjük őt „Óbuda mecénásának”. Az emléktáblával – amely Seres János szobrászművész alkotása – a királynénak és a Szűz Mária templomnak egyaránt szeretne méltó emléket állítani Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és az Óbudai Múzeum.

Az emléktábla avatás előtt, 16 óra 30-kor rövid tárlatvezetést tartunk az Óbudai Múzeum Pincetárlatának középkori kiállításában, amely a Szűz Mária templom alapfal-maradványai köré épült fel és természetesen felidézi Piast Erzsébet királyné személyét is. A tárlatvezetés résztvevőinek létszáma korlátozott, előzetes regisztráció szükséges, az alábbi e-mail címen.

Az emléktábla-avatást követő történelmi vonulás – mintegy a szeptember 9-10-i Amfifeszt, római kori fesztivál bevezetéseként – a Fő térről indul. Résztvevői római legionáriusok és gladiátorok, barbár harcosok, Piast Erzsébet királyné udvarhölgyeivel, apródjával, Johannita lovagokkal, ferences szerzetesekkel és klarissza apácákkal, barokk kori hölgyekkel és urakkal és Krúdy korának képviselőivel. A felvonulás emlékeztet arra, hogy Óbuda több mint 2000 éves történelmi



múltra tekinthet vissza és területén megtaláljuk a történelmi korok egymásra rakódott rétegeit, emlékeit. Az Óbudai Múzeum munkatársai – a Johannita lovagokkal és a Sub Rosa zenekarral együtt alkotják a középkori csapatot, amelybe szeretettel várunk látogatóink köréből is vállalkozó szellemű jelentkezőket, akik hajéandóak középkori jelmezbe öltözni! A csapathoz a Fő téren lehet csatlakozni, du. 17 órakor. A felvonulás – a Flórián tér előtti parkot érintve – a

Pacsirtamező út féldalasan lezárt úttestjén halad majd végig, a katonai anfiteátrumig, ahol a római áldozatbemutató után tűz- és buzogány-zsonglőrök műsora következik. 20 óra 30-tól pedig a Bordó Sárkány együttes középkori rock-koncertjére, majd táncházra kerül sor, este 22 óráig.

Mindenkit szeretettel várunk!

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra
régész, muzeológus
programok@obudaimuzeum.hu

Piast (Lokietek) Erzsébet királyné megérkezett Óbudára!

Örömmel tudatjuk mindenkiel, hogy a Piast Erzsébet királynét ábrázoló faragott, 14. századi zárókő, amely a gótikus boltívek lezárására készült – megérkezett Óbudára. Mivel diósgyőri várát felújítják, a királyné az elkövetkezendő 3 évben másik kedvelt városában, Óbudán fog tartózkodni. Aki szeretne vele találkozni, látogasson el az Óbudai Múzeumba!

Mindenkit szeretettel várunk!

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra



Hegyvidéki egészségkalauz

A szűrővizsgálat életet ment!

A szűrővizsgálatoknak, az önvizsgálatnak jelentős szerepe van abban, hogy a betegségeket még panasz és tünetmentes állapotban felismerjük és időben meg kezdjük gyógyításukat.

Nőknél és férfiaknál ajánlott szűrővizsgálatok:

Szájüregi szűrés: hazánk első helyet foglal el Európában a szájüregi rákos daganatok előfordulásában és halálozásában. Évente 1 alkalommal javasolt elvégzése.

Laboratóriumi vizsgálat: felnőtt korban évente ajánlott nagy rutin labor: vérkép, a máj, a vesefunkciók, a vércukor, a koleszterin, a veseelégtelenség, a gyulladási folyamatok és az anyagcsere megbetegedések kizárásának, az esetleges fennállásának kimutatására.

Tüdőszűrés: a tbc-és betegek létszáma lényegesen csökkent, viszont a légzőrendszeri daganatok száma megemelkedett. Fiatal korban 2-5 évente, 40 év felett évente szükséges az elvégzése. Aktív és passzív dohányosoknál, krónikus köhögés, esetleg a családban már előfordult megbetegedés esetén különösen nagy a jelentősége.

Szemészet: Évente. A látésségesség mérésén kívül egyéb betegségek: szürke- és zöldhályog, belgyógyászati megbetegedések szemfenéki tüneteinek felismerésére is alkalmas.

Bőrgyógyászati szűrés: Évente. Az anyajegyek dermatológiai vizsgálatát célszerű ősszel elvégeztetni, tekintettel arra, hogy nyáron fokozott ultraibolya sugárzás éri testünket. A bőr rosszindulatú betegsége – a melanoma – fiataloknál is egyre gyakoribbá vált. Figyeljük meg a bőrünkön levő elváltozásokat: amennyiben egy anyajegy aszimmetrikussá válik, növekszik, esetleg vérezik, haladéktalanul forduljunk szakorvoshoz.

Testtömeg index (BMI): hazánk lakosságának 7-10%-a túlsúlyos, illetve elhízott. Számos belgyógyászati betegség előidézésében ez nagy rizikót jelent. A BMI indexet saját magunk is ki tudjuk számítani: a mért testsúlyt el kell osztani a magasság négyzetével. Ideális érték: 18.5-24.9 között.

Magyarországon a túlsúly, az elhízás népbetegségnek számít. Szövődményei lehetnek a 2-es típusú cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek (fokozott

koleszterinszint), ízületi kopások, magas vérnyomás, visszérbetegségek, köszvény.

Túlsúly ellen szükséges a változatos, rostokban gazdag táplálkozás, a finomított élelmiszerek kerülése, a rendszeres testmozgás (legalább napi 30 perces séta), a stressz minimalizálása. 7-8 órai pihentető alvás is jótékony hatású.

Vastagbél- és végbélvizsgálat: 50 év felett 2 évente ajánlott. A családban már előfordult gyulladási bélbetegségek, polipeltávolítás, daganatos megbetegedés esetén, illetve fogyás, étvágytalanság, a székelési szokások megváltozása (hasmenés, szorulás váltakozása, véres széketürítés) esetén feltétlenül szükséges a szakorvosi vizsgálat.

