

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2023. OKTÓBER

Tökjó Boszibuli

KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK
AZ ÓHEGY KLUBHÁZBAN,
október 27-én, pénteken
18:00 órától

- Boszik jelmezszerése
- Tökfaragók versenye
- Eredményhirdetés, díjazás,
- Just Dance mindenkinek,
- Kézműves sarok gyerekeknek.

(Részletek a 3. oldalon, és lájkolj az „Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete” Facebook oldalán)

Nagyvilág a Táborhegyen – Szicília

EGÉSZ NAPOS RENDEZVÉNY
AZ ÓHEGY-KLUBHÁZBAN

október 14-én, szombaton:

- 11:00 órától Cooking Show – Welcome Drink, szicíliai ételek és italok, kézműves foglalkozás, tombolasorsolás 1.
- 15:00 órától Terítéken Szicília, Erasmus programmal Szicíliába, tippek, trükkök szicíliai utazáshoz, kis olasz nyelvtan - játékos teszt.
- 19:00 – 21:00 Vacsora, Szicíliai menü: antipasti, főétel, dolci, tombolasorsolás 2., zene - tánc - karaoke party.

Ajánlott dresszkód: ZÖLD-FEHÉR-PIROS

„Őszi éjjel izzik a galagonya”

Természetismereti séta
a Táborhegyi parkban.

Találkozó:

október 21-én,
szombaton 10:00 órakor,

az Erdőalja út
és Remetehegyi út sarkán.

Időtartam: 2 óra

Mindenkit szeretettel várunk:

Piroch Rezső és Zsuzsa

Programok

Őszi takarítás	október 7. szo.	10:00
Óhegy Kortárs Klub	október 10. k.	18:00
Szicília a Táborhegyen	október 14. szo.	11:00
Golyók a falban	október 20. p.	17:30
Természetismereti séta	október 21. szo.	10:00
Tök jó boszibuli	október 27. p.	18:00
Kiállítás megnyitó - Antoni J.	november 3. p.	17:30
Libavacsora	november 10. p.	20:00
2023 év további programjai		11. oldalon
Állandó programok		11. oldalon

A következő lap megjelenésének időpontja: 2023. november 4.

Óhegy Kortárs Klub

Üveghegyen innen és túl

Borbás Dorka

vetített képes előadása és beszélgetés,
október 10-én, kedden, 18:00-kor.

(Részletek a 7. oldalon.)

Kossuth tér - 1956

Golyók a falban

Lakatos György dokumentumfilmje

október 20-án,
pénteken 17:30-kor.

(Részletek a 2. oldalon.)



Libavacsora

a Márton-napi lámpás vonulás után,

november 10-én,
pénteken

az Óhegy Klubházban.
Jegyelővétel:
november 6. hétfő estig.

(Részletek a 3. oldalon)

„A sziklától a kőbaltáig”

Dr. Antoni Judit
fotókiállítása nyílik

november 3-án,
pénteken 17:30 órakor

(Részletek a 2. oldalon.)



Brezovits László

Ősz a Rómain

Hús karjával átölel az ősz
Vállaimon lágyan megpihen
Duna partján kissé elidőz
S tovább suhan erdőn, kerteken

A víz tükrében fűge ujjak
Fény-hártyákon gyakorolnak
S a felszín ezer csillánása
Válasz minden csobbanásra

Gesztenyéből szúrós szőnyeg
Bortítja az út porát
Barna szemmel leskelődnek
Kell-e még a zöld kabát?

A Rómain fáradt csend honol
Zárt bódék őrzik álmukat
Korzón kócos kutya kóborol
Éhesen ételért kutat

Avar táncol forgószeiben
Varjú nézi törött széken
Kár, Kár, mondja: Kár!
A meleg nyár most merre jár?

Egy helyen még halk zene szól
Fára kötött hangfalakból
Mélabús dal szórakoztat
Árva-üres asztalokat

„Sohase mondd” száll a csendben
S vágyak hullnak szárnysegetten
Erejüket veszve sorra
Le a fényes kavicsokra

Mintha csak egy filmből lenne
Fellínitől, megrendezve
S a régi idők moziját
Lágy elmúlás lengi át

A fák közt hűvös szelek fújnak
A párok jobban összebújnak
És a bágvadt napsütésben
Úgy sétálnak kéz a kézben

A Duna fázón fodrozódik
A nyár is végleg elbúcsúzik
S üzenetet vált a téllel
Vízen ringó falevéllel ...



„A sziklától a kőbaltáig, az erdőtől a sivatagig”

Dr. Antoni Judit néprajzkutató, régész és fotóművész előadással egybekötött fotókiállítás, november 3-án, pénteken 17.30 órákor az Óhegy Klubházban

Antoni Judit, kedves hegy-lakó szomszédunk, néprajzkutató, régész és fotóművész képein keresztül mutatja be a csiszolt kőbalták készítésén és használatán keresztül a kőkori világ működését. Egy gyártási folyamat, egy kézbe vehető tárgy segítségével láthatóvá válik őseink környezet alakító tevékenysége, virtuóz technikai tudása és hiedelmeik téra.

Bolygónk éghajlata az eddig eltelt évmilliók során – különböző természeti erők hatására – már több ízben megváltozott. Ami most zajlik, a jelenkori globális klímaváltozás/felmelegedés, az első olyan esemény a Föld történetében, amit az ember tevékenysége is befolyásol. Az emberiség az utolsó 150–200 évben olyan nagy mértékben alakította át a természetet, hogy a geológiai jelenkor, a holocén e szakaszát új földtörténeti korszaknak is nevezhetjük, melynek gyökereit az őskörök végén, az újkőkori hajnalán fedezhetjük fel.

Az ember hatása környezetére a fa kivágására és felhasználására alkalmas csiszolt kőeszközök megjelenésével veszi kezdetét. A magyarországi újkőkori anyag



alapján a korszaknak nevet adó szerszámok „életének” szakaszait – a nyersanyag beszerzésétől („szikla”) a kész, nyélbe illesztett eszköz („kőbaltá”) használatának módjain át – a néprajz segítségével ismerhetjük meg alaposabban. E célra Új-Guinea modern kori, de a múlt század végéig technikailag újkőkori szinten álló társadalmainak szaktudását és tárgyait hívjuk segítségül.

Az élet a Földön az utolsó kétmilliárd évben az oxigéntől függ. Valaha a fák szent lények voltak és tisztelettel adóztak nekik, a kőbaltá pedig a hatalom egyik jelvé-

nyeként szerepelt, talán éppen az emberek természetfeletti uralmának szimbólumaként. Napjainkra megérett a helyzet ahhoz, hogy mindkettőt, a fát és a baltát is az őket megillető módon kezeljük. E tényt egyre többen ismerik fel, és egyre többen látják, hogy jövőnk záloga a „baltá” (és modern megfelelői) használatának mérséklése, a fák, a természet ősi erőinek védelme.

Ha kedves olvasónk eljön a fotókiállításra, hihetetlen élményekkel gazdagodik. Szeretettel várja:

az Egyesület Vezetősége

Kossuth tér - 1956

Golyók a falban

Lakatos György dokumentumfilmje,
október 20-án, pénteken 17:30-kor.

Az 1956-os forradalom egyik legtragikusabb s egyben legrejtélyesebb eseménye az október 25-i Kossuth téri sortűz volt. Ezen a napon délelőtt az Astoria Szállótól nyolc-tízezer tüntető vonult a Parlament elé radikális politikai változásokat követelve. Velük tartott néhány szovjet páncélos, melyek legénységével a felvonulók egy része összebarátkozott. Az országházat védő szovjet harckocsikban szolgáló katonákkal folytatódott a fraternizálás. 11 óra körül azonosítatlan tettesek a fegyvertelen, békés tüntetők közé lőttek. Az

incidens számos halálos áldozatot követelt. A részletek mind ez ideig nem tisztázód-

tak. Lakatos György „Golyók a falban” dokumentumfilmje ezt a tragikus eseményt dolgozza fel. Szemtanuk, túlélők idézik fel az eseményeket. Keresik a választ. „Kik lőttek, honnan lőttek, miért lőttek?” A választ talán már soha nem tudjuk meg!

