



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 2. SZÁM • 2023. MÁRCIUS

KÖZÖSSÉGI KÖLTSÉGVETÉS 2023

Óbuda-Békásmegyer

A mi otthonunk, a mi döntésünk

Közösségi Költségvetés – 2023

Lakossági Fórum

az Óhegy Klubházban

március 7-én,

kedden 17:00 órakor.

(Részletek az 10. oldalon)



Sikanóz Kártyaklub

minden szerdán 12-14 óráig,

az Óhegy Klubházban.

(Részletek a 3. oldalon.)



Nőnap Workshop

az Óhegy Klubházban,

március 5-én, vasárnap

9:00 órától egész nap.

(Részletek az 5. oldalon)

Programok

Nőnap Workshop	március 5. v.	egésznap
Lakossági fórum	március 7. k.	17:00
Kiállítás -Tollaskígyó	március 10. p.	17:30
Óhegy Kortárs Klub	március 14. k.	18:00
Kamarakoncert	március 24. p.	19:00
Vegyszerm. előadás	március 31. p.	17:00
Állandó programok		11. oldalon

A következő lap megjelenése: 2023. március 30.

Tollaskígyó földjén

címmel

Gedeon Péter

grafikai kiállítása nyílik meg
az Óhegy Klubházban,

március 10-én,

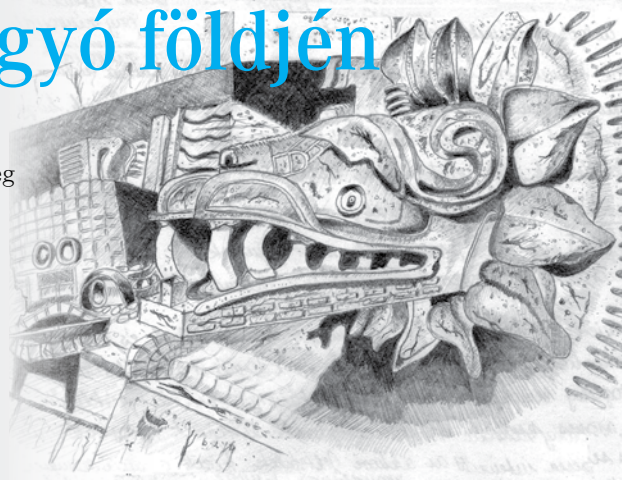
pénteken

17:30 órakor,

A kiállítást megnyitja:

Képegy Bence fotós.

(Részletek a 3. oldalon)



Húsvétváró koncert

Az Óbudai Kamarazenekar
tavaszi koncertje

március 24-én,

pénteken 19 órakor

az Óhegy Klubházban.

Vezényel: **Gazda Péter**

(Részletek a 3. oldalon)



Vegyszermentes háztartás

Rajnák Bea

Előadása és workshop
az Óhegy Klubházban

március 31-én,
pénteken.

A workshophoz regisztráció szükséges

(Részletek a 3. oldalon.)



Óhegy Kortárs Klub

Kortársunk a fotográfia

Vendégünk:

Surányi Mihály,

a Fotóművészet főszerkesztője.

március 14-én,

kedden 18.00-kor.

(Részletek az 2. oldalon.)

ÓHEGY Kortárs Klub

Kortársunk a fotográfia

Surányi Mihály, a Fotóművészet főszerkesztőjének előadása
Vetítés és beszélgetés az Óhegy Klubházban
március 14-én, kedden, 18.00-kor.

Márciusi kortárs rendezvényünkön a témánk a kortárs fotóművészet! Vendégünk Surányi Mihály, a Fotóművészet folyóirat főszerkesztője.

Előadónk előzetese – kérdések és válaszok:

2022-ben történt meg először, hogy egy aukcióra kerülő fotóért a vevője több, mint 10 millió dollárt adott. A bevezetőben arról lesz szó, hogy mit érdemes tudni a fotók gyűjtésének történetéről, a fotográfiai mező szerkezetéről.

A következő részben a nemzetközi műtárgypiaci folyamatokra helyezük a hangsúlyt, elemezve az utóbbi két évtized műtárgypiaci történéseit nagy vonalakban, és ezen belül a fotó piacán lezajlott változásokat. Mit mutatnak a számok, hogyan alakul a fotók nemzetközi piaca?

Milyen rétegekből áll a fotográfia piaca vevői és kínálati oldalról? Ennek kapcsán szó lesz azoknak csatornáknak a jellegzetességeiről, ahol fotót

lehet vásárolni, és természetesen a kockázatairól, történeti összefüggéseiről is.

Mi köze az ingatlanáraknak a fotográfia piacához és mit hoztak az online piacok?

Vajon mik azok a specifikumok, amiket egy fotó vásárlásakor figyelembe kell venni? Milyen tényezők befolyásolják az árakat? Mi a piaci szereplők hatása és mi következik a fotónak, mint médiumnak a sajátosságaiából?

A vevő szemével: miért és mit vásárolunk? Mit tudunk az esztétikai érték és a piaci érték viszonyáról?

Mit lehet látni nemzetközi összefüggésben és mit a hazai piacon zajló tendenciákkal kapcsolatban. Vannak-e visszatérő mintázatok a piaci szegmensek preferenciáiban? Mit érdemes tudni magyar fotográfiáról, a híres magyar fotográfusokról, a mai magyar folyamatokról, a kortársakról? Van-e olyan piaci rés, amibe érdemes belépni?



Végül pedig néhány gondolat is elhangzik a gyűjtésről, illetve a gyűjtemények értékéről, a gyűjtők társadalmi szerepéről.

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

Ne hagyj ki, ez a jövő – ami pillanatok alatt múlttá lesz - a MI alkalmazása nagyon kortárs és messze túlmutat a művészetén!

A kortárssal kapcsolatos kérdéseidet előzetesen is elküldheted az alábbi e-mail címre.

Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György
art@artcenter.hu

Wágner Judit:

Kopogtat már a tavasz

Bekopogtat, hogy csalogat
Hívó szóval.

Beköszön a kis kertembe
A szajkóval.

Előbukkan tulipánom,
Gyöngyvirágom.

Az élet biz újraéled,
Alig várom.

A virágok királynője
Én szerintem

A kertben pompázó jácint
Rózsaszínben.

Zümmög a méh, válaszol rá
A cinege.

“Szi-szi-szi-szürr” Messzire szól
Az éneke.

Körtefám hófehérben oly
Csodálatos,

Mint egy fátyol koronáján.
Varázslatos.

A nap is fitogtatja már
Az erejét.

Hívja elő barátaim
Nagy seregét.

Lassacska lila ruhát ölt
Az orgona.

Szippantok a levegőbe.
Mily aroma!

De szeretem a tavasznak
Az illatát!

Tavaszi ég sok ezernyi
Kis csillagát.