Nőknél javasolt vizsgálatok:

Mammographia és UH vizsgálat: 40 éves kor alatt panasz esetén, 40 év felett évente szükséges. Nőknél a rosszindulatú daganatok közül a mellrák első helyen áll a megbetegedések és halálozások tekintetében. Hazánkban évente 4-7500 beteget diagnosztizálnak. Fiatal korban is nagyon gyakori. A megbetegedés a férfiaknál is előfordul, az esetek 1 %-ában.

Nőgyógyászati vizsgálat: fogamzóképes kortól évente méhnyakrák és HPV /humán papilloma vírus/ szűrés javasolt. A méhnyakrák 35-60 éves korban fordul elő leggyakrabban. Évente 1500-2000 új beteget regisztrálnak.

Férfiaknál javasolt vizsgálatok:

Prostataaszűrés: 40 év felett 2 évente, 50 év felett évente ajánlott. Gyakori vizelési inger, éjszakai felébredés vizelési ingerre, a vizelet indításának nehezítettség, vékonyabb, vagy megszakadó vizeletsugár esetén kortól függetlenül fontos az urológiai vizsgálat.

A vizsgálat a prosztata megnagyobbodás, illetve a daganatos megbetegedés kizárásához szükséges. Fontos paraméter a vérből kimutatható PSA (prostata specifikus antigen). Normál értéke 0-4 ng/ml.

A PSA-érték ettől lehet magasabb idősebb korban, gyulladás, prosztata megnagyobbodás esetén. 10 ng/ml feletti érték esetén komplex kivizsgálás szükséges a prostata rák kiszűrésére.

Egészségtudatos életmóddal, a szűrővizsgálatok elvégzésével sokat tehetünk annak érdekében, hogy testi és szellemi egészségünk és aktivitásunk minél hosszabb ideig megőrizzük.

Dr. Gönczöl Veronika főorvos

C-vitamin

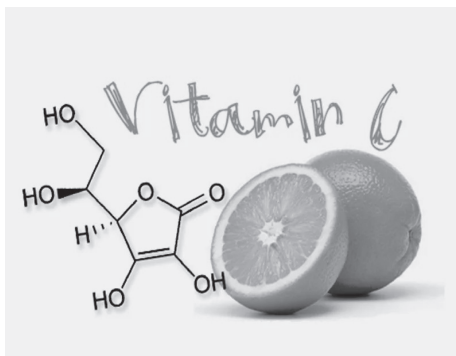
A C-vitamin a jó egészség legfontosabb forrása, szedése az egyik legjobb módszer betegségek megelőzésére!

Mivel az emberi szervezet már több millió évvel ezelőtt elveszítette azt a képességét, hogy e nélkülözhetetlen tápanyagot saját szervezetében elő tudja állítani, nekünk kell bevinnünk táplálkozás útján.

Az állatok jelentős hányada képes arra, hogy előállítsa a C-vitamint, kivéve a gyümölcssevő denevér, a tengerimalac vagy maga az ember.

Az embernek, és az összes olyan állatnak, akik nem képesek a C-vitamint saját szervezetükben előállítani, torzult az a génje, amely ennek a vitaminnak az előállításáért felelős. A legtöbb állat közel állandó szinten állítja elő a C-vitamint, napi szinten, ami 1,8 g és 13 g között van, az átélt stressztől függően. Ez mennyiség messze felülmúlja az embereknek javasolt 60 mg/nap mennyiséget!

A vitaminok működéséhez nem csupán a vitaminmolekulára van szükség, hanem mellette enzimekre, koenzimekre, ko-faktorokra is. Ezek mind-mind megtalálhatóak a



természetes vitaminforrásokban, de a szintetikus formulákban már nem.

Ennek ismeretében már egyszerűen megérthető az, hogy szintetikus C-vitamin fogyasztásakor a szervezet a hasznosulás érdekében a többi komponenst a testszövetekből vonja el. A C-vitaminhoz hasonlóan a többi vitamin hasznosulásához is egyéb faktorok, összetevők szükségesek.

A bioflavonoidok olyan természetes növényi eredetű anyagok, amelyek vitaminjellegű tulajdonságokkal rendelkeznek és bizonyítottan segítik a vitaminok felszívódását, ezen kívül maguk is antioxidánsként viselkednek, jótékony hatással vannak az erekre és a kapillárisokra, javítják a kerin-

gést, védelmet nyújtanak a szívbetegségek, a rák, a cukorbetegségekkel szemben. Ezért a tapasztalatok azt mutatják, hogy a C-vitamin, a bioflavonoidokkal együtt alkalmazva, erőteljesebben fejti ki hatását.

Nagyon nehéz a javasolt mennyiséget ételleinkkel bevinnünk a szervezetünkbe. (Lásd: Dr. Márai Géza kutatásai). A betakarítás, a raktározás, feldolgozás, a konzerválás, a pucolás, a fagyasztás és a főzés, drámaian csökkenti, az amúgy is alacsony C-vitamin tartalmat.

C-vitamin tartalmú zöldségek, gyümölcsök a brokkoli, kelbimbó, fekete ribizli, kelkáposzta, torma, fehérrépa, petrezselyem, édes paprika, káposzta, narancsvélő, citromvélő, eper.

Gondolom, Ön is szeretné családjá és saját maga egészségét megőrizni. Ebben segítenek a minőségi táplálék-kiegészítők. Hogyan tudja költséghatékonyan beszerezni? Mivel érdemes kezdeni? Ezekre a kérdésekre tudom a válaszokat, úgyhogy hívjon / írjon bátran!

Molnár Tibor

+36 20 406 3616

flp@molnartibor.eu

https://molnartibor.eu

„Amíg Anya táncol, a gyermek is feltöltődik!”