A filmvetítés követően beszélgetünk az alkotóval.



Nagyvilág a Táborhegyen – Szicília

*Szicíliai nap az Óhegy Klubházban október 14-én, szombaton 11:00 órától estig.
Nap házigazdája: a Trinacria Szicíliai-Magyar Egyesület*

Az utazás olyan, mint a futball. Kevesen vannak, akiket egyáltalán nem érdekel, és soha semmilyen formában nem próbálták.

Szerencsére sokan vannak, akik nem csupán utazni szeretnek valahová, készíteni néhány selfit, kipipálni a fő látványosságokat és továbbindulni a lista következő országába.

Egy város életéről keveset tudunk meg, ha csak a holt köveket tapogatjuk, készítnék néhány pompás fotót az Instára és megvásároljuk a megunhatatlan hűtőmágnest.

Ha te nem azok közé az utazók közé tartozol, akik bújják a blogokat, hogy mit érdemes megnézni, akik zaklatják a kint élt ismerőseket, hogy mondjanak tippeket, mit érdemes beleszúrni néhány napba, ha pont azt a vendéglőd keresed, ahol a helyiek esznek és nem azt, ahol fényképeken vannak reklámozva az ételek, akkor te a mi emberünk vagy!

Új programorozatunkkal, egy igazi svédcsavarral, úgy utazhatunk, hogy a lábunkat ki se kell tennünk a Hegyvidékről. Október 14-én Sziciliát varázsoljuk egy napra az Óbuda Hegyvidékiek nappali szobájába és kertjébe.

Szicília megismerésben kalauzol minket a már ízig-vérig szicíliai Tóth Hedvig, és ötletgazdaként egyesületünk tagja, Bereczkiné Molnár Éva. Hédi 17 éve él Sziciliában és fontosnak tartja, hogy minél több magyar megismerje Szicília szépségét, kultúráját, gasztronómiáját, és persze ugyanezt kívánja elérni a szicíliai embereknél, hogy minél többen ismerjék meg Magyarországot. Hédi és Éva álmaként született meg a Trinacria Szicíliai-Magyar Egyesület, amely a nap házigazdája lesz.

Természetesen, ha olaszok, akkor dolce vita! Néhány program az egész napos forgatagból, kedvcsinálóként: Szicília bemutatása, tippek trükkök ha Sziciliába utazunk, kis olasz nyelvlecke, tanulás és munkagyakorlat (Erasmus) Sziciliában, kézműveskedés, szicíliai termékek bemutatója, tombola, tarantella és gasztronómia.

A programunkra ellátogatónak hatalmas ízkavalkádban lesz részük. A kertben felállított látványkonyhán szicíliai szakácsoktól leshetjük el a helyi ételek elkészítését, és a sétálójegyekkel bele is kóstolhatunk. Lesz

bőven kóstolnivaló, mert az olaszok mindig attól félnek, hogy éhesek maradunk. A torok sem marad szárazon, valódi szicíliai alkoholos- és üdítőitalokat is ízlelhetünk. Szicília az igazi slow food mennyország, ahol még pizza sem street food, hanem legtöbbször a társas étkezés alapja.

A nap fénypontja azonban az este. Igazi szicíliai életérzést költözik a klubházba, lesz szicíliai zenés vacsora, énekkel, táncsal, valódi fiestával! Ajánlott dresszkód: piros-fehérvölg.

Azt mondják a szicíliaiak, hogy bár a labdarúgók sorra kudarcot vallanak a bajnokságban, de az egész világon a legjobb gasztronómiájuk nekik van.

Töltsük együtt ezt a napot a szicíliaiakkal, kóstoljuk meg specialitásukat, hallgassuk zenéjüket vagy bulizzunk együtt! Ismerjük meg ezt a vibráló minikontinent! Flörtöljünk az étellel!

A sétálójegy ára 2.500 Ft (a látványkonyha ételei és a fogadóital), a vacsorajegy 5.000 Ft, a tombolajegy 300 Ft. Regisztráció a vacsorára és/vagy sétálójegyre az alábbi e-mail címen. Szeretettel vár minden érdeklődőt - Keresztapát otthon ne hagydi!

*a Trinacria Egyesület
Óhegy Egyesület
egyesulet@ohegy.hu*

Libavacsora

*November 10-én, pénteken,
20:00 órától. Jegyelővétel:
november 6. hétfő estig*

Idén is követjük az ősi hagyományt, és Szent Márton napján gyermekekkel, családokkal együtt lámpás felvonulást rendezünk, majd a Klubházba érkezve a kertben ünnepelünk. Minderről a következő számunkban részletesen beszámolunk. Sokan úgy gondoltuk azonban, hogy ezúttal nem hagyjuk ki a libavacsorát, ezért a rendezvényt követően asztalhoz ülünk - azokkal is, akik csak a libavacsorára jönnek - és finom falatokat kóstolgatunk.

Menü: A fogadópálinkát a Márton napi sült libacomb követi, párolt lilakáposztával, rösztivel és burgonyakrokettel, mellé pohár borral vagy üdítővel. A vacsora ára 4.500.- Ft.

A vacsorajegyek előzetes megvétele november 6-án, hétfő estig szükséges, mert csak így tudjuk a kellő adagszámot biztosítani. A jegyek megvehető az Erdőalja úti ABC-ben, valamint előzetes időpont-egyeztetéssel Novath Ildikónál (Tel.: 70-325 3416).

Szeretettel várja a finom falatokra vágyakozókat:

az Egyesület Vezetősége

Tökjő Boszibuli Kicsiknek és nagyoknak

az Óhegy Klubházban, október 27-én, pénteken 18:00 órától.

Reméljük, a tavalyi élmények megismétlődnek, és újra számtalan boszínak, varázslónak, ördögnek, kísértetnek, vámpírnak, szellemnek öltözött kedves vendéget, felnőttet és gyereket köszönhetünk a boszibulin. Minden vendégünket szellemes, tök- mintás aprósütiivel fogadjuk.

Már 18:00 órakor várjuk szeretettel azokat is, akik művészien kifaragott tóklámpásokat hoznak magukkal, amelyekben már benne van a mécses, és természetesen jeligével vannak ellátva.

18:45 körül elkezdődnek az izgalmas jelmezesversenyek! A jelmezesek egyenként a háromtagú zsűri előtt mutatkoznak be, először a jelmezes gyermekek, majd a jelmezebe öltözött felnőttek. Ezt követően a zsűri dönt, eredményt hirdet, és átadja a díjakat.

Utána meggyűjthatjuk a mécseseket a tökökben és elhelyezhetjük őket az Óhegy Klubház udvarán és kerítésénél, hogy a járókelők is jól láthassák azokat. A háromtagú zsűri újra dönt, eredményt hirdet, és átadja a kiérdemelt díjakat.

Aki a rendezvény ideje alatt megéhezett, megszomjazott, az felüdülhet a büfében. Ezúton hívjuk fel kedves vendégeink figyelmét, hogy ha kedvük és idejük engedi, nyugodtan hozhatnak magukkal otthon készített sütitiket (nem kötelező a tök-formátum!).