Hegyvidéki egészségkalauz

Itt a tavasz, itt az allergia szezon!

Lassan beköszönt a várva-várt tavasz. Sokan azonban már azokra a tünetekre gondolnak, amelyeket a virágba boruló fák és növények pollenjei okoznak. A mogoró, éger, kőris, nyárfa pollenjei már február végén megjelennek. Magyarországon a lakosság 15-25 % a szenved valamilyen allergiás betegségben. Az allergiás tünetek kortól és nemtől függetlenül jelentkeznek, és szezontól függően enyhébb vagy súlyosabb panaszokat okoznak.

Tünetek:

Bőrön: viszkető, vörös foltok, csalánkiütés, ekcéma.

Felső légutakban: orrfolyás, orrvizketés, tüsszögés, köhögés.

Alsó légutakban: száraz kínzó köhögési inger, mellkasi panaszok.

Súlyos anaphylaxiás shock (ritka, de sürgős orvosi ellátást igényel!).

A tünetek oka:

Immunrendszerünk az allergen elleni védelmünkre fokozott histamin termeléssel reagál.

A pollenszezonban jelentkező tüneteket hajlamosak vagyunk félvállról venni. A házi patikánkból, illetve a gyógyszertárakban vény nélkül kapható gyógyszerekkel javíthatunk a tüneteken, azonban hosszú távon kellemetlen szövődmények is kialakulhatnak.

Az orrdugulás miatt a beteg tartósan nyitott szájjal lélegeznek, ez elhúzódó alsó légúti hurutot okoz. Szövődmény lehet a krónikus orr-melléküreg gyulladás, melynek során az orr-melléküregben képződő váladék ga-

ratba visszacsorgása a betegnél krónikus köhögést produkál.

Az elhúzódó panaszok miatt fülfájdalom, középfülgyulladás jelentkezhet. A következmény asztmás megbetegedés is lehet.

A panaszok elhúzódása miatt célszerű felkeresni a háziorvost, illetve az allergológiai szakrendelést. Az allergén bőrtesztrel, vagy vérből könnyen kimutatható. A bőrteszt során a bőr felszínére cseppentik az allergent, majd a bőrbé jutását kis karcolással segítik elő (Prick-teszt).

Pozitív esetben az allergen körül bőrpír, duzzanat, viszketés jelentkezik. Ezt követően a kezelőorvos személyre szabott kezelési tervet állít össze. Az allergiaellenes gyógyszerek egy része álmoságot okoz, rontja a koncentrációs képességet, ami



gondot okozhat vezetés vagy munkavégzés közben. Ezekre jó oda figyelünk!

Egyéni védekezés a megelőzésre: immunrendszer erősítése, rendszeres testmozgás, megfelelő táplálkozás, stressz kerülése.

Akik március 5-én eljönnek az Óhegy Klubház „Nónapi workshop” 15:00 órakor kezdődő „Allergia workshop” egy órás programjára, azokkal olyan további kérdéseket is megbeszélhetünk, amikre másutt nem kaptak választ.

Dr. Gönczöl Veronika
főorvos

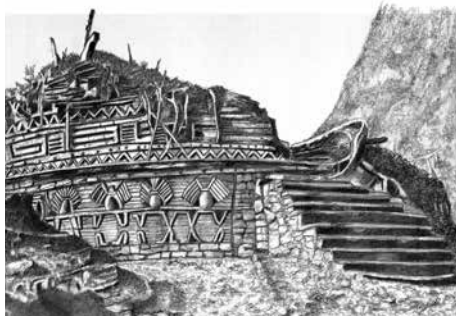
Tollaskígyó földjén

Gedeon Péter grafikai kiállítása március 10-én, pénteken 17:30 órakor, az Óhegy Klubházban. A kiállítást megnyitja: Képesy Bence fotós.

Húha! Mi ez? Kígyó, aminek tolla van? Mi több, nem csak tolla, de még földje is! Ez valóban nem lehet más, csak egy igazi varázskígyó! Nézzünk csak körül egy kicsit ezen a tájon: merre lehet vajon? A hely: Közép-Amerika, az a mesebeli kor, amelybe visszapillantunk, pedig a középkor, egészen pontosan az Amerika felfedezését követő spanyol hódítás időszaka.

Hogy ne maradjak adós a bemutatkozással sem: Gedeon Péter vagyok, építész, aki szeret rajzolni, és akit nagyon régóta foglalkoztat ez a kor és az európai hódítás után megmaradt művészeti emlékek különös esztétikája. Hosszú évek óta gyűjtöm az ezzel a témával foglalkozó könyveket, fotoalbumokat. Építészeti tevékenységem mellett foglalkozom grafikával, és nagyon szeretem az akvarelleket: készítek is néhányat. A 2000-es évek elején esik le nekem a tantusz: 2022-ben lesz 530. évfordulója Amerika felfedezésének. Ekkorra már van néhány grafikám ebből a tárgykörből, de ez kevés: '22-re össze kellene állítani egy kiállításra alkalmas anyagot az ősi indián művészet maradványaiból. Megtörténik: 2022-ben három kiállításom is nyílik ebben a témában.

A téma aktualitása lényegében folyamatos: Columbus persze nem tehető felelőssé a spanyol hódítás miatt: Ő 1492-ben felfedezte Amerikát (Ő még úgy tudta, Indiát), de a földrész meghódítója Hernando Cortez. Ő 1519-ben kezdi meg az Azték Birodalom meghódítását, amelyet súlyos harcok árán el is foglal. 1520-ban az indián birodalmat Spanyolországhoz csatolják.



A hódítást Francesco Pizarro konkvisztádor (hódító) vezér folytatja: 1525-ben ő az Azték Birodalomtól délre elterülő, hatalmas Inka Birodalmat akarja meghódítani. Meg is teszi, ám ez sokkal keményebb diónak bizonyul, mint az aztékok birodalmának elfoglalása. Annak ellenére, hogy 1533-ban Pizarro aljas, áruló módon elfogja és kivégezti Atahualpát, az utolsó inkát, és a birodalom elbukik, annak területét azonban a spanyolok csak 1572-ben tudják a Kasztíliai Királysághoz csatolni.

Ezek után joggal merül fel a kérdés, hogy mégis, miféle szerzet ez a Tollaskígyó? A kiállítás anyagából pontosan kiderül: nem csak a képekből, de a tárlat szerkesztés részét képező szöveges ismertetésből is. Most csak annyit róla, hogy létező, élő személy volt, még templomot is építettek neki, hiszen kultúrhéroszi tevékenysége eredményeként az egész földrészen istenként tisztelik Őt.

Gedeon Péter

Vegyszermentes háztartás

Előadás és workshop március 31-én, pénteken, az Óhegy Klubházban

A tiszta otthon, általában az egészséges otthon érzését adja számunkra, hiszen jobban érezzük magunkat, ha tudjuk, hogy frissen mostuk a függönyöket, a kanapét alaposan átporszívóztuk vagy éppen lecseréltük az ágyneműt.