Bemutatóóra az Óhegy Klubházban szeptember 15-én, pénteken 16:00 órakor



Édesanyaként gyakran szembesülök azal, hogy nehéz magunkra időt szakítani. Ehhez társul az is, hogy gyermekünk felügyeletét nem nagyon tudjuk másra bízni. Sokszor kerestem olyan alkalmakat, amikor úgy tudnék kikapcsolni, hogy közben a gyermekem is jól érzi magát, új impulzusok érik, és mindenre a délutáni alvás időt követően, azonos helyen lenne lehetőségünk. Sajnos nem jártam sikerrel. Innen jött az ötlet, hogy ezt megvalósítsuk, hiszen sokan vagyunk ebben a helyzetben. Amíg az édesanyák a táncolnak velem, addig a másik teremben a gyermekek Pécsinger Klaudia mellett élményekkel feltöltődnek. Kik vagyunk mi, akik ebben segíteni tudunk?

Magam versenytáncos múlttal, táncnári képesítéssel, több éves oktatói múlttal rendelkezem. Területem a társastánc, amely

számos stílust, latin vagy standard táncot foglal magába. Táncóráimon a kikapcsolódás és szórakozás adott. Töreksem arra, hogy a „tananyag” játszva és könnyedén elsajátítható legyen. A mambótól egészen a cha-cha-ig, az angolkeringőn át, a tangóig számos népszerű táncípussal ismerkedünk meg, melyeket akár a régi idők zenéjére, vagy a mai slágerekre is táncolhatunk. A Latin Steps órák kifejezetten Hölgyeknek szóló táncórák, amelyekben az alaplépések mellett az igazi női mozgások kerülnek előtérbe. Magunkra helyezük a hangsúlyt, a táncot eszközként használva.

Társam, Klaudia, óvodapedagógusként dolgozik. Feltöltődés céljából az elmúlt években rendszeresen részt vett hangfürdőkön, ami mindig nagy élmény volt számára, teljesen elvarázsolta. Ennek hatására úgy döntött, hogy ezt a nagyszerű élményt a gyermekekkel is megismerteti. Ezzel a szándékkal végezte el a Hangpancsi foglalkozásvezető képzést, és tart a foglalkozásokat 3-10 év közötti gyermekeknek.

Klaudia foglalkozásán ötvöződik a hangok sejt szintig ható rendező hatása, valamint a relaxációs- és képkalkító technikák tudatos használata. A felnőtt hangfürdőhöz hasonlóan itt is jelen van az elcsendesedés, valamint a nyugodt környezetben az önmagunkra és másokra való figyelés, kapcsolódás. Tapasztalata az, hogy a gyermekeknek ezekre az élményekre, egyre nagyobb szükségük van a mai felgyorsult világunkban.

Mindkét foglalkozás tökéletes kikapcsoló-



dást, feltöltődési lehetőséget nyújt anyának és a 3-10 év közötti gyermekének egyaránt. Mert egymás közelében lehetnek, de mégis külön teremben tölthetnek el 1 órát, a saját érdeklődésüknek megfelelően.

Ingyenes bemutató órát tartunk szeptember 15-én pénteken, 16:00 órai kezdettel. Hogy az édesanyák a bemutató alkalmával lássák a gyerekek foglalkozását is, ezért egy 30 perces Hangpancsival kezdünk. Majd a gyermekek maradnak tovább, az anyukák 16:30-tól kipróbálhatják a 30 perces Latin Steps táncot. Szeptember 22. péntektől pedig heti rendszerességgel szeretettel várjuk a kikapcsolni vágyókat, 16:00 órai kezdettel, 1 óra időtartamban.

Molnár Melinda Antónia

+36 20-232 0519

melindance86@gmail.com

Az áram mibenléte

– avagy mesterkurzus az unokámnak

– Nagymama, ha kihúzod a konnektorból a dugaszt, miért nem folyik ki a lyukon az áram? – kérdezte az unokám.

Ez a kérdés valaha engem is izgatott. Hosszasan lestem a lyukat, amelyekben az áram kucrog, reménykedve, hogy egyszer majd előbújik, de mert magától nem tette, a hajcsatommal akartam kipipizálni onnan. Megrázó élmény volt! A zárattól sötétség borult a házra, csak szemben, a Pető Intézet tetején világított a vörös csillag. Üvöltöttem a rémüllettől, de legalább most már tundra tudtam, hogy az áram valóban a lyukban lakik, és rettentő dühbe gurul, ha macerálják.

Apám szerfelett megörült, hogy életben talált, kicserélte

a biztosítót, s eltekintett a bűntetéstől. Pár évvel később aztán nekiveselkedett világosságot gyűjtani a fejemben. Lerajzolta a Bohr-féle atommodellt, középen a protonokkal telezsúfolt atommagot, körülötte a koncentrikus héjakon keringő elektronokat, utalva a Mengyelejevéről elnevezett periódusos rendszerre. Eddig a pontig értettem is a dolgot, de csak eddig. Apám gyanút fogott.

– Valamit nem értesz?

– Csak azt az egyet nem, hogy ha egyszer az elektronok egy irányba elindulnak, hogy a csudában nem lesz a drót egyik vége egyre rövidebb, a másik vége meg egyre hosszabb?

Apám, aki villamosmérnök

volt, a műszaki tudományok doktora, a Műszaki Egyetem adjunktusa, döbbenet szembe-sült azzal a ténnyel, hogy ő, aki számtalan náció diákjaival meg tudta értetni az áram lényegét, a genetikailag hozzá legközelebb álló elsőszülöttjével teljes kudarcot vallott.

– Azért egy villanykörtét csak be tudsz csavarni? – kérdezte.

– Azt be.

– Az is valami. – nyögte meg-törten.

Ennyit az előletemről.

Most tehát rajtam a sor, hogy megmagyarázzam az unokámnak azt, amit magam sem értettem meg soha úgy isten-igazában.

– Azért nem folyik ki az áram

a konnektorból, mert nagyon sűrű – mondtam elszántan.