20:00 óra körül - az eredményhirdetés után - kezdődik a Just Dance táncos improvizáció, amelynek során a kivetítőn megjelenő táncosok mozdulatait utánozhatják a gyerekek és felnőttek

egyaránt, de természetesen saját koreográfiájukat is bemutathatják!

Az est ideje alatt a gyerekeket várja a Kézműves sarok, ahol az alkalomhoz illő figurákat készíthetnek.

A belépődíj felnőtteknek: 1.000.- Ft, gyermekeknek (10 éves korig): 500.- Ft. A jelmezben - ami persze nemcsak egy boszikalapot jelent - és a faragott tökkel érkezőknek ingyenes a belépés!

Reméljük általános lesz a jókedv, móka, kacagás, netán olykor a boszik meglepő ijesztgetésével „Rém jó meglepetések” várnak a vendégeinkre, erről bővebben a Facebook oldalunkon!

Mindenkit szeretettel vár:

az Egyesület Vezetősége



Miért száradnak a fenyőink?

Tehetetlenül, ezért szomorúan írok a pusztuló örökzöldekről, most elsősorban a lucfenyőkről. Komplex okok állhatnak a lucfenyők egy-két hónap alatt lejárásodó elhalásában. Sajnos, a teljesen kiszáradt lucfenyőket, ezüstfenyőket már „el kell engedni”, nem tudjuk meggyógyítani, visszazöldíteni. Sekélyen gyökereseknek, egy komolyabb szélvihar ki is döntheti a fákat. A legjobb, ha minél előbb megrendelik a kivágásukat.

A kórokozó gombák a lepergett tűlevelekben várakoznak arra, hogy a számukra megfelelő időjárásnál és az arra fogékony növényeknél további fertőzést okozzanak. Akár a saját kertemben, akár a szomszédomnál! Ezért fontos teendő a lehullott tűlevelek összegyűjtése és eltávolítása. Ennek tűzvédelmi szempontból is nagy jelentősége van, mert a gyantás tűlevelek könnyen lángra kapnak.

Hogy mit telepítenék a kipusztult tuják, fenyők helyett? erről is írtam az alábbi, 21. növényvédelmi felhívásomban. Ha pedig folyamatosan értesülni szeretnének az aktuális növényvédelmi teendőkről, akkor írjanak az alábbi e-mail címünkre, és kérjék a felhívásaink postázását.

Üdvözlettel:

Zsigó György - növényorvos
www.ohegy.hu/kozerdeku
egyesulet@ohegy.hu



Fenyővész

Mostanában igen sok elbarnult, kiszáradt természetes fenyőfával találkozhatunk, akármerre járunk a környékünkön. Talán nincs is olyan utca, ahol nem látnánk a nemrég még üde, zöld fenyőfák pusztulását. Szakértők szerint ez egy járvány, melyet fenyőszú, valamiféle fenyőmoly okoz.

Most itt állunk tanácstalanul a halott óriások előtt. Ez így egymagában is sajnálatos, ám ugyanakkor vészhelyzet is, mondhatni időzített bomba.

Szokás volt karácsonykor a kerti fenyőket is feldíszíteni, sőt fényfüzérékkel fokoztuk az élményt. Örömet hirdető, égbe szökkenő boldogságrakéták voltak, hirdelve a magas ég felé az ünnep hangulatát. Akkor hogy is lehetne ezeket az óriásokat kivágni? Megválni velük együtt a szép emlékeinktől is? Pedig meg kellene tenni, nagyon is. Nagy veszélyt jelentenek mostani állapotukban, ha meg akarunk előzni egy tűzlavínát, ami ugye könnyen adódhat. A környező országokban, mint a közmédia is mutatja, sajnos sok tüzesetet

látni egymás után, naponta sorakoztatva. Többen kérdezik, vajon ezeket mi okozhatja.

Szakértő szerint: mi sem egyszerűbb. Elég egy hajnali páracsepp, mint nagyító lencse, mely elindíthat egy szikrát, vagy egy eldobott ivóvízes palack, amely hasonlóan működhet, és kész is az erdőtűz! Isten óvjon bennünket az ilyen katasztrófától! Ismeretes egy statisztikai felmérés: százalékosan elenyésző a természet okozta kár, míg az emberi felelőtlenségből adódó tüzesetek egyre gyakoribbak. Elég egy ostobán eldobott, még izzó csikk és már indul is a baj!

Előzzük meg a fenyegető eseményeket, gondolkodjunk csak el a fentiekben. Jól tudjuk, nem olcsó mulatság kivágnatni egy ekkora fát. Szakember jelenléte nélkül ez nem is lehetséges.

Ám mérlegeljünk és győzzön a józan ész, amikor arról van szó, hogy bajba kerülhet az egész környékünk!

W. Grass

Wágnér Judit

Vénasszonyok nyara

Finoman simogatja hátam.

De szeretem!

Odatartom én az arcom is.

Ezt kereselem!

Hajnalban még birkózott köddel

És párával.

Van ereje, győzött! Tartozom

Én hálával.

Padon ücsörögve e csodás

Őszi napon,

Azon elmélkedem, hogy észre

Veszik vajon,

Hogy tarkállik a fa, a bokor

Arany színben,

A nagy rohanásban látják az

Erdőt díszben?

Álljunk már meg és élvezzük a Pillanatot!

Mélyet lélegezve érezzük

Az illatot!

A vénasszonyok nyara az én

Nagy kedvencem.

E kellemes langy meleggel jár

A kedvemben.

Weöres Sándor

A galagonya

Őszi éjjel

izzik a galagonya

izzik a galagonya

ruhája.

Zúg a tüske,

szél szalad ide-oda,

reszket a galagonya

magába.

Hogyha a Hold rá

fátylat ereszt:

lánnyá válik,

sírní kezd.

Őszi éjjel

izzik a galagonya

izzik a galagonya

ruhája.

Krist Éva

Lobbi a hobbiért

Költségvetés, műleírás volt eddig a kenyerem, vénségemre besokalltam, ebből most már elegendem! Jöjjenek a balga mívek, csacska strófák, hetyke rímek s komolytalan egyebek, ti meg kedves kritikusok elnézőek legyetek!

Szeptemberi természetismereti séta

Mi virít itt?

Más rendes ember szüretkor gyümölcsöt szed a fáról, mi meg madárodúkat szedtünk le kampóval. Az eredmény minden várakozást felülmúlt! Madarász szempontból BINGÓ.

Amikor Lendvai Csabával, a Magyar Madártani Egyesület szakemberével tél végén bejártuk a Táborhegyi parkot, azzal kecsegtetett, hogy talán az odúk felében lesz fészkelés. Február végére a Táborhegyi kutyák Facebook-csoport, az Erdőalja úti iskola hatodik és hetedik osztályosai, valamint az újpesti Csillagberek Waldorf iskola harmadikosai 55 odút helyeztek el. Szorított az idő, hiszen a családalapítást körültekintő ingatlanfelmérés előzi meg a madarak részéről is. A legfontosabb itt is a hely kiválasztása. Élelem akad bőven, de odvas fa nincs ebben a fiatal erdőben, a cinke, a csuszka pedig ezeket szereti.

A természetismereti sétán a 3-as és a 4-es számú odút szedtük le. Mindkettőben volt költés, az egyikben kétszer is.

A Táborhegyi kutyák Facebook-csoport tagjai által készített odúkban, egy kivételével mindenben keltek ki fiókák, messze felülmúlva minden, akár a sokat látott madarászszakértői várakozást is. A gyerekekkel a közeli jövőben együtt leemeljük és kitisztítjuk a többi.