Sajnos a legtöbb általános háztartási tisztítószer hemzseg a mérgező vegyianyagoktól. Amikor felvesszük a harcot a kórokozók, szennyeződésekkel, mikrobákkal, penésszel szemben, nem is gondolunk arra, hogy ezek az anyagok számunkra is, és a környezetünk számára is megterhelőek, akár károsak is lehetnek.

De a világ változóban van, így már egyre többen szentelünk ennek a témának is figyelmet.

Az egy órási előadáson azokat az alternatív alapanyagokat, illóolajokat és néhány bevált receptet, tapasztalatot szeretnék

megosztani, melyek segítségével azonnali változást érhetünk el.

A második órában, workshop keretein belül közösen készítünk el egy felület tisztító folyadékot és egy lakástextil frissítő permetet, illetve nyomtatott formában egy csokorny receptet is átadok.

Tarts velünk, ha számodra is fontos, hogy az otthonod tisztántartására természetes anyagokat használj!

Az előadáson való részvétel ingyenes, ám a workshop díja 4800 Ft, és előzetes regisztrációhoz kötött.

Előadás: 17:00-18:00 óráig

Workshop: 18:00-19:00 óráig

Regisztrálni az alábbi e-mail címen lehetséges. Minden érdeklődőt szeretettel várok:

Rajnák Bea

rajnak@purebalm.hu

Sikanóz Kártyaklub

minden szerdán 12-14 óráig, az Óhegy Klubházban.

Többek kívánsága alapján meghirdetjük Rablórömi Kártyaklubunk kiterjesztését egy olyan kártyajátékkal, aminek a neve Sikanóz, és ugyanúgy rómi lapokkal játszunk. Legalább annyira érdekes, izgalmas, mint a rablórömi, fantáziálást, előre gondolkodást igényel, egy hibája van, - ami nem is biztos, hogy hiba - kétszemélyes a játék (bár egyedül is lehet játszani, de ezt majd később).

A találkozót egyelőre 1-2 óras betanítási időtartamra tervezünk, és ha szükséges, az érdeklődés függvényében változtatunk. A tervezett időpont a szerdai Rablórömi Klub előtt, vagyis 12:00 és 14:00 között.

Gyertek, játszatok velünk. Megköszönöm, ha érdeklődésedet visszajelzed az alábbi e-mail címen, akkor is, ha csak egy későbbi találkozón tudsz velünk tartani.

Az Egyesülete Vezetősége nevében szeretettel várok minden érdeklődőt:

Kenderesiné Bea, a kártyaklub szervezője
kenderbea@gmail.com

Húsvétváro koncert

Az Óbudai Kamarazenekar tavaszi koncertje, március 24-én, 19 órakor

A. Vivaldi: g-moll concerto vonósokra RV 157,
J.S. Bach: d-moll kettősverseny,
J. Haydn: Krisztus hét szava a keresztfán,
Szólisták: Renkecz Kálmán – hegedű,
Siménfalvy Árpád – oboa.
Vezényel: Gazda Péter

A. Vivaldi és J.S. Bach művei után - közeledve húsvéthoz - J. Haydn bibliai tárgyú, ritkán hallható zeneműve kerül bemutatásra. Názáreti Jézus kereszthalálát megelőzően mondott utolsó szavait, amelyeket Máté, Márk, Lukács és János evangéliumai is megőriztek, egy-egy szonátatétel idézi meg. A művet a szerző 1787-ben a délspanyolországi cádizi Érsek megrendelésére, a nevezetes Santa Cueva barlangtemplomban zajló nagypénteki szertartásra komponálta. Eredetileg passiónak íródott, később zongorakivonatát és vonósnégyes verzióját is elkészítette, majd oratóriumá is átdolgozta. "Hét szonáta bevezetővel, s a végén földrengéssel" írta alcímként a szerző.

A szavak, amelyek a mű címében szerepelnek, valójában hét mondatot jelentenek: Atyám, bocsáss meg nekik, hisz nem tudják, mit cselekszenek. - Bizony mondom néked, még ma velem leszel a paradicsomban. - Asszony, íme, a te fiad. - Istenem, Istenem, miért hagytál el engem? - Szomjazom. - Beteljesedett. - Atyám, kezvedbe ajánlom lelkemet.

Az Óbudai Kamarazenekar tavaszi hangversenyén a zenekari változat részletei kerülnek műsorra.

Kasolyné Kriskó Mária



ÓHEGY FARSANG – 2023. Jó hangulat, szórakozás, örömök, újabb barátságok, mindez kedves tagtársaink szervezésében. Megnyitó előtt az Egyesület kórusa köszöntötte a megjelenteket az „Éljen minden bájos szép nő” dallal, majd Csongrádi János képviselő úr nyitotta meg az ünnepet.



Az Alerton Klub vidám, táncoslábú hölgyei Charleston bemutatójukkal kábították a megjelenteket. Schwarcz Dávid, a musical színész, bő repertoárjával minden korosztálynak élményt okozott. Vidám dalaira a gyerekek és felnőttek táncra perdültek. Élvezték a jó hangulatot. Mindezt Mező Andris, a DJ., a tökéletes technikájával, tapasztalatával segítette.



Sok gyermek érkezett ötletes jelmezében. Az első díjat a piros tűzoltóautóval közlekedő „Tűzoltó” nyerte el. De a felnőttek is fantáziadús jelmezeket készítettek maguknak. Mindannyiukat vidám hangulat, gyakran taps fogadta. Az első díjat a „Hófehérke és a hét törpe” népes csapata vitte el.



A gyermekek közül második díjat „Sky kutya”, a harmadikat a „Polip”, a felnőttek közül a második díjat „Cirkuszi varázsló”, a harmadikat a „Piroska és a farkas” páros nyerte. Ötletes jelmezével különdíjban részesült a „Koronavírus” páros. A tombola főnyereményét, az Ingyenkert Étterem vacsorajegyét, a „Hófehérke és a hét törpe” csapata nyerte, akik a nagy létszámuk miatt átadták a „Piroska és a farkas” párosnak. Aztán következett a tánc, a tánc, a tánc.

Nőnap Workshop

Március 5-én 9:00 órától egész vasárnap

Egy nap, amikor minden a LÁNYOK, a NŐK körül forog! A részvétel ingyenes, azonban arra kérünk, hozz magaddal női higiéniai termékeket, amiket eljuttatunk a kerületi Jó Pásztor Anyaotthonba.

A programok workshop jellegűek, ezért számíthatunk a résztvevők aktív közreműködésére! Az időpontok és időtartamok tervezettek, mert a programok hosszát az élet, azaz ti írtjátok. Kérünk, hogy a nagy érdeklődésre való tekintettel regisztráljatok (egyesulet@ohegy.hu), arra a programra, amin szeretnétek részt venni! (akár mindre!)