– De akkor hogy folyik bele a vasalóba?

– A dugason át, az olyan, mint egy tölcser.

– Nem olyan, nagymama, azon nincs is lyuk!

– De van, csak olyan icipici, hogy te azt nem látod.

– Az áram is olyan icipici?

– Az is.

– Akkor hogy tudja olyan gyorsan felmelegíteni a gőzvasalót?

– Hát úgy, hogy amíg kínal-keservvel áttuszolja magát azon a szűk tölcseren, az erőlködéstől rettenetesen fölhevül és megizzad.

Az unokám most már mindent értett, boldogan tologatta az autóját, én – némi rossz lelkiismerettel – a gőzölgő vasalót, mialatt halott apám, szegény egyvégtében forgott a sírjában.

Krist Éva

Kedves iskolás diákunk, fotózz te is!

Fotó – ami a parkban neked tetszik

Beküldés határideje: 2023. szeptember 18. hétfő

Meghosszabbítottuk a „Táborhegyi park ezer arca” fényképek beküldési határidejét az iskolakezdés utánra, mert a nyaralásból hazajövet, sulit után biztos van annyi idő, hogy kísértélj a parkba, és mobiloddal (kölcsonmobiloddal) néhány képet készíts arról, ami neked tetszik.

A felvételek fő témája a Táborhegyi park érdekességei, különlegességei, de bármi, ami neked tetszik. A te szemeid által biztos jobban megismerjük a park szépségeit, sokszínűségét.

Az érdekes képeket küldjed el nekünk digitális formában az Egyesület alábbi e-mail címére. Szívesen fogadjuk, ha az

e-mailben röviden leírod, hogy a kép miről is szól, mi látható rajta, valójában miért is tetszik ez neked. Persze ez nem feltétel. Amennyiben sok a kép, több e-mail-ben is elküldheted. A beküldés határideje szeptember 18. hétfő.

A legjobb képeket hozzáértő bizottság fogja kiválasztani. Ezeket kiállítjuk a Park névadó ünnepén, a helyszínen, valamint megjelennek a honlapunkon is, és ha a kép fekete-fehér nyomtatásra is alkalmas, akkor az alkalmanként megjelenik az Óhegy-hírekben is. Izgatottan várjuk a képeidet.

*Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu
30-230 6994*

Bori mesél az óvodában (Részletek IX.)

Bori tizenötödik meséje

Ma megjött Dédim. Nagyi ment érte autóval, mert olyan sok gumicukrot hozott nekem, amit gyalog nem bírt volna el.

A mosógépünk pedig előnti a pincét. Papám, aki nagy feltaláló, elment a piacra, és hozott egy kakukkos órát. Beleszerelte a villanyt, hogy hangosan kakukkoljon, ha a mosógép kezd mindent előnteni. Sokáig nagyon jól működött.

Tegnap Papám, a feltaláló, elment a piacra. Minden nap oda jár, hogy ne legyünk éhesek, ezért ott sört iszik, és megveszi az összes fonnyadt, rohadt zöldséget fél áron. Ezt Nagyim mondta.

Alig, hogy elment, a kakukk elkezdett kiabálni az órából. Mama elzárta a vizet, de a kakukkot nem tudta elzárni. Inkább felöltöztetett és kivitt sétálni az erdőbe. A kakukk ott is hallatszott. Szegény madarak nem

mentek elszállni a fészkeikről, nehogy az a huncut beletolja nekik. Mama szerint ez szokásos dolog, de nagyon illetlen, és még az embereknek is előfordul.

Papa egy óra múlva jött fel az úton, kezében két csomag fonynyadt sárgaréppával, és boldogan mosolygott, amikor meghallotta az ő kakukkja hangját.

Neki sem sikerült kikapcsolni. „Semmi sem tökéletes, amit ember alkotott”- mondta. Felkapta a Nagyi körömmollóját és elvágta a vezetékét. Nagy szikrázás volt, és az ollónak csak a fele maradt. „Látjátok feleim szümtükkkel, ez az olló sem tökéletes már.” Ezt mondta és megivott egy pohár bort. Ha megnövök, én is feltaláló leszek, de a nagy szürke kandúrt még nem sikerült megfogni.

*Lejegyezte:
Pirchala István*

Sóstó '23

Immár hagyomány, hogy a második turnusban megyünk Sóstóra táborozni. Idén sem volt ez másként. Iskolánk csapata 47 főből állt. Minden osztályból jöttek táborozók, voltak velünk öregdiákok is, és nagy örömkörmre jöttek velünk olyan gyerekek is, akik először élhették át ezt a csodálatos élményt. A negyedikesek nagyon hamar feltalálták magukat, és lelkesen vettek részt a közös programokon, esti bulikon. A tábor előkészítését és lebonyolítását Edit néni vezette, a táboroztató tanárok idén István bácsi, Betti néni és Zsuzsa néni voltak.

A hagyományos programok, az esti bulik idén is nagyon jól sikerültek, és nagy izgalommal készültek a táborozók a reggeli sátorselemlére is, ahol néhány tized ponton múlt a végső győzelem.

A hétről szóló élménybeszámolót Balázs Minka és Kádár Zita vetette papírra:

„A sóstói táborba busszal érkezünk, és miután elfoglaltuk a sátrakat, szobákat lementünk a Balatonhoz. Este, vacsora után meghallgattuk a tábornyitó beszédet.

Kedden reggeli után strandoltunk, délután pedig szabadfoglalkozás volt. Az este igazán jó han-

gulatban telt a Just Dance partin.

Szerdán esős időre ébredtünk, de nem szomorodtunk el, mert szuper biciklitúrán vettünk részt, és elkerültünk Siófokra. Az este mozizással telt, az artista elefántja c. műsor került vetítésre.

Csütörtökön már javult az időjárás, ezért kétszer is lementünk a partra fürdeni, majd az esti sportversenyen vívtunk meg a többi táborozó csoporttal. Iskolánk csapata a második és a harmadik helyet érte el, amit csak a szombati napon hirdettek ki.