A teljes fészekanyag eltakarítása most a legfontosabb, sürgető feladat. Október végén pelék költözhetnek be féléves téli álmukra, vagy cinkék bújhatnak össze egymást melegítve. Kár lenne őket megzavarni! Jövő ta-

vasszal megindul a hajsza a költőhelyért. A tojó és a hím párosa még ugyanazon odúba is költésenként mohából, fűből, tollból, szőrszálakból álló friss fészket készít, ha kétszer költ, akkor kettőt, vagy akár jó évben hármat is. A behordott fészekanyag teljes mértékben kitöltheti az odúk belső terét, akadályozva a fiókák felnevelését.

Minden kedves madárbarát most végezze el kertjében az odú TMK-t (tervszerű megelőző karbantartást), a jövő évi sikeres fészekrakás érdekében.

A „Mi virít itt?” kérdésre a vadmurokból nemesített sárgarépa témáján kívül, kiderült, milyen kapcsolata van a kékvirágú mezei katángnak (katángkóró) a napóleoni háborúk tengeri blokádjával, illetve az így kialakult kávéhiánnyal. Ami a leginkább virított, egy őszirózsaféle, az aranyfürt napsárga virágzata volt, mely utóbbi kertészetek kínálatában is feltűnik.

A Miyawaki-erdő állománya megcsappant. Az önkormányzat által megbízott vállalkozó amúgy jószándékú kertészei nem tettek különbséget a facsemeték és a „gaz” között. A kis fák közül sok azonnal áldozata lett a fűkaszáznak, a többi erősen sérült kéreggel próbálkozik a túléléssel. Burján Ferenc alpolgármester úr a fák pótlására tett ígéretet a panasza érkezett válaszelevelében. 2021 decemberében többszáz kis facsemetét ültettünk el az önkormányzat, a 10 millió Fa Alapítvány és a



lelkes helyi civilek összefogásával.

A természetismereti séta részeként tesztcsikkal megnéztük a Máramaros úttal párhuzamosan futó két övárkba csorgó víz klór-, nitrit- és nitrát-tartalmát. A legfelső egyiket sem tartalmazta, a lejjebb lévő már nitritet-, nitrátot jelzett, ami szerves szennyeződésre, bemosódásra utalhat. Mindkét övárkban a bányászati karéjon kívüli víz folyik, valószínűleg nem keveredett veszélyes hulladékkal. Ezzel a nagyon kezdetleges, tesztcsikkos módszerrel nehézfémeket amúgy sem lehet kimutatni.

Jó hír, hogy ezekben övárkokban a legnagyobb hőségben is volt víz, segítve a Táborhegyi park élővilágának gazdagodását. A következő természetismereti séta: „Őszi éjjel izzik a galagonya...” jegyében indul.

Piroch Zsuzsa

Alap kutatások a Táborhegyi parkban

a Petrik Környezetkutató csoport segítségével.

A Petrik Technikum Környezetkutató csoportjának vezető tanáráként az Óhegy Egyesület által elindított és koordinált Táborhegyi park projekt kezdődő munkálatairól tájékoztatom most a kedves olvasót.

Korábbi ismeretségünk és munkáink alapján kerültünk újra az Egyesület látókörébe. A 2011-es esztendőben a hegyoldalon lefelé áramló, több helyen feltorlódo talajvízzel kapcsolatban folytattunk felmérő munkát, a meglévő ástottkutak felderítésével és vízszintadatok felvételével. Rá egy esztendőre a valamikori Újlak-III. agyagbánya rekultivált hulladéklerakó felszínét fedő talajrétegben, illetve meghatározott növényekben esetlegesen felszívódó és felhalmozódó nehézfémeket kutattunk. Óbuda hegyvidékén tehát helyi tapasztalatokkal rendelkezünk.

Az előzetes, tájékozdó megbeszélésekben az a logikus elhatározás született, hogy a tervezés érdekében mindenképpen szükséges van egy alapfelmérésre, amely több szempontból tisztázza a terület jellegzetességeit, aktuális állapotát. A célként kitűzött természetközeli park és/vagy rekreációs

övezet létrehozása az alábbi kérdések megválaszolását teszi szükségessé:

- Tisztázni kell a jelenleg zárt egységnek tekinthető, műszakilag ellenőrzött hegyoldal vízháztartási és vízminőségi kérdéseit. Felszíni és felszínalatti víz-típusokat szükséges elkülönítenünk. Jelenleg a talajból hét csáposkút gyűjti össze a vizeket, a csúszásveszély megakadályozása érdekében. A vízmenyiség kérdése és a vízjárás átlátása érdekében folyamatos mérésre van szükség. Ezeket a kutakba telepítendő érzékelőkkel tudjuk majd megoldani. Mellette a felső takarórtegben leáramló „talajvízzel” is, és jelentős csapadék-hullás esetén lezúduló felszíni vízzel is foglalkoznunk kell.

Ma már városias környezetben is un. kék-zöld megoldásokról beszélnek, tehát több okból is fontos szempont lett a terület egységekre érkező vizek időleges visszatartása, a növényzet fejlesztése és „vizes élőhelyek” kialakítása érdekében.

- A területet jelenleg borító növényzet több szempontú statisztikai vizsgálá-

tára is szükség lesz. Ezeket a felméréseket ma már un. nagyfelbontású légi térképezéssel végzik. Az elkészült „légi térkép” (ortofotó) sok esetben 0,5-5 cm (!) felbontású, ami igen részletes, ami akár ökológiai elemzésekre is lehetőséget ad a terepi munkával összekapcsolva. Ilyen térképi rétegek beszerzése után tudunk majd az elemző munkának nekifogni. Drónozni mi is fogunk, de ez felderítő és bemutató célokat szolgál.

- A talaj- és felszíni vizekből, valamint a növényzetből kioldva, a III-as bányához hasonlóan, majd itt is végzünk pontszerű nehézfém vizsgálatokat. Erre a bánya hulladék- és törmeléklerakójából esetlegesen felszínre kerülő „bárminek” a feltételezése miatt van szükség.

A valamikori Újlak-II. agyagbánya és hulladéklerakó területének újraélesztése, természetközeli közparkká, rekreációs övezetté való átalakítása hatalmas, értékmentő, és gyönyörű szakmai feladat. Nagy megtiszteltetésnek érezzük, ha bármilyen kicsi, vagy nagyobb mértékben résztvevői lehetünk ennek a munkának.

*Gógh Zsolt
geológus, környezetvédelmi oktató*

BALÁZS LAJOS DÍJ ÁTADÁSA:

Szeptember 29-én Dr. Kiss László polgármester egy szép, bensőséges ünnepség keretében adta át Óbuda civil elismerését, a 2023. évi Balázs Lajos-díjat. A két kitüntetett egyike Széll Márta népzene- és néptánc tanár, aki évtizedek óta oktatja óbudaiak több nemzedékét a népzene és a néptánc szeretetére. A másik díjazott, Gyenes Zsuzsa (baloldalt) közösségfejlesztő szintén sokat tett Óbuda civil életének gyarapításáért: a Waldorf-óvoda szülőközösségének vezetőjeként, mesemondóként, és legelsősorban a 2021-ben létrejött Jóbuda Közösségi Alapítvány megalakításáért érdemelte ki a díjat. A Jóbuda önkéntes csapata ugyanúgy a kerület közösségi életének jobbításán dolgozik, ahogy a mi Egyesületünk is. Szívvel gratulálunk mindkettőjüknek a megtisztelő jutalomhoz.



Sport Óbudán – jégkorong

Pengeélen „táncolni”

Az Óbuda Hockey Academy (OHA) névre hallgató sportegyesület elsősorban a jég szerelmeseinek és a sportágválasztás előtt álló fiataloknak nyújt sportolási lehetőséget a Bécsi mellett, a Kubik utcában. Az itt található Óbudai Jégcsarnok többek között az OHA utánpótlás jégkorongcsapatainak, illetve hoki- és korisulinak ad otthont.