9:00-9:45 Kerekítő foglalkozás

Bogdán Dóri zenepedagógussal

A foglalkozás középpontjában az ölbeli játékok állnak, melyek a bizalom, az érintések és az önfelelt összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. A kisgyermek számára a világ anyukájuk ölében és a közös játékokban kerekedik ki első ízben. Ez az élmény életre szóló útravaló. Gyerekek ajánlott korosztálya: 0-4 év. Regisztráció: dori.bogdan@gmail.com.

10:00-16:00 Botár Béla gyógymasszőr, mozgásterapeuta

Lógiátok Bélánál denevérpádon vagy próbáljátok ki a migrénkezelési és egyéb testi-lelki jólétet fokozó terápiákat. Béla diplomás pszichopedagógus és gyógymasszőr. Több terápiás módszert alkalmaz a gyakorlatban: Dorn-terápia, Musculogika, Breus-féle masszáz, integrált manuál terápia.

10:00-11:00 ZUMBA Fazekas Dóra gyógytornász, Zumba oktató

A zumba jelentése: „gyorsan mozogni, és szórakozni”. A fitness az alakformálás és az edzés egyedülálló módszere. A zumba a latin ritmusokat ötvözi könnyen tanulható lépésekkel. Eredményképpen tested a és lelked egyensúlyba kerül, így vége a stressznek, a szürke hétköznapiaknak, és a felesleges zsírszövetektől is megszabadulsz. Dóra szerint a zumba rengeteg táncstílust ötvöz magában, megunhatatlan és a közösségépítő szerepe is fantasztikus.

11:00-12:00 Jakus Kata

Protokoll – Viselkedéskultúra - Illem

A protokoll a kommunikáció része, az emberek közötti kapcsolatokat, a társadalmi érintkezést szabályozza. Az előadás ízelítőt ad arról, hogy ezt milyen normák szerint tesszük. A protokoll világában Jakus Katalin kommunikációs szakértő, stíluskommunikátor segít eligazodni.

12:00-12:30 Somogyvári Bernadette Ismerkedés a mentálhigiéniával

Mentálhigiénié, a lélek egészségvédelme. Olyan életszemlélet, amely segít, hogy a bánatból ne legyen súlyos depresszió, a szorongásból pánikzavar, a stresszből kiégés. Célja az egészséges lelki élet kialakítása és megtartása. A nondirektív mentálhigiéniés

segítő beszélgetések alkalmat kínálnak arra, hogy az egyén képessé váljon a saját problémájának a megoldására, erőforrásait, lehetőségeit kellőképpen felhasználja.

12:00-12:30 DOVE Önbizalom program – Ismertető és beszélgetés fiatalokkal, majd 12.30-13.15 szülőkkel

A DOVE csapata egy olyan világ megteremtésében hisz, ahol a természetes szépség az önbizalom forrásaként szolgál és ahol az irreális szépségideálok egy fiatal sem akadályoznak meg abban, hogy kibontakoztassák képességeiket. Ebben segítenek a kisfilmek által kezdeményezett beszélgetések, hogy minél tájékozottabbak legyenek a fiatalok és a szülők arról, hogy milyen módon befolyásolja a média a fiatalokat. Beszélgetőpartner Bereczkiné Molnár Éva 2021 óta a DOVE magyarországi ügynökségének tanácsadója és DOVE önbizalom foglalkozásokat tart az iskolákban. Segítője Bereczki Renáta, aki gyakorlati marketingszakemberként segíti az iskolai programok megvalósulását.

13:30-14:00 Szanyi Péter

Könyvet a kézbe! felolvasó színház

Könyvet a kézbe! A misszió célja, hogy megszerettesse az olvasást. A gyerekek imádják hallgatni, ha élőben felolvasnak nekik, utána maguk is kedvet kapnak az olvasáshoz. A legtöbb ember csak monoton „felolvas”, nem úgy tárlja a könyvben lévő gondolatokat, mintha a sajátjai lennének. Ez nem köti le a közönséget, akár olvasásról, felelésről, prezentációról vagy bármilyen szóbeli megnyilvánulásról legyen is szó. A figyelem fenntartásához tudni kell játszani a tempóval, szünetekkel, hangsúlyokkal, kénytelen-kelletlen, meg kell tanulunk gondolkodni!

14:00-15:00 Jakus Kata stílustanácsadás

A női öltözködés harmóniarendszere. Mennyire igaz a mondás, hogy „Nem a ruha teszi az embert”? Mitől leszünk stílusos, magabiztos, vonzó nők? Milyen színek állnak jól? Milyen praktikákkal tudjuk kihangsúlyozni előnyös tulajdonságainkat? Az előadás végén színeként segítőségével megismeritek az évszaktípusokat is.

15:00-15:45 Pásztor Ábris:

Önvédelmi gyorstalpaló

Életünk során többször élünk át olyan konfliktushelyzetet, melyre egész életünkben emlékezni fogunk. Ezek a helyzetek sok esetben elkerülhetők és kezelhetők. Az önvédelem megtanít a felismerésre, lelkiállapotunk megőrzésére, a döntés képességére és a technikák kivitelezésére. Ugyanakkor az önvédelem nem alkalmas arra, hogy akcióhósként tündököljünk. Nem lehet vele kupát nyerni és nincsenek pénzdíjas önvédelmi versenyek sem. Hogyan védje meg magát egy lány, ha egyedül van? Elegendő-e, ha segítségért kiált, vagy azonnal kezdjen el szaladni? Hogyan kezeljük a félelmet és a

bizonytalanságot? Nőnap alkalmából ezekre és számos más kérdésre keressük a választ.

15:00-16:00 Dr. Gönczöl Veronika

pollenallergia

Dr. Gönczöl Veronika háziórvostól megtudhatod, hogy a tünetek alapján miként lehet az allergiát más vírusos, bakteriális betegségektől megkülönböztetni. Valamint azt is, hogy természetes módon hogyan enyhítheted annak kellemetlen tüneteit. És ha már volt szezonális megbetegedésed, mikor célszerű a már bevált gyógyszert a patikában beszerezni.

16:00 Szanyi Péter, Pásztor Ábris és a JamSchool dobiskola DOBSHOW

A dobolás fejleszti a koncentrációt, az egyensúlyt, segít a tanulásban, stressz oldásban. És mindemellett szórakoztató. A JamSchoolban örömalapú zeneoktatás folyik. Eljössz, még nem telt el 60 másodperc, Brunoval közösen játszod az Uptown Funkot. Életedben először fogsz verőt, mégis érzed, hazataláltál. A megszerzett tudás nem cél, csak az élménynek a szükségszerű „mellékterméke”. Miközben elmerülsz a zenében, a gátlásaid oldódnak, személyiséged kinyílik, magabiztosabb vagy, mint valaha. Szárnyalsz. Hogy közben megtanulsz profin dobolni? Ez egy dolog.