A pénteki nap megérkezett a kánikula, ezért egész nap a strandon hűsöltünk, és csak ebédelni mentünk vissza a táborba. Délután vízibicikliztünk is. Este karaoke-versenyen mértük össze csodálatos hangunkat, amely felejthetetlen élmény volt.

A szombati nap nagy része pakolással telt, de délután még lementünk a partra újra elbúcsúzni egy évre a Balatontól. Este meghitt tábor tűz mellett zártuk le a csodálatos hetet.

Vasárnap reggel indultunk haza, de nem szomorkodtunk, hiszen „SÓSTÓ VISSZAVÁR!”

És végezetül Szalai Balázs, öreg diákunk gondolatai:



„A sóstói tábor olyan hely, ahová már negyedikes koromtól kezdve vártam, hogy mehessek. Hiszen olyan helyről lehetett hallani, ahol napi szinten jó programok, folytonos szórakozás és legfőképpen szabadság vár... Na, ez egy álom lehet minden gye-

rek számára. Így, öregdiákként visszatekintve könnyet kényszerülök hullajtani, hiszen már más utakat kell járnom. De mindig úgy érzem, amikor megérkezem, hogy hazaértem. Mert nem ámtás, amit a tábor jellegékn használ: „SÓSTÓ VISSZAVÁR!”

Iskolai hírek

Az egyik legszebb nyarunkon sok diák nyaralt iskolai keretek között Sóstón vagy a Mecsekben. Ezekről a szervező pedagógusok közölnek írást e lap más hasábjain.

Nagy örömmel tájékoztatjuk kedves Olvasóinkat, hogy két első osztályt indítottunk, Szappanosné Majzik Erika, illetve Kozma Zsuzsanna vezetésével.

A tanévet teljes szakos ellátással kezdjük, így számos szabadidős és tantermen kívüli programot tervezünk. Mozi, színház, múzeum, koncert, és ki tudja mi lesz még a szokásos menetrendnek megfelelően, valamint azon felül. A Darnyi-úszáson kívül Fit-Kit és kosárlabda edzés is lesz tornatermünkben, a Kaszások szervezésében.

Angliai tanulmányutunkat áprilisban tervezzük. Az országosan nagy érdeklődés miatt, idén igen rövid jelentkezési határidőt be kell tartani, nehogy lemaradjon a fél csapat. (Sajnos, már előfordult, hogy lemaradt.)

Újdonság, hogy az ebédbefizetés A és B menüből való választás lehetőségét is magában foglalja, a befizetéskor kell választani. A tanulók plastikkártyát kapnak, azt az ebédelőben elhelyezett leolvasóval használnak majd. Az edények tisztítását mosogatógép végzi majd.

Szeptember 29-én, pénteken, Suli-bulit tartunk, a hagyományunknak megfelelően.

Szeretnénk részt venni az Óhegy Egyesület által szervezendő hegyi szemétsze-

désben és a szüreti tevékenységekben is. A Luca-napot december 15-én, pénteken tartjuk a késő délelőtti – kora délutáni órákban.

Február 9-én egy hivatásos bűvész irányítaná a tornatermi jelmezes farsangot, majd a felsősöket visszavárjuk a négyévente megrendezésre kerülő Bernalvás elnevezésű programunkra. Itt inkább virrasztás várható sportversenyekkel, irodalmi esttel, filmnézéssel, tánccal, pizzázással, és reggel az elmaradhatatlan kakaózással és fonott kaláccsal. A reggelit az Igazgató bácsi fogja osztani.

Február 26-án, hétfőn egy tanítás nélküli munkanappal támogatjuk a síelni vágyókat.

Ballagásunkat 2024. június 14-én, péntekre tervezzük, délután 16.00-tól.

K.E.

Mecseki vándortábor

Július 17-én 27 elszánt, volt és jelenlegi diákunk indult el a Keletiből Pécsre, hogy egy hetet töltsön el a Mecsekben. A pécsi buszpályaudvarról egy rövid „különbuszozás” után jutottunk fel Árpádtetőre, ahonnan elindult első 9 kilométeres túránk Sikondára. A meleg, a mánfai temető melletti emelkedő kemény volt, de gyorsan megérkeztünk első táborhelyünkre. A sátrak beosztása, majd elfoglalása után nem sokkal megjött a vacsora, utána pedig a mosogatás következett Zsuzsa néni fővezérsége alatt. Sötétedésig ment a csocsó, a tollas, a foci, majd megindult a vándorlás a zuhanyzókba. 10 órára mindenki ágyba került, és a takarodó után is csak egy sátrnak kellett rövid ideig őrizni mindenki álmát.

A második napon a nagy meleggel indult a 17 kilométeres túránk a Kánya-forráshoz és a Melegmányi mésztufa lépcsőkhöz. A zárt, mély völgyben, a bővízű patakok mellett elviselhető volt a forróság, különösen a Kőlyuknál. Visszafelé jövetben megtekinthettük a mánfai középkori templomot és egy jót fagyizhattunk. Este már fenyegetett minket az eső, de az éjszakát is megúsztuk komolyabb csapadék nélkül.

A harmadik napon borult időre és táborváltásra ébredtünk. Reggeli előtt összeraktuk csomagjainkat, majd a táborhely átadása után nekiindultunk egy új útvonalon az Árpádtetőre, azonban az indulás után 3 kilométerrel egy nagy zivatar kapott el minket. A mánfai templomnál egy kicsit szárítottunk, majd tovább folytattuk utunkat, most már egy természetes szaunában. Árpádtetőn a MecsekXplorer kiállításának megtekintése és erdei iskolás foglalkozás után egy Csepel D344 teherautó platóján hullámvasutaztunk a volt BÉTA-aknál. Könnyes búcsút vettünk a Csepeltől, majd újabb 8 kilométer megtétele után eljutottunk Zobákpusztára, így éppen megúsztuk az újabb zivatart. A vacsora és az eső után elfoglaltuk a sátrakat, majd beindult a röplabda a takarodóig.