Biztosan mindenki találkozott már a jégkoronggal, akár egy, a TV-ben elcsípett NHL összefoglaló, magyar válogatott mérkőzés, vagy télen a Szentlélek téren brillírozó, a havat az arcunkba fékező, már-már idegesítő kissrácok által.

Persze annak ellenére, hogy ezek a srácok néha kellemetlenséget okoznak a vásárban megkívánt kürtőskalács majszolása közben, mind irigykedve nézzük, hogy mire képesek a jégen. Nagyon sok egyéb tulajdonság mellett, ezen korcsolyatechnikák birtokosai is lehetünk, ha a világ leggyorsabb és legösszetettebb csapatsportját, a jégkorongot választjuk.

Jómagam, e sorok írója több mint tíz éve tagja vagyok a klubnak, és ezzel együtt a magyar jégkorong világának. Az, hogy ennyi ideje szenvedélyesen űzöm ezt a sportot, szerintem önmagáért beszél. Ha arról van szó, hogy ajánlom-e a hokit a kisgyerekeknek, vagy ajánlom-e a csapatot az újonnan érkezőknek, ez nem is lehet kérdés.

Itt egy olyan közösség tagja vagyok, amelyet az edzések mellett a hangulatos bel- és külföldi utazások igazi baráti társasággá kovácsolnak. Egy rendkívül komplex, kemény fizikai megpróbáltatásokkal együtt járó játékot játszhatok nap mint nap, amelyben kiélhetem a kreativitásomat és minden nap kikapcsolódhatok néhány órára. Ennél többet egy fiatal sportoló sem kívánhat. A klub filozófiájával abszolút összeegyeztet-

hető a tanulás is, így itt nálunk emiatt egyáltalán nem kell aggódnia a sportolóknak és a szüleiknek sem.

Röviden az OHA történetéről:

Ha a napjainkban Óbuda Hockey Academy néven ismert jégkorongklub különleges történetére vagyunk kíváncsiak, akkor egészen 2001-ig kell visszamenünk, ugyanis az egyesület ekkor alakult, Gepárd Jégkorongegyesület néven. Kezdetekben mindössze 6 srác pallérozódott a veresegyházi, mai szemmel kezdetleges jégpályán Péter Róbert alapító és korosztályos edző kezei alatt. Először 2006-ban bukkanunk fel Óbudán, létrehozva itt az első fedett sátras jégpályát. Ez mára egy U8-tól U18-ig minden korosztályban egy, vagy akár több csapatot is felvonultató sportklubba nőtte ki magát. Sőt, a 2023/24-es idénytől kezd-

ve, a klub történetében először egy felnőtt Andersen Liga csapat is indul a magyar másodosztályban. Ehhez természetesen szükség volt több költségre, egy szabvány méretű jégpályát befogadó csarnokra, és egy mindezt kiszolgáló edzőközpont megépítésére.

Az említett nagyméretű jégpálya mellett egy kispálya is található az Óbudai jégcsarnok területén. A nagyjégen folynak az edzések és itt játssza az OHA a hazai mérkőzéseit. A kispálya a kicsik terepe, ott a mini (U10) és supermini (U8) tornák kerülnek megrendezésre. A két pályát egy frissen épült háromszintes sportkomplexum köti össze, benne számos öltözővel, étkezővel a játékosok és az edzői stáb számára, valamint egy metodikai központtal, ami egy edzőtermet, egy balett-termet, és egy meeting szobát foglal magába.

Ha esetleg kedvet kaptál kipróbálni magad, egész évben vár az OHA befogadó közössége az Óbudai Jégcsarnokban.

Győri Rómeó



ÓHEGY Kortárs Klub

Üveghegyen innen és túl

Előadónk **Borbás Dorka** üvegművész

Vetítettképes előadás és beszélgetés október 10-én, kedden 18.00-kor

Az októberi klubesten egy igazán szíves és csillogó világba vezetjük be az érdeklődőket. „Igaz mesét” hallhatunk majd a nemzetközi és hazai kortárs üvegművészetről. Szubjektív, de interaktív vetítéses előadást élvezhetünk majd - két meghívott szakértő vendéggel.

Előadónk, Borbás Dorka Ferenczy-díjas üvegművész, többgenerációs művészcsaládból jött. Mondhatni lassan: náluk jobb-agyfélteke dominancia van. A családban szobrász, festő, filmes és designer kooperál és verseng egymással, miközben a felpörgött socialmedia világának útvesztőin is próbálnak kiigazodni. Dorka művészettörténésznek indult, de elsőre felvették az Iparművészetre... Kíváncsiságból azért művészet-managementet is tanult posztgraduálisan. Saját szabadúszó tervezői munkája mellett harmincötödik éve egyengeti férje, Lukácsi László Ferenczy- és Fujita-díjas üvegszobrász nemzetközi pályafutását.

Tavaly volt az ENSZ által meghirdetett ÜVEG ÉVE. Azóta már mindenki tudja, hogy az üveg az emberi kultúrát évezredek óta elkísérő, bámulatosan sokarcú, napjainkban az élet számos területén egyre nagyobb jelentőséggel bír, csodálatos anyag.

A hatvanas évek USA-jában fogant stúdióüveg-mozgalom viszont elindította el azon az úton, hogy médiumként az iparművészetből végre a képzőművészet porondjára léphessen. Innentől válik igazán érdekessé a történet. E legtöbbször transzparensséggel és egyedülálló fénytörésével hódító anyag máskor matt, robosztus vagy fátyolszerű, színes és obszidián-fekete megjelenésével lepi meg a gyűjtőket. A végtelennek tűnő lehetőségek miatt művészek százai nyergelnek át erre a friss anyagra. Épp ezért ma már az üveg -megszállott galériások által- rendszeres szereplője a nemzetközi képzőművészeti vásároknak. Alkotói versenyeken és szimpóziumokon prezentálják rendületlenül, miközben a világon hatalmas múzeumi és komoly privát gyűjtemények rajonganak a kortárs üvegművészetért.

Honnan indultunk, hol tartunk és vajon e téren mi újság itthon a 2023-as év Magyarországon?

Ha nem voltál jelen a korábbi alkalmon, semmi gond! – az este úgy lesz felépítve, hogy akár egy teljesen laikus is új felismerésekkel és a megértés élményével térhessen haza. Tarts velünk! Ha eljössz, a beszélgetés végére minden bizonnyal job-



ban 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, piknik-büfé és könyvsorsolás – szeretettel várunk! Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György
art@artcenter.hu

Hegyvidéki egészségkalauz

Magas vérnyomás betegség

A tartósan fennálló magasvérnyomásnak az a veszélye, hogy sokáig semmilyen tünetet nem okoz, gyakran egy rutinvizsgálat során fedezi fel az orvos. Magyarországon 30 percenként hal meg egy ember a magas vérnyomás és szövődései következtében.

A vérnyomásmérés helyes technikája: a felkart tenyérrrel felfelé, kb. a szív magasságban kell elhelyezni, ezután tesszük fel a mandzsettát. Az automata vérnyomásmérő kijelzőjén szereplő felső érték szisztolés vérnyomás a szív összehúzódásakor, az alatta levő diasztolés érték a szív ellazult állapotában mért nyomás. A harmadik a pulzusszám. Nyugalomban értéke: 60-80.

A normális vérnyomás felső értéke 100-140 Hgmm, alsó értéke 60-90 Hgmm.

Besorolás szerint elsődleges és másodlagos hipertóniát ismerünk. A megbetegedések 95 %-a elsődleges, ilyenkor más belsőszervi betegség nem tartozik hozzá.

Az elsődleges hipertónia tünetei: fejfájás, szédülés, időnként jelentkező látászavar, egyensúlyzavar, orrvérzés, mellkasi fájdalom.