16:30-17:30 Bodyart

Dely Kriszta bodyart mesterrel

A BodyART® egy egyedülálló tréning, egy egyórás flow, mely a jógából veszi a fő elemeit, amelyhez a gyógytornából, a japán Do-In-ból és funkcionális tréningből ismert statikus és dinamikus elemeket rendel. Hatékonyága egyedülálló. Minden edzéssel fejlődik a hajlékonyság, erő és nem utolsósorban az állóképesség, kitartás, egyensúlyérzék, stabilitás, türelem, tudatosság – olyan készségek és képességek, melyek a harmonikus mozgás, a tudatos lét elkerülhetetlen alapjai. Egy kortól és nemtől független mozgásra várunk!

11.:00-16:00 Férfimegőrző

Természetesen a belépés nem csak lányoknak szabad, várjuk az érdeklődő fiúkat, férfiakat is! Az Óhegy Klubház kertjét látvány-pizzasütő műhelyé változtatja a Drippizza fiatal csapata. Kemencében sült, kézműves pizzát lesz lehetőség vásárolni. Előzetes bejelentkezést kérünk a Pizza fogyasztására, hogy senki éhen ne maradjon.

A workshopokat segíti Kő Adrien portréfotográfus céges- és businessfotós, akivel megbeszélhetitek, hogy kinek melyik profija az előnyösebb, milyen szögből és beállításban érdemes fényképet készíteni magadról. Segíti Sági Viktória Fodrász és Sminkes is, aki sminkes és fodrász tanácsokat ad. Trükköket és praktikákat leshettek el tőlük.

További részletek olvashatók honlapunkon, facebook elérhetőségünkön. Hozd magaddal anyud, barátnőd, szomszédnőd, lányod, húgod, nővéred és éreztetek különlegesnek, ünnepeltnek magatokat!

az Egyesület Vezetősége



TÉLBÚCSÚZTATÓ: Régi télűző néphagyományt elevenítettünk fel, ami eddig nem is volt szokás Hegyvidékünkön, de sikerét látva, lehet, hogy újrateremtjük a hagyományt? Itt a hegyen? A klubház bejárata mellett már egy hete, kendővel a fején, díszes szoknyában ácsorgott a kiszebáb. Békás-Banda muzsikája, hegedűszo, brácsa, bőgő hangja összerántotta a megjelenteket, majd egy szép népviseleti szép ruhába öltözött hölgy megragadta a kiszebábot, és elindult, megkerülte, körbe járta a klubházat. A zenészek kísérték, az összegyűlt családok, fedőkkel kelepelve, csengőkkel követték őket.



A kertbe érkezve tühelyre állt a kiszebáb. A kiszebábra gondűző cédulákat tűztünk fel. Mindenki a cédulára, szalagra írta fel, hogy milyen problémájától, rossz tulajdonságától szeretne megszabadulni. Lógtak a cédulák ingén, szoknyáján, karján, aztán egymás kezét fogva körbejártuk körbejártuk, énekeltünk, „kiske-kiske” szavakat hangzottak el, sőt Hermann Tünde elmesélte a télűző történetet. Megismertük Dér Janó, a jégmanó birodalmát, a hóvirág tanácsát, a Tavasztündér érkezését, aki hozta a meleget, egészséget, jókedvet. Aztán jött megint a körtánc, miközben verseket skandáltunk.



Aztán elégett a kiszebáb a gondűző szalagokkal együtt. Ilyet még itt nem láttunk. A mágja elhamvadásáig együtt táncoltunk, majd a kedves hölgyek sütiit kóstolgtatva, forró teát, forralt bort kortyolgtatva, zeneszó mellett ismerkedtünk egymással, a tavaszi éjszakában. Jövőre úja elűzzük a telet!

*Kisze, kisze szalmabáb,
Ég el minél hamarább!
Füsttel ird a kéklő ég:
Jöjj el tavasz, jöjj el végre!*

*Ahogy a kisze ég,
Úgy tűnjön el minden jég!
Csorduljon a jégcsap könnye,
Éltet adjon minden csöppje!*

*Amikor a kisze lángol,
Fusson a fagy hét határból!
Dőljön le az összes hófal,
Tavasz jöjjön minden jóval*

Táplálkozunk! Táplálkozunk?

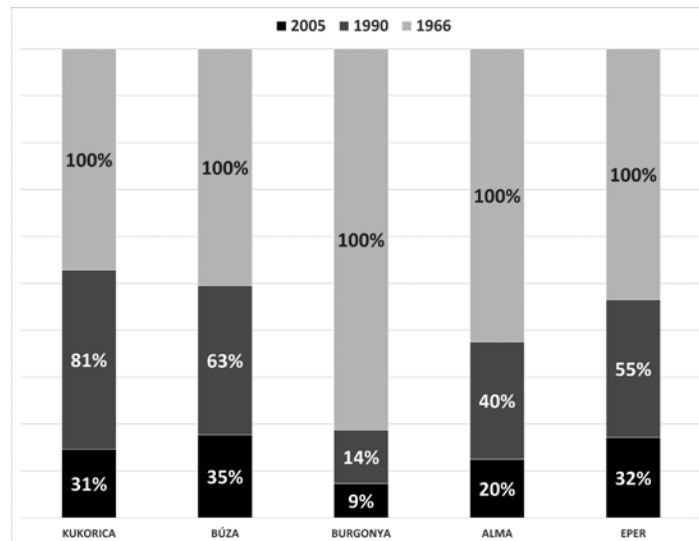
Az elfogyasztott táplálék minősége az utolsó 80-100 év alatt többet változott, mint előtte évmilliók alatt. Dr. Márai Géza a gödöllői Szent István Agrártudományi Egyetem professzora 1966-tól 2005-ig a talajok savasodását vizsgálta. Arra az eredményre jutott, hogy a vegyszeres, műtrágyás, az intenzív gazdálkodás eredményeképpen a takarmány- és élelmiszer- növényeink vitamin, ásványi anyag és nyomelem tartalma drámaian lecsökkent.

A környezeti hatások minden nap, több oldalról támadják az emberi szervezetet.

- tüdőn keresztül
 - bőrön keresztül
 - emésztőrendszeren keresztül
- Ha a kémiai anyagok (szennyezett levegő, a bőrápoló szerek és az élelmiszerek) nap, mint nap hatnak ránk, akkor a védekezésnek, méregtelenítésnek is napi szinten kell megtörténnie.

Sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért, ha

- a napi mozgást tiszta levegőn tesszük,



- megfelelő mennyiségű és minőségű időt fordítunk pihenésre és alvásra,
- a bőrünket rendszeresen, megfelelően ápoljuk,
- napi 2-3 liter tiszta vizet iszunk,
- minőségi tápanyagokkal tápláljuk a szervezetünket.