A negyedik napon párás melegre ébredtünk, így újra nekiindultunk az erdőnek. A cél Mára-vár volt, ahová egy kisebb kitérővel, de eljutottunk. A magyaregregyi strandon pizzáztunk és jégkásáztunk, majd busszal tértünk vissza Zobákpusztára. Vacsora után szalonnát sütöttünk és dinnyéztünk, illetve a tábortűz mellett beszélgettünk.

Az ötödik napon újabb táborváltás, meleggel és magas páratartalommal indult a 13 kilométer. Püspökszentlászlói gyorsan eljutottunk, azonban a Zengő csúcstámadását a tanári kar igen megszenvedte. A Zengőről gyorsan lejutottunk a Dombay-tóhoz, elfoglaltuk szállásunkat, azonban a vacsora közben újra zivatar jött, de elvonulása után azonnal lerohantunk fürödni a tóba. A fürdés után még hosszú ideig beszélgettünk, takarodó után pedig meztelen csigákat üldöztünk a sátrakban.

A hatodik napon arra a döntésre jutottunk, hogy több fürdés és kevesebb gyaloglás legyen. A reggeli után fürdéssel indítottunk, majd csak Pécsváradra sétáltunk be, ahol megtekinthettük a vár-apátság épületét és kiállításait. A vártól lesétáltunk a cukrászdába, majd visszamentünk a táborba. Vacsora előtt újra fürödtünk a tóba, de vacsora után újra vihar jött, így az esti fürdés elmaradt.

Az utolsó nap a visszaútról szólt, busszal bementünk Pécsre, majd vonattal tértünk vissza Budapestre.

70 kilométerrel és közel 2000 méter szintkülönbséggel a lábunkban, de elégedetten és boldogan érkeztünk meg a Keletibe.

Jövőre újra!

Basa István bácsi



Nevet kapott a közpark:

Táborhegyi park

Több lakossági javaslat alapján az egyesületi tagokból összeállt szakértői csoport – a Park-Kör – az Újlak-II téglagyári bánya helyén (a Táborhegyi lejtőtől délre, a Perényi úttól északra) fekvő közpark nevének a „Táborhegyi park” elnevezést választotta, tekintettel arra, hogy a 26 hektáros közterület Óbudának a Táborhegy nevű településrészén terül el, mely egyébként a Tábor-hegyről lett elnevezve.

Az Egyesület kezdeményezte a közpark elnevezését Óbuda Önkormányzatánál. A képviselő-testület jóváhagyta és továbbította a közterületek elnevezésére jogosult Fővárosi Önkormányzatnak. Javaslattal a Fővárosi Közgyűlés júniusi határozatával elfogadta.

Ettől kezdve a park neve hivatalosan is „Táborhegyi park”. Az Önkormányzat szeptemberben négy utcatáblát helyez ki a leghasználtabb gyalogos megközelítési pontoknál.

Köszönjük mindezt a helyi lakosoknak, az Önkormányzatnak. Bízunk abban, hogy a közpark ezzel nagyobb figyelmet kap, és fokozottabb védelmet élvez. Tervünk, hogy októberben névadó ünnepséget rendezünk.

Felcsuti László

A Táborhegyi Park természeti védettsége

Előző számunkból értesülhettek kedves olvasóink, hogy Budapest Főváros Önkormányzat Főjegyzőjénél kezdeményeztük a park helyi védett természeti területté nyilvánítását.

A benyújtott javaslat alapján a természeti értékek felmérésére a Fővárosi Önkormányzati Rendészeti Igazgatóság Természetvédelmi Őrszolgálatának tagjai, a Főpolgármesteri Hivatal és a FŐKERT természetvédelmi kérdésekkel foglalkozó munkatársai is helyszíni bejárást tartottak a park területén. A bejárások és vizsgálatok eredményeként válaszlevelükben rögzítették, „*hogy a védelemre javasolt terület nem minősül fővárosi természeti védelemre érdemes területnek, ezért a védetté nyilvánítása nem indítványozható. Ugyanakkor a Tábor-hegyt – mint városökológiai és rekreációs szempontból fontos zöldfelületet – hosszútávon szükséges megőrizni.*”

Válaszlevelükben kiemelték, hogy „*a terület jelen állapotában is nagyon fontos ökoszisztéma szolgáltatásokat nyújt a környező területek és lakók számára. Zaj- és légszennyezés csökkentő, illetve rekreációs funkciói miatt mindenképpen értékes és megő-*

zendő zöldterületnek minősül, azonban természetvédelmi szempontból a terület jelentős része, mint élőhely, nem felel meg a védetté nyilvánításhoz szükséges kritériumoknak.”

Levelükben terveinket, vállalt feladatainknak alátámasztó hasznos javaslatokat kaptunk arra vonatkozóan, hogy „*a terület állapotának lehetőség szerinti javítása mindenképpen indokolt, ezért a rekreációs célokat szolgáló park fenntartása mellett a természeti értékek gyarapodását célszerű természetvédelmi kezeléssel segíteni. Elsősorban a fűszárú inváziós fajok eltávolítása, őshonos fajok telepítése, valamint a gyepterületeken az inváziós lágyszárúak, és az idegenhonos fűszárúak visszaszorítása lenne szükséges.*”

A területen fakadó források vizének megtartásával vizes élőhelyek alakíthatók ki a nagyobb élőhelydiverzitás elérése érdekében, valamint a degradációt okozó tevékenységek (pl. hulladék lerakás, túlhasználat, járműközlekedés) megakadályozása is sokat javítana a terület állapotán.”

Mindezek figyelembevételével Egyesületünk szakemberekből álló Park-Kör csoportja

a tennivalókat három lépcsőben határozta meg.

1. A park felmérése

- Hidrológiai, hidrogeológiai felmérés, melynek alapján meghatározható majd a vízmegtartás lehetősége, módja.