Fokozott kockázati tényezők: öröklött hajlam, elhízás, stressz, mozgáshiány, túlzott sófogyasztás, egészségtelen táplálkozási szokások.

A másodlagos hipertónia: vesebetegség, pajzsmirigybetegség, a mellékvese artériás érzékkülete, mellkasi vagy hasi elhízás miatt alakul ki (fontos az elsődleges betegség kivizsgálása!).

A magas vérnyomás betegség szövődései:

Szívégtelenség: mivel a szívnek nagyobb ellenállással szemben kell a vért ki-pumpálni a szervezetbe, a szív bal kamrája megnagyobbodik, erőtlenné válik.

Tünetei: alsó végtag duzzanata, terhelésre nehézlégzés, éjszakai gyakori vizeletürítés.

Szívinfarktus: a mellkasban a szegycsont mögött jelentkező tompa, bizonytalan érzés, fájdalom, mely néhány másodpercig tart, majd ismétlődik, erőssége fokozódik. A fájdalom a bal karba, az állcsontba sugárzik, verejtékezés, hányinger kísérheti. Sürgős orvosi ellátást igényel!

Agyi erek károsodása: vérrög keletkezik, az ér elzáródik, esetleg az agy állományá-

ban levő tágult aorta megreped. Agyvérzés (stroke) következik be.

A stroke tünetei: hirtelen kialakuló féldoldali végtaggyengeség, bénulás, beszédzavar, a száj félrehúzódnása, egyensúly-, memória-zavar. Életveszélyes állapot, azonnal mentőt kell hívni!

Vesekárosodás: amennyiben a vese-erek károsodnak, a vesefunkciók romlanak, csökken a méreganyagok kiválasztása, emiatt általános gyengeség és vízviesszatar-tás tapasztalható, ami miatt test szerte duzzanat (vizenyő) alakul ki. A szervezetben megszaporodnak a méreganyagok.

Látásvesztés: a szemfenék erei szűkülnek, bevézések jelentkeznek, az ideghártya és az üvegtest is károsodhat.

A magasvérnyomásos beteg teendői:

Életmód változtatás: napi 30 perc mozgás, túlsúly esetén súlycsökkentés, a túlzott sófogyasztás kerülése, a nikotin mellőzése, a kávéfogyasztás csökkentése, a gyógyszeres kezelés betartása, a vérnyomás rendszeres ellenőrzése (vérnyomásnapló vezetése).

Évente a szükséges vizsgálatok (laboratórium, EKG, szemészet) elvégzése.

Dr. Gönczöl Veronika főorvos

„Ölelve lenni jó”

Óhegy Klubház, 1037 Bp., Toronya u. 33.

Minden kedden:

10:00 Kerekítő Mondókázó (0-3 év)

10:45 Kerekítő Manó Torna (1-3 év)

Kedves Kisgyermekes Családok!

A tavalyi tanévben nagy sikerrel elindult Kerekítő baba-mama foglalkozás, idén is várjuk minden kedden a legkisebbeket (0-3 éves korig) az Óhegy Klubházban.

Az alkalmak során megismerhetünk különböző népi hangszereket, népdalokat és mondókákat. Felelevenednek gyermekkorunk höcögtetői, ujjszámolói és ölbéli játéakai.

A Kerekítő minden gyermek első „beszélő” nyelvét veszi alapul, mely az érintés és az ölelés. Így válik biztonságossá számukra a világ felfedezése. Ebben az érzelmi biztonságban könnyedén fejlődnek testi-lelki és értelmi képességeik. Megalapozhatjuk a korai kötődést, mely meghatározó élményként egész életünk során elkísér. A játékok önfeledt, szeretetteljes



hangulatban telnek, a jókedv garantált. Igazi közösségi élmény vár az ide látogató édesanyákra, édesapákra, valamint nagy szeretettel várjuk a nagymamákat, nagyapákat is.

A foglalkozásokat, mint óvodapedagógus, drámapedagógus, Kokas-pedagógus,

és védjegyes Kerekítő foglalkozásvezető tartom. A tanév során folyamatosan lehet csatlakozni, előzetes bejelentkezésre nincs szükség.

Dulai Rita

*Kerekítő foglalkozásvezető
rita.dulai6@gmail.com*

Túl hangos a házibuli?

Mindenki szereti a bőduletesen nagy, hangulatos házibulikát, ahol baráti körben kirúghat kicsit a hámból egy fárasztó hét után. Minden ilyen hatalmas buli elengedhetetlen kelléke a jó zene. Elő is kerülnek rendre a JBL-ek és más trubadúrládák, melyeket kis idő múlva kórus is követ. Ezek a zenedobozok ráadásul nem kis hangerővel dolgoznak, ugyebár a jó zene hangosan az igazi. Néha azonban eljön az a pont, amikor a party kezd Aréna nagykoncertté konvertálódni, amire a szomszéd nem akar jegyet váltani. Ennek következtében pedig pillanatokon belül kopogtatnak a yardok.

Cikkemben összeszedem nektek, mire kell odafigyelni egy házibulin, hogy mi is és a

szomszédok is jól érezzük magunkat, csendháborítás és bírságolás mentesen.

De mi is az a csendháborítás? A 2012. évi II. szabálysértésekről szóló törvény értelmében:

- *Aki lakott területen, az ott levő épületben, vagy az ahhoz tartozó telken, tömegközlekedési eszközön, továbbá természeti és védett természeti területen indokolatlanul zajt okoz, amely alkalmas arra, hogy mások nyugalma, illetve a természeti vagy a védett természeti értéket zavarja, szabálysértést követ el.*
- *Az (1) bekezdésben meghatározott szabálysértés miatt a közterület-felügyelő, természeti és védett természeti területen a természetvédelmi őr és helyi*

jelentőségű védett természeti területen az önkormányzati természetvédelmi őr is szabhat ki helyszíni bírságot.

Ebből leszűrhetünk egy fontos következtetést, mégpedig hogy bármikor elkövethetjük a csendháborítást, nem napszakhoz kötött. Tehát nem feltétlenül szólhat ebédidő tájékán sem a muzsika óriási hangerőn.

Csendháborítás esetén beszélhetünk külső és belső zajforrásról is, ezekre különböző szabályozások vonatkoznak, különböző decibell értékekkel, ami egyes településenként is eltérő lehet. Magyarán, ha nem szeretnénk, hogy a bulin korán lőjék a pizzamát, és bírságot varrjanak a nyakunkba, akkor érdemes megnézni az adott településre vonatkozó szabályozásokat. A bírság 5 000 Ft-tól 150 000,- Ft-ig terjedhet, szóval igen drága mulatság is lehet.

A polgári törvénykönyv értelmében:

- *5:23.§ A tulajdonos a dolog használata során (esetünkben ingatlan) köteles tartózkodni minden olyan magatartástól, amellyel másokat, különösen a szomszédokat szükségtelenül zavarná, vagy amellyel jogaik gyakorlását veszélyeztetné.*

Ez nem más, mint egy generálklauzula, amit a bírói gyakorlat tölt meg tartalommal,

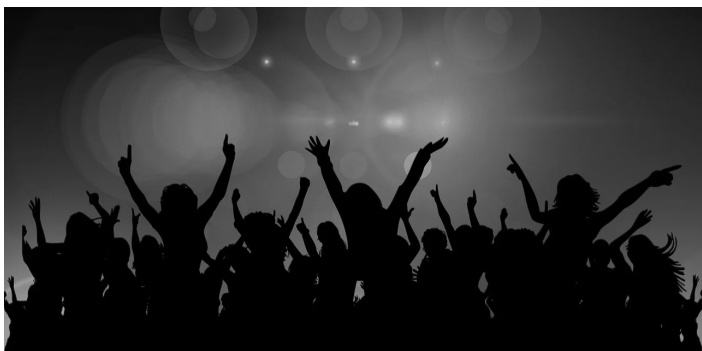
összeméri a tulajdonos és a zavarást sérelmező fél érdekeit. Ennek során figyelembe veszik a zavarás jellegét, a települési környezet sajátosságait, a helyi szokásokat, a zavarás technikai kiküszöbölésének lehetőségeit valamint a környezetvédelmi szabályokat és a napszakot.