Az egészséges táplálkozás elengedhetetlen feltétele, hogy kiegészítsük mindazzal, amit a táplálékainkból nem tudunk magunkhoz venni. Funkcionális

táplálékoknak hívjuk azokat a minőségi étrendkiegészítőket, melyek alapvetően szükségessé teszik a szervezet egészséges működéséhez.

Az igényes táplálék-kiegészítőkkel szemben támasztott alapvető követelmények:

- engedélyezett cég és termékek,
- állandóan ellenőrzött minőség, természetes összetételű, megfelelő biológiai tisztaságú termékek,

- nem tartalmazhat nehézfém-szennyeződések (például ólom, kadmium), növényvédőszeres,
- tökéletesen felszívódnak, az egyes komponensek kiegészítik, fokozzák egymás hatását,
- gyógyszerekkel együtt szedhető és mellékhatás-mentes,
- életkortól függetlenül fogyasztható.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint „az egészség az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát. Az egészség nem csupán cél, hanem egy erőforrás, melyet a mindennapokban használunk.”

Gondolom, Ön is szeretné családjáé és saját maga egészségét megőrizni. Ebben segítenek a minőségi táplálék-kiegészítők. Hogyan juthat hozzá? 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

Igazság

Igen szerteágazó, sokrétű fogalom. Nem könnyű konkretizálni. Kérdezhetné bárki: kinek az igazságáról is beszélünk egyáltalán? Ugyanis mindenkinek van egy sajátja - ám amint ismeretes - ez pedig általában szent.

Ákár családon belül, akár rokon, akár baráti körben, sőt a munkahelyen is, adódhatnak vitás kérdések. Amikor aztán körömszakadtáig kitartunk a véleményünk mellett, valószínűleg azt észlelhetjük: épp most találjuk fel a 'spanyol viaszt'. Humorosra véve: azért volt fontos, mert már épp ideje volt valakinek megtennie.

Az igazság milyenségét köthetjük az adott életpaszthalathoz, fontos lehet az iskolázottság, a humánus gondolkodás, a jó közösségi szellem, a jó emberi kapcsolatok megléte. Ha körültekintőek vagyunk, jobban elboldogulhatunk az élet-adta szituációkban, emberi mivoltunk szerint. Mostanában egyre sűrű-

ben hallani a közmédiában, hogy a városi zajban elfáradt polgár szívesebben élne, költözne vidékre. A változtatás szele sok embert elragadna, pláne egy szép tájbeutató film megtekintése után. 'Istenem, azok a dús zalai lankák, az alpokaljai gleccservíz patakok, a nyugalom, a vidék csendje!' Vagy épp: 'Lenn az Alföld tengersík vidékén'... Egyszer csak azt halljuk: egy jóember tényleg nekiindult. Hirtelen, megdöbben elhatározással életformát, lakhelyet váltott. Körül se nézett, fel sem mérte a hely adottságait, hétköznapjait.

Ezek után most meg azzal jön neki ne kukorékoljanak a kakasok hajnalban! Délben pedig ne kongassák a harangokat! Csak szóljon már valaki: a városban - ahonnan ő jött - ott is szóltak délidőben az áldott időjelző hangok. Ám az ottani nyúzsiben ezt észre sem vette, és aztán vidéken - helyi adottság - mindig is kukorékolnak a kakasok. Tetszik tudni:

vidéken mezőgazdasági termelés folyik! Itt terem a mindennapi kenyereink! A túró, a tejföl is innen jut a boltokba. Ehhez a szorgalmas gazda korán, a kakasokkal kél. Hálás is a kakasoknak a korai ébresztésért. Új nap kelt fel, indulni kell! Intézheti - látástól vakulásig - a teendőit! Szántani, vetni, állatait ellátni.

Aztán tavaszonta megérkezik az aranyihés kiscsibék, a kotlásanyók spéci hóforgatók, ősi, 21 napos technikája eredményeként. Amint formás csibécskék érkeznek, itt is megmutatkozik a kakasok fontos jelenléte, a felelőségük, hogy minden rendben alakuljon az állomány minőségi és mennyiségi viszonylatában. (Azt se feledjük: őszre a tavaszi kiscsibéből grill-csirke lesz.)

Szó, ami szó: ez a bizonyos, izgága 'városi ember', ha már ennyire nem tud határt szabni a böszme fantazmagóriáinak, találjon ki egy kukorékolásról leszoktató eljárást, kurzust, esetlen online? Óriási távlatok nyílhatnak, ahová ő 'nyomul': megszülethet az első néma baromfi!

Viszont arra ne számíton, hogy a helyi emberek hagyománytisztelő életvitele, meg az ő vélt igazsága valaha is találkozhattának. Az ilyenfajta torz igazság így bőven kimaradhatna a történetből.

Egyáltalán, ezt az új szomszédot hívta valaki vidékre?

W. Grass



Darts Klub
az Óhegy Klubházban
(1037 Bp., Toronya utca 33.)
Találkozó:
minden szerdán 21:00 órától.
*
Várjuk a dartsolni kedvelőket saját nyilainkkal!
További info:
Rybaltovszki Péter, 70-312 6131

Odútelepítés

Az Óhegy Egyesület mottója „Egynek minden nehéz, sokaknak semmi sem lehetetlen.” szellemében fogtunk össze, és ennek eredményeként madárodúval települ be a régi bányaterület. Az Erdőalja úti iskolások és a Táborhegyi kutyák Facebook csoport tagjai összesen 33 odút készítettek el.

A gondolat Sigmond Sándor úrtól, Óbuda korábbi főkertészétől származik. Erdész lévén kiváló ismerője a természeti folyamatoknak. Ezen a frissen beerdősült területen kevés a kidőlt, odvas fa, ezért mesterséges fészekre van szükségük a cinkéknek, csuszkáknak, verebeknek, légykapóknak, nyaktekercseknek és seregélyeknek. Az erdés-

zeti feladatok javát a madarak látják el, hiszen a csemeteültetést gondját átveszik tőlünk: a fák, cserjék termése igazi madár-csemege, a bennük lévő magok táptalajba pottyanva könnyebben vernek gyökeret.

A madár nemcsak tolláról, de röptéről, énekéről, fészkelési szokásairól is jól felismerhető. A szarkák, szajkók, fekete rigók, gerlek és még sok faj csak a maguk építette fészekben nevelik fiókáikat. Akár minden évben teljesen újat raknak. Mások, mint a széncinke, csuszka, veréb, kizárólag odúlakó. Szegények megfelelő hely hiányában minden létező üreges tárgyban képesek fészkelni, a postaládában, régi bakancsban vagy a

kerítésoszlop üregiben. Évente visszajárnak, újabb réteg fészekanyaggal frissítik fel a korábbiakat. A fészeképítő madarakkal nincs sok dolgunk, de a mesterséges odúk lakóival annál több: télen el kell távolítani a felhalmozott fészekanyagot. Ha ez elmarad, teret engedünk a paraziták szaporodásának, a behordott matéria megnehezíti a költést. A fiókák kirepülését követően, tetejét felnyitva teljesen ki kell takarítani az odút. Erre minden évben sort kell keríteni.