- Meglévő növényállomány felmérése, melynek alapján meghatározható, hogy hol és milyen esetleges beavatkozásra van szükség.

- Meglévő gyalogösvény hálózat felmérése, digitális, automatizált elemzésekkel.

- Rekreációs javaslatok, ötletek begyűjtése.

2. Célok meghatározása - a felmérés eredményeinek ismeretében

3. Megvalósítás. A célok módjának és folyamatának meghatározása, ütemezése

Az 1. ütem kidolgozása folyamatban van, és természetesen az Önkormányzattal egyetértésben végezzük. A felmérések azért fontosak, mert ha nem tudjuk, hogy hol vagyunk, nem lehet jól meghatározni, hogy hova akarunk eljutni.

Felvetődött mindezeknek egy közös digitális könyvtárba való gyűjtése. De mindezekről a következő lapjainkban számolunk.

Felcsuti László

Lomtalanítás - 2023

Az FKF tájékoztatása szerint Hegyvidékünkön szeptember 29. és október 2. közötti időszakban lesz lomtalanítás, a társaság ebben az időszakban gyűjti össze és szállítja el a megfelelő időpontban és megfelelő módon kihelyezett, feleslegessé vált nagydarabos hulladékot.

Lomok kihelyezésének napjai Hegyvidékünkön:

Táborhegyi út – Táborhegyi park – Máramaros út vonalától délre, a kerülethatárig: (9. körzet) szeptember 29. péntek.

Táborhegyi út – Táborhegyi park – Máramaros út vonala és a Testvérhegyi út – Kocsis Sándor út vonala között: (10. körzet) október 1. vasárnap,

Testvérhegyi út - Kocsis Sándor út vonalától északra, a kerülethatárig: (11. körzet) október 2. hétfő.

Budapest közterületi rendjének és tisztaságának megővése érdekében arra kéri a lakosságot, hogy csak a megadott napon, 18 óra után készítsék ki a lomokat. A nem a megjelölt időpontban történő lomkikészítés közterület-szennyezési szabálysértésnek minősül.

Az FKF Zrt. kéri, hogy a lomokat mindenki a lakóháza előtti, hulladékgyűjtő járműveinkkel jól megközelíthető közterületre helyezze ki úgy, hogy a gyalogos és autós forgalmat ne akadályozza. Kéri, hogy lomot az úttestre, bicikliútra ne helyezzenek.

A lomokat az előző évek gyakorlatával megegyező módon, kizárólag a kihelyezést követő napon szállítja el az FKF az ingatlanok elől.

Kéri továbbá, hogy újrahasznosítható csomagolási hulladékokat (fehér üveg, színes üveg, papír, műanyag, fémdoboz, italos kartondoboz) ne helyezzenek ki a lomokkal együtt, erre a célra használják az ingatlanhoz rendszeresített szelektív gyűjtőtartályokat, vagy vegyék igénybe hulla-

dékgyűjtő-szigeteket, valamint lakossági hulladékudvarokat!

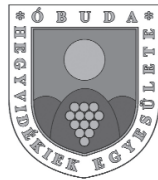
Hegyvidékünkéről elérhető legközelebbi hulladékudvar: 1037 Testvérhegyi út 10/a, nyitva tartás: h-p: 10:00 – 17:30 óra (ebédszünet 13:00-13:30), szo: 8:00 – 13:30 óra (ebédszünet 12:00-12:30). Az itt leadható hulladékok az alábbi honlapon olvashatóak.

Forrás:www.fkf.hu

KIHELYEZHETŐ: háztartásban feleslegessé vált nagydarabos hulladék, ami méreténél fogva nem fér a kukába. Ilyen például az elhasznált bútor, matrac, szőnyeg, nagyméretű sportszer (pl. síléc), nagyméretű használati tárgyak (pl. gyermekfürdető).

NEM HELYZHETŐ KI: háztartásban naponta képződő kommunális hulladék, szelektíven gyűjthető csomagolási hulladék (pl. papír, műanyag, fém), építési és bontási törmelék (pl. csempe), sít, föld, hamu, gumiabroncs, síkűveg, zöldhulladék, textil, ipari vagy szolgáltatási tevékenységből származó hulladék (pl. textil ruhanemű), elektromos és elektronikai hulladék, veszélyes hulladék.

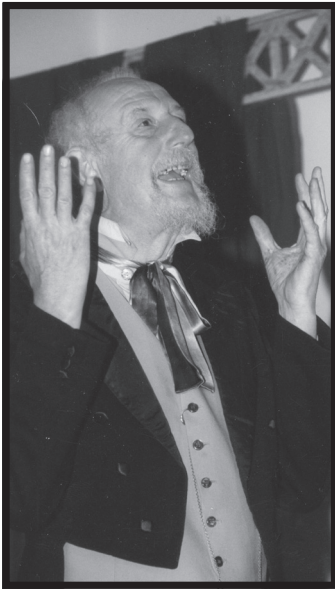
AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Elment a lovag

Pirchala István



Szelíd ember volt, de elment. A szelídek mind elmennek, s mi itt maradunk ködös és tiszta emlékekkel és ízekkel, amiket ő is itt hagyott. Az unokám keresztelőjére Móric levesét tálalta, s ki más is készített volna vaddisznó módra sertéscomb, és gyömbéres kolbászt datolya öntettel? Hogy ő volt a hegy legjobb szakácsa? Tudtuk is, irigyeltük, csodáltuk is érte, de most már vége; nem indít újabb főzőversenyt. Valahol az égi konyhán várhatunk tőle újabb ízeket.