A zavarásnak különféle csoportjait különböztetjük meg, nekünk most kiváltképp a zajhatással kell foglalkoznunk. A megvalósított szükségtelen zavarásnak (üvöltő zene) jogkövetkezményei lehetnek, birtokvédelmi igénnyel, illetve kártérítési igénnyel is fordulhat a jegyzőhöz velünk szemben a koncertet nem élvező szomszéd.

A rendőrök első kiszállásukkor szóban figyelmeztetnek és felszólítanak a zavarás abbahagyására, viszont ha a távozásuk után újabb bejelentés érkezik, akkor a második találkozás már bírságolással érhet véget.

Mindent összegezve, ha házibulit akarunk tartani, tájékozódjunk adott településen érvényben lévő szabályozásról, és a legfontosabb, hogy szomszédjainkat előre tájékoztassuk az „esetleges” hanghatásokról a béke és a jószomszédi viszony fennmaradásának érdekében. Ha úgy adódik, akár át is hívhatjuk egy italra.

Győri Fortunátó



Iskolai hírek

A hosszúra nyúló meleg, kissé fárasztó őszenben újra indult a Lázár Ervin Program: 5. évfolyamunk mindkét osztálya megtekinti Fekete István örökbecsű Tüskevárának színpadi változatát a Pesti Magyar Színházban.

Az idei tanévtől újdonságként szerveződött az Óbudai Kaszások Kosárlabda Egyesület edzése iskolánk tornatermében, ahol a tanulóink szerdán és pénteken délután gyakorolnak az egyesület edzőinek irányítása alatt.

Még nem teltek be a gyermekek részére fenntartott helyek az angliai utazásra, és várjuk október 9-ig a Britanniába vágyó tanulók további jelentkezését.

Elsőseink és az új pedagógusok megismerkedtek intézményünkkel és személyes kapcsolatokra tettek szert – így jó hangulatban kezdjük a munkás napokat.

Az iskolai diákönkormányzat képviselői erre a tanévre a DÖK elnökévé ismét Kádár Zita Mária 8. évfolyamos tanulót, míg alelnökké Balázs Minkát, szintén 8-os diákunkat választották meg.

Szeptembertől új ebédelési rend került bevezetésre. Az étkeztetést biztosító cég, a HunGast A és B menü közötti választást tett lehetővé, és az étkezést névre szóló, vonalkódos plasztik kártyával biztosítja. Ennek használata kissé megakasztja az ebédelés folyamatosságát, de az eltelt egy hónap alatt már gördülékennyé és kezelhetővé vált a folyamat. Az ebédet kiadó Zsuzsa néni rendkívüli tempóban tálal, és a mosogatás is könnyebb lett Kati nénié, akinek immár mosogatógép áll rendelkezésére. A gyermekek kevesebbet csacsogva fogyasztják el ebédjüket, hogy mielőbb átadják helyüket az ebédre váróknak.



A szeptemberi nyár, a vénasszonyok nyara kedvező légkört biztosított a tanítás nélküli munkanap eredményes eltöltéséhez. Ezen a napon a pedagógusok kirándulás keretében megvalósuló továbbképzésen ismerkedtek a középkori Pécs műemlékeivel, Csontváry Kosztka Tivadar művészetével és az egyetemi város vendéglátóhelyeivel.

A hosszú hétvége után az iskola aprajagya boldogan tért vissza az intézménybe, és izgatottan várja a Sulibulit. Tombolajegyeket árulnak a kikiáltók, és mindenki lázasan fontolgatja, vajon mit nyer majd. Sajnos, el kell mondanunk mindenkinek, hogy a tombola műfaja nem jelenti azt, hogy mindenki nyerni fog valamit. Az azonban biztos, hogy azon leszünk, hogy a jó hangulatot biztosítsuk a tombola-húzásakor. Az elsősök, akiknek a színek

és formák már ismertek, segítséget kapnak a nagyobbaktól, hogy a számokat is pontosan felismerjék.

Nyolcadikosaink októberben a Szakmázz! pályaválasztási kiállításra mennek, illetve kitöltik az Országos pályaeorientációs vizsgálat kérdőíveit, és a következő hónapban – reményeink szerint – naptárainkba is beírhatjuk majd a tankerületi versenyek dátumát.

Az októberi nemzeti emléknapokat és ünnepeket rádiós műsorral és kisszínpadi jelenetekkel köszöntjük majd. Beszámolóinkat a következő havi lapszám hasábjaink olvashatják. Reméljük, hogy érdeklődéssel várják.

Az Óhegy Egyesület pilisborosjenői szüretén az esőzés ellenére szép számmal jelentek meg tanítványaink, egykori diákjaink szülei, nagyszülei. Igazán jó volt együtt!

K.E.



SULI-BULI. A buli délelőtt alsós fociversennyel kezdődött, melyet nagy csatában a 4.b csapata nyert. A verseny végén a győztes csapat kihívta az 5.a csapatát, az izgalmakban bővelkedő rangadó 7:7-tel zárult. A bírót mint mindig, a legendás Gleichné Mészáros Edit néni volt.



Köszönet a szüretért

Idén 26. alkalommal szüreteltünk. Volt, aki busszal, volt aki, saját kocsijával, családjával jött a borosjenői szőlődombra. Akkor már esett az eső. A busz a temetőig vitt bennünket, onnan már csak egy saras ösvény vezet a dombra. A szokásos reggeli nem vittük fel, Varga Béla finom falatjait még a ravatalozó előtetője alatt elfogyasztottuk.

Esett az eső, de mi végig kintartottunk. Több mint harmincan, húsznál is több ládávalót lemetszettünk, de mire végeztünk, elállt az eső. A klubház kertjében pedig már várt bennünket a sátor. Alatta Béla a feldolgozáshoz szükséges minden eszközt összeállított.

Élmény volt aztán látni, ahogy a gyerekek, fiatalok daráltak, préseltek, mustot eregettek.

Szabó Gyuszi, társával együtt igaz pincepörköltet főzött. Kiválóan sikerült. Köszönjük a kedves hölgyeknek a finomabbnál finomabb sütijeiket.

Aztán bármilyen élmény is ért a kertben, jó volt, élvezetes volt, jól éreztük magunkat. Igazán érdekes volt Hidegkúti Gergely borkóstolókkal gazdagított irodalmi előadása a bor filozófiájáról.

Köszönjük végül Kádár Péter szőlősgazdának a szüreti élményeket, az Erdőalja ÁBC-nek az egésznapos kenyeret és szürethez a szőlőládákat. Köszönet jár gond-

nokainknak is, akik kicsiny Gáborkájukkal együtt végig segítőtársak voltak.

És mindennél nagyobb köszönet Varga Bélának, a rendezvény fő szervezőjének, aki már az előző nap is a szüretre készült. Piacolt, összehozta a mustkészítés eszközeit, reggeliztetett, darált, préselt, mustot mért, mindezt jókedvűen, humoros mondataival gazdagítva. Mi már rég hazamentünk, amikor ő még mindig dolgozott.