Sürget az idő. Az enyhe tél előrébb hozza a fészekrakást. Az odúkat február végéig elhelyezzük, megszámozzuk őket, majd a 33 odú a Magyar Madártani Egyesület adatbázisába kerül.

A madárjósok szerint is jó jel, ha egy jókora csapat daru húz át a fejünk felett nagy krúgatva a



A felnyitott odú több év alatt megtelt száraz fűvel, a cinketojások egy része ki sem kelt.

téli szálláshelyére. A decemberi főkertészi bejáráson, amikor az odútelepítés gondolata „fészket vert” a fejünkben, pont ez történt. A daru az egyik legéberebb madár. Az sem lehet véletlen, ha ott érzik biztonságban magukat, ahol ennyi madárbarát fog össze egy jó ügy érdekében.

Piroch Zsuzsa



Az enyhe tél előbbre hozta a madarak fészekrakását. Az Erdőalja Iskola tanulói, és a Táborhegyi Kutyák csapata ezért már február végén 30 db, saját gyártású madárodút akasztottak fel a fákra, Piroch Rezső vezetésével. Ezzel segítették a madarakat, és a park fájának gyarapodását.

Tavaszi lemosó permetezés

Itt a tavasz! De volt egyáltalán tél? A fűtött épületekkel, falakkal és tujákkal védett házikertjeinkben különben sem lehet biztosan számítani a fagy rovarokat, atkákat, gombákat és baktériumokat gyérítő hatására. Az idei télen a néhány -12 °C fokos éjszaka sem zavarta meg a téli álmukat. Jó erőben vészelték át a telet. El lehet kezdeni a tavaszi lemosó permetezést. A tavaszi lemosás nem váltja ki a nyári kezelé-

ket, de megalapozza a fák egészségét. A gyümölcsmúmiák eltávolítása, a kéregkaparás és a metszés után kezdjenek hozzá a lemosáshoz. A metszést követő rezes lemosással egyben fertőtleníthetjük is a kisebb metszési sebeket.

A hatóanyagokban sincs változás. Kénes gombaölővel a lisztharmat ellen, réztartalmúval az egyéb gombák és baktériumok ellen, míg az olajos rovarölökkel a rovarok és az at-

kák ellen védekezhetünk. Bőséges lémenységgel kell „lemosni” a fás növények vázágait, törzsét, mert a permetlének a legkisebb kéregrepedésbe is be kell jutnia. Ugyanakkor a lecsorgó permetléből meg kell védeni a kertünk talaját. A réztartalmú gombaölők (valamennyi nehézfémű) kicsapják a talaj hasznos mikroorganizmusait a fehérjéit, az olajos rovarölők bevonják és megfullasztják azokat. Ezzel a gyakorlattal, a saját talajunkat tesszük meddővé. Terítsenek fóliát a permetezendő fák alá!

Zsigó György növényorvos

Iskolai hírek

A kellemesen hosszú karácsonyi szünet után nemcsak a január telt dolgoosan.

Nyolcadikosaink megírták a központi írásbelit, és az eredményekhez igazodva, lelkesen készülnek a szóbeli felvételikre.

Befejeződött a legutóbbi lapszámban ismertett Odúkészítő program, melynek eredménye, a 16 elkészült maradódú hatodikos és hetedikos tanulóink ügyes keze munkáját dicséri. A munkafolyamatot Kántor Ilona tanárnő és Piroch Rezső irányította.

A Zrínyi matematikaversenyen tizenegy tanulónk jutott tovább. Paitz Rita tanítványai: Szmirnov Simon és Víg Nándor (2. o.), Mikesné Antóczi Krisztina és Némedi-Varga Andrea tanítványai: Gönczy Leo, Koltai Sára, Sin Marcell, Várady -Szabó Gábor és Veres Borbála (3. o.), Szappanosné Majzik Erika 4. a osztályosai: Elekes Máté Tuzson és Koltai

Mihály, valamint Kérges Gáborné tanítványai: Szilágyi Marcell (5. o.) és Várady-Szabó Zoltán a 7. osztályból.

A 6-os kerületi természettudományi versenyt a tizenhárom induló csapatból az erdőaljai trió nyerte: Jablonkay-Nagy Endre, Mészáros Levente és Szilágyi Pál.

Iskolánk rendezte a tankerületi Komplex angol tanulmányi verseny 2., szóbeli fordulóját. Nagy örömünkre, a döntőben ismét szépen szerepeltek versenyzőink az összesen 13 másik intézményből érkezett 3-3 fős zsűri előtt. Pölcsmann Péter (5. o.) 7., Polgár Olivér Örs (6. o.) II., Babkó Nóra (6. o.) 6., Kuczy Nóra (7. o.) 5. helyen végzett, a 15-26 fős mezőnyökben.

A tankerület márciusi egyéni angol Kreatív versenyére, és a szintén tankerületi, de csoportos Ökológia versenyére is készülünk.

A farsangi mulatságot álta-

lánban osztálykeretben ünnepeltük, amit a közös jelmezes felvonulás előzött meg a tornateremben. Míg az alsósok egyéni kosztümökben jelentek meg, a felsős évfolyamok inkább csoportos beöltözéshez éreztek kedvet. Személyes kedvencem a kalapból kibúvó nyuszi volt – fekete ceruzaszoknyában és a kézi készítésű robot, amelynek még szeretetmérője is volt.

Intézményünk hagyományos Angol Szalonja már évek óta a Pancake-day keretében szerveződik. Idén is remek receptek forognak közközén, ügyességi játékok vezetnek be a 'Legyen ön is milliomos' fedőnévű tematikus szórakozást, és pompás palacsinták kerülnek terítékre – évek óta ki-ki a maga „főztjét” eheti.

A suliváró délutánunk is a farsangi témakörben zajlott. Sok kis óvodás együtt énekel, táncolt és zenélt. Jó hangulatban készítették el bohócábrá-

Majranek Kriszti:

Suliváró

*Jól megnőttem, elsős leszek,
Írány hát az iskola,
Ott majd mindent megtanulok,
S vár reám sok cimbora.*

*Erdőalja úti nagy ház,
Bizony, oda elmegyek,
Erika vagy Zsuzsa néni
Tanítgat majd engemet.*

zolásukat. A következő suliváró foglalkozásunk március 8-án 16 órakor kezdődik a tornateremben, ezért kérjük a szülőket, hogy a kicsik kényelmes ruhában jöjjenek, és hozzanak tornacipőt. Minden leendő kisdiaákunkat nagy szeretettel várjuk.