Iván Ivanovics Nyuhint játszott. Ő volt Csehov igazi hőse, mikor feltűnt a Zöld Szamár Színpad deszkáin. Játsszani tudott, átélni mások életét, mu-

tatni milyen is az ember, ha okos, vagy csak annak látszik, ha esendő. Lovagnak látszott akkor is, igazi csinovnyik volt, igazi donkihóte, még a látszat sem csalt; magas és vékony, törekeny persze. Azt hittük, eltévedt vele az idő, de magasan jelzett szellem lakta homloka mögött tiszta volt az ész, élesen, magyarul látta a világot. Kossuth-ot hallgatott, „Csak az igazat tűröm el” – mondta, mert szerette a rádiót, mint ahogyan szerette, értette is az életet, mely eljátszotta vele is az édes-keserű keringőt. Egyszer azt hittük meghal. Mentek is vezeklő szemekkel érte, de fölkelt, tovább játszott. Ha kellett kerítést festett közösségi ecsetvonással, majd filmklubot indított ifjú barátjával. Velünk volt itt, az alapítás óta a közösségi házban, aztán fönt a hegyen, ahol lakott a másik házban, amely már úgy hasonlított rá, mint az erdő fái a völgyekre, magaslatokra: összefűzték őket a gyökerek. Elment már onnan is, elűzte onnan a társas magány, a hideg értetlenség.

Mesesorozatot írt. Műve családi gyerekregény lehetne, csak rajzolni kellene hozzá a le és felmenőket, az igaz, a keserű, a neveltető történeteket. Amit nem tudott felnőttként kimondani, elmeséltette vele a gyerekszáj, amit átélt és amit kitalált.

Most hiányzik.

LZ

Újra szól a harang

Harangszentelés a Szent Vér kápolnában,
szeptember 8-án, pénteken 15:00-kor.

Órizzük helyi értékeinket, így a Szent Vér kápolnát is, melyet az Egyesület két szakaszban újított fel, 2015-ben és 2022-ben. A kis fatoronyból azonban az 1843-ban elhelyezett, ma nem létező harang helyén új harang elhelyezése nem valósult meg.

Rácz András testvére, Ferenc segítségével hozzájutottunk egy haranghoz, amelyet Szlezák László 1938-ban készített, a Budapesten megrendezett 34. Eucharisztikus Világkongresszus alkalmából. A „lélekarhang” kategóriájú harang jól illik a kápolna tornyába. Hangja nem zavarja a környező lakóterületeket, ugyanakkor jelzést ad a kápolna létezéséről, eseményeiről.

Rácz Andris – aki többször segített felújításaink lakatos munkáiban – a toronyban felmérte a harang helyét, elkészítette a

tartó- és lengőszerkezetet, amit Kapui Gyulánál összehangolt az elektromos automatikával, majd augusztus 22-én akrobatikai mutatványnak beillő mozdulatokkal a szűk toronyba szerelte. Ezt követően Halmágyi János, aki korábban a villanszerelési munkákat végezte, elhelyezte az automatikát, és csatlakoztatta az elektromos hálózathoz.

Köszönet Andrisnak és Jánosnak az önkéntes tevékenységükért, és azoknak is, akik adományaikkal támogatták a harang és az elhelyezéshez szükséges anyagok beszerzését.

Szeptember 8-án, Kisboldogasszony ünnepén Berán Ferenc esperes úr délután 15:00 órakor felszenteli a harangot, majd attól kezdve minden délben megszólal.

Egyesület Vezetősége nevében:

Felcsuti László



2023 további programjai

Táborhegyi park névadó	október 13. p.
Szicíliai nap	október 14. szo.
Márton napi lámpás vonulás	november 10. p.
Tökjő Boszibuli, Barbiparti	november 24. p.
Ádventi koszorúkészítés	november 25. szo.
Jön a Mikulás	december 3. vas.
További programok, részletek, változások az aktuális Óhegy hírekben.	

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Gerinctréning (K. Tünde)	20-549 7933	h. cs.	18:30-20:00
Női jóga (T. Szilvi)		h.	18:30-20:00
Férfi torna		k., cs.	19:15-20:15
Rablörömi Kártyaklub		sz.	14:00-18:00
Bridzs klub		sz.	17:30-21:30

További információ gondnokunktól: 70-395 6933

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

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
Nyomás: Coradix Kft.
Megjelenik: 3000 példányban

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kollégáink földrajzi területre specializálták munkájukat:



TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Forster Judit
irodavezető-építész

Szalai Péter
ingatlanközvetítő

150 aktuális ingatlant kereső ügyfél, 300 eladó vagy kiadó ingatlan ajánlat
E-mail: obudalux@oi.hu | info@szalai peter.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 696 6969 | 06 30 952 0015

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

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



CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállalkozás

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

+36 20-981 6703



GERINCTRÉNING ÓRÁK

az Óhegy Klubházban
hétfőn és csütörtökön
18:30 – 20:00 között.
Várlak szeretettel:



Katona Tünde, okleveles gerinctréner, fasciatréner

+36 20 549 7933, fne.katona.tunde@gmail.com

ÍNYENC + KERT

ÉTTEREM ÉS KÁVÉHÁZ
ÍZLETES EBÉDEK, VACSORÁK.
ZENÉS VACSORAESTEK PROGRAMJAIT
KERESD A FACEBOOK OLDALUNKON.

Ínyenc kert étterem - 1037 Bp. Vörösvári út 131.

Tel.: 487 3090, +30 476 1316 Inyenc Kert

ÜGYVÉD A HEGYEN

- ingatlan ügyek, társasházak
- öröklés, végrendelet
- cégjog, társasági jog
- fizetési meghagyás, végrehajtás
- jogi tanácsadás

dr. Ruff Ádám

1037 Bp., Erdőalja út 99/a.

ÁFA mentes árak

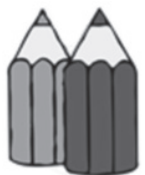


+36 20-386 3102

iroda@drruff.hu

JÁTÉKOS TRÉNING AZ ÓHEGY KLUBHÁZBAN! szerdán 7:45 - 8:45-ig.

A foglalkozásokon az iskolába
készülő óvodások a tanuláshoz
szükséges képességeit eddük,
a gyerekek érdeklődését megragadó,
változatos tevékenységekkel.



+36 20 207 9948; bukovarigile@gmail.com