Továbbra is őrizzük hegyvidéki hagyományunkat, és jövőre lesz 27. szüret, egész biztos új élményekkel. Köszönet megegyeszer az Egyesület vezetősege nevében:

Felcsuti László



Az Óhegy Napok versenyműve

Borscs Rzeszów módra

Hozzávalók: kb. 6-8 adag elkészítéséhez: 1/2 kg zsírszalonna kis kockára vágva, 1,5 kg marhanyak, 1/2 kg savanyú káposzta zsírban megpirítva majd félretéve, kb. 1/2 kg finomliszt, kb. 1/2 kg disznózsír, 2-3 gerezd fokhagyma, 2-4 kávéskanál pirospaprika, 4-5 fej közepes vöröshagyma.

Elkészítés: A 1,5 kg marhanyakat kis méretre feldaraboljuk. A felaprított húst olíva olajos, mustáros, borsos páccal összekeverve egy éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük. A héjában főtt tört krumplit, liszttel, vízzel keverve tésztává gyúrjuk, belőle kis 50 forint nagyságú korongokat szaggatunk, majd lobogó vízben kifőzzük.

A bográcsban megsült zsírszalonna zsírjában a kockára vágott vöröshagymát üvegesre dinszteljük. Egy részét tovább pirítjuk, majd megpirítva félretesszük.

Miután a kockára vágott hús a szalonna zsírjában kezd kifehéredni, hozzáadjuk a sült hagymát, a sült savanyú káposztát, majd a tokaszalonna levél felöntjük. Beletesszük a már kifőzött tésztát, és só, bors, majoránna, babérlevél, ízlés szerint ízesítjük. A főzetet 2-3 dl száraz vörösborral megbolondíthatjuk. Mindezt lassú tűzön készre főzzük.

Fábry Zoltán, a faműves

Az Óhegy Napok versenyműve

Huszárok ebédje – Marharagu leves

Orosz savanyú céklaleves kárpátaljai módra

Hozzávalók: 2 kg füstölt csülök, 2 csomag leveszöldség (répa, fehérrépa, zeller), 2 póréhagyma, 4 paradicsom, 80 dkg savanyított cékla és leve, 4 marék lencse, 3 l víz, babérlevél, só, bors, egész bors, cukor, a tálaláshoz snidling és tejfel

Elkészítés: A megmosott zöldségeket és a füstölt húst durva darabokra vágom, és egy fazékban felteszem főni, együtt a babérlevéllel és az egész borssal. Kis lángon fedő alatt 1,5-2 órát főzöm, amíg a hús megpuhul.

A céklát darálóban durván szálásra darálom.

Ha a leves megfőtt, leveszem a tűzről és kiveszem a beleválókat, a levet leszűröm. A levesbe rakom a darált céklát és ízlés szerint céklalevet (óvatosan, inkább fokozatosan, kóstolással ellenőrzük, hogy ne legyen túl intenzív). A beleválókat egészen kis darabokra vagdosom és visszarakom a levesbe a lencsével együtt. Borssal és cukorral ízlés szerint ízesítem, a sóval óvatosan, mert a füstölt hús elegendő sót adhat le. Visszarakom egészen kis lángra, de nem szabad főzni, mert elveszíti a színét!

Még egy fél órát melegítem. Vágott snidlinggel és tejjel a tejet kínálom.

Krzyzewsky Zoltán - kanálvezető

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Hegyvidéki Séta-Kör

Indul az őszi-téli túraszezon!

Minden csütörtökön 9.30-tól

Október 5-én kezdjük a Séta-Kör rendszeres túráit. A törzstagok kívánságára csütörtökönként találkozunk. Alkalmanként változhat az útvonal, a találkozási pontok ehhez igazodnak majd. Ami változatlan: 6-8 km-es útvonalak, 2-3 órás sportos, frissítő gyaloglás. Túrafelszerelés szükséges, elsősorban jó cipő, ami tartja a lábat, réteges öltözet és innivaló. Túra-, vagy nordic walking bot ajánlott, de nem kötelező.

Találkozás október 5-én a Viharhegyi út és Erdőalja út kereszteződésében lévő ingatlaniroda előtt. A további alkalmak starthelyeit mindig előzetesen egyeztetjük.

Várjuk új sétatársak csatlakozását is. Kérjük az újonnan csatlakozókat, hogy az találkozók előtt hívjanak az alábbi elérhetőségen, hogy az indulási pontról értesíteni tudjam.

A mottónk változatlanul: Maradj fitt!

Halmágyi Edit
20/590 2975



A TÁBORHEGYI PARK UTCATÁBLÁI. Nevet adtunk a bányának. Egyesületünk kezdeményezésére az egykori Újlak-II. téglagyári bánya helyén fekvő (a Táborhegyi lejtőtől délre, a Perényi úttól északra) elterülő, 26 hektáros közterület a „Táborhegyi park” elnevezést kapta.

Köszönjük Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat Képviselőtestületének, hogy javaslatunkat jóváhagyta, és továbbította a közterületek elnevezésére jogosult Budapest Főváros Önkormányzatának, melyet a Közgyűlés júniusi határozatával elfogadott. Köszönjük továbbá a táblák gyors kihelyezését a Remetehegyi út parkba vezető északi és déli gyalogút csatlakozásoknál, valamint északról a Széphegy utca, délről a Perényi út kanyarulataiban induló gyalogösvények csatlakozásainál.

Bízunk abban, hogy a közpark ezzel nagyobb figyelmet kap, és fokozottabb védelmet élvez.

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

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
Kerekítő mondókázó	k.	10:00 10:35
Kerekítő manó torna	k.	10:45-11:30
Óhegy Kórus	k.	18:00-19:30
Férfi torna	k., cs.	19:15-20:15
Rablőrömi Kártyaklub	sz.	14:00-18:00
Bridzs klub	sz.	17:30-21:30
Hegyvidéki Séta-Kör	cs.	9:30-12:00

További információ gondnokunktól: 70-395 6933

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

2023 TOVÁBBI PROGRAMJAI

Márton napi lámpás vonulás	november 10.	p.
Óbudai Kamarazenekar koncertje	november 17.	p.
Barbiparti	november 24.	p.
Ádventi koszorúkészítés	november 25.	szo.
Tenk-Art – kiállításmegnyitó	december 1.	p.
Jön a Mikulás	december 3.	v.

További programok, részletek, változások az aktuális Óhegy-hírekben olvasható.

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



www.akosvadaszphoto-video.com

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:



Forster Judit
irodavezető-építész

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

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Szalai Péter
ingatlanközvetítő

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 696 6969 | 06 30 952 0015

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

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@druff.hu

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállalja

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

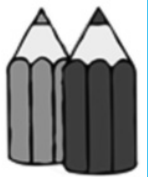


+36 20-981 6703

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

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



MOZGÁSFEJLESZTŐ OVIS jóga

KIS CSOPORTOS FOGLALKOZÁS
KÖZÉPSŐS ÉS
NAGYCSOPORTOS OVISOKNAK

CSÜTÖRTÖNKÉNTEK!
17-18
ELSŐ ÓRA:
OKTÓBER 5.

A lényeg, hogy érezd jól magad!

MESE ÉS JÁTÉK
GERINCPREVENCIÓ
EGYENSÚLYÉRZÉK
FEJLESZTÉSE
NAGYMOZGÁSOS JÁTÉKOK

DEGRENSZER ÉRÉSÉRE HATÓ
GYAKORLATOK
SZORONGÁSOK, FÉLELMEK
OLDÁSA

TOVÁBBI RÉSZLETEK ÉS
JELENTKEZÉS:
Hugyecznik Enikő óvodapedagógus,
gyermekjóga oktató

hugyecznik.eniko87@gmail.com

HELYSZÍN: ÓHEGY KLUBHÁZ
1037 BUDAPEST, TORONYA U. 33.