Az iskolai fotózásunk egyéni és csoportos, valamint osztályfotók készülnek. Némelyik a 8-os tablóképen viszontlátható lesz.

K.E.

*Itt vagyunk mi otthon,
nézd, a város felett,
hozzánk mikor eljössz,
érezed, itt a helyed!*

Majranek Krisztina

Kedves Szülők!

Tudjuk, a mai világban mindannyiunk számára fontos, hogy gyermekük a megfelelő intézményben, biztonságos, családias légkörben kezdhesse meg iskolás éveit, tanulmányait.

Az Erdőalja úti Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában a kis nebulók távol a város zajától, Budapest egyik legszebb termé-

szeti, virágos, nyugodt környezetében bontakoztathatják ki tudásukat, tehetségüket.

Kis létszámú osztályainkban nagy hangsúlyt fektetünk a kompetenciák fejlesztésére, a tehetség felismerésére és gondozására, a szabadidő hasznos eltöltésére. Számos, tanórán kívüli tevékenységet kínálunk kicsiknek és nagyoknak egyaránt (a teljesség igénye nélkül: rajz és kézműves, énekkar, dzsúdó, tömegsport, angol nyelvi tehetséggondozó szakkör, úszás, korcsolya, modern tánc, mozgásfejlesztő torna). Rendszeresek a színház-, hangverseny- és múzeumlátogatások is.

Tanulóink az angol nyelvet emelt szinten sajátítják el. Az első három évfolyamon választható formában, heti 2 órában, 4. osz-

tályban heti 4, míg a felső tagozaton heti 5 órában tanulják szaktanárok vezetésével.

Az iskola felújított alsó és felső udvarán biztonságos, nemzetközi szabványoknak megfelelő környezetben a jó levegőn sportolhatnak, játszhatnak a gyerekek.

Kiemelt figyelmet fordítunk a környezettudatosságra, a környezettudatos nevelésre, kialakult és színvonalas programjaink és projektjeink vannak ebben a témakörben.

A szülőket is igyekszünk bevonni az intézményi életbe: többek között sulibulin, iskolai vásárokon, előadásokon, ünnepi készülődéseken vehetnek részt.

A kirándulni, táborozni vágyó gyerekek részére túrákat, háromnapos tanulmányi kirándulást, külföldi tanulmányutát, télen sítábor szervezünk.

Augusztus utolsó hetében 3 napos „golya-táborba” hívjuk a kicsiket iskolánkba, ezzel is megkönnyítve számukra az iskolakezdés nehéz napjait. A változatos, vidám játékok, a különböző kézműves programok segítségével hamar otthonosan érzik majd magukat a számukra új környezetben.

A 2023/2024-es tanévben két első osztály indítását tervezzük. Leendő osztályfőnökök: Szappanosné Majzik Erika és Kozma Zsuzsanna.

Kedves Gyerekek!
Szeretettel várunk Benneteket
az Erdőalján,
a 2023/2024-es tanévben!
www.erdaljaiskola.hu
T: 250-3269



Közösségi Költségvetés – 2023

Lakossági Fórum március 7-én, kedden 17:00 órákor.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata február elsejétől immáron 4. alkalommal indította újra a Közösségi Költségvetés kampányát, melynek keretében javaslatot vár Óbuda lakosaitól, így a hegyvidékünk lakosaitól is arra, hogy melyek lennének a legfontosabb fejlesztések a kerületben, vagy éppen a körzetükben.

A körzetek és a körzethatárok nem változtak ebben az évben sem, így a százmillió forintos keretösszeg tíz felé elosztva, körzetenként tízmillió forintos fejlesztést tesz lehetővé. Óbuda Hegyvidéke az 1. számú körzetbe tartozik, Harsánylejtő, Csúcshegy, Aranyhegy, Ürömhegy területeivel együtt, vagyis

Óbudának a Bécsi út - Pomázi út - Pusztakúti út - Aranyhegyi út vonalától nyugatra eső területre.

A kampánynak két szakasza: Javaslattétel: 2023. február 1. – április 1.

Szavazás: 2023. május 1. – június 1.

Az első szakaszban közös gondolkodásra kínál alkalmat a lakossági fórum, melyen az itt élők betekintést nyerhetnek a Közösségi Költségvetés folyamataiba az ötlettől a megvalósulásig. A fórum nemcsak közös ötletelésre nyújt lehetőséget, hanem a Transparency International Magyarország által erre a célra fejlesztett oktató kártyajáték segítségével a részt vevők

több szempontot figyelembe véve tehetnek majd fejlesztési javaslatokat.

Persze idén is van lehetőség online is, és papíron is javaslatot tenni. Online az obuda.hu/kozossegitoltsegetes oldal JAVASLATTÉTEL menüpontja alatt található lapon keresztül küldhetik el ötleteiket. Papíron pedig a következő intézményekben található ládákból helyezhetik el a javaslattevő lapjaikat: Esernyős kávézó, Óbuda-Békásmegyeri Polgármesteri Hivatal portája, Ügyfélszolgálati Iroda, ÓSZSZI idősklubok, Óbudai Óvodák, Óbudai Bölcsődék. Ha levélben küldenék el javaslatukat, akkor azt a 1033 Budapest, Fő tér 3. címre küldhetik, a borí-



tékra ráírva: Közösségi Költségvetés 2023

Tegyük együtt élhetőbbé, otthonosabbá, szebbé Óbuda-Békásmegyert, ezen belül a hegyvidékünket. Várjuk Önöket szeretettel a lakossági fórumon!

Forrás:

obuda.hu/kozossegitoltsegetes

Látogatható a Kiscelli park

Tisztelt Hegyvidékiek, Kiscelli parkot látogatók, a közösségi tervezés résztvevői! Örömmel tesszük közzé a nagy hírt, hogy a park kivitelezése befejeződött, a park eddig lezárt része ismét látogatható.

A tavasszal még egy-két időjárásfüggő pótmunka vár-

ható (pl. füvesítés) ezért kérjük, várjanak kis türelemmel, valamint kérjük, hogy az első időszakban bármilyen rendellenességgel találkozni nekünk, hogy azt mielőbb javítani tudjuk.

Készül egy „házi rend” is. A közösségi tervezés találkozóján

és azt követően is folyamatos téma volt a park kutyás használata, ezért azt szeretnénk kérni, hogy véleményezzék a tervezet következő linken:

<https://obvf.hu/kiscelli>
- Házi rendalkotás

A házi rend készítésénél a fővárosi tulajdonú, kutyákkal is látogatható parkok (Hajógyári sziget, Folyamór park, Március 15. tér) előírásait vettük alapul, mivel

a Kiscelli park szintén a Főváros tulajdonában álló közterület.

A véleményeik és javaslataik átvezetését követően a házi rend a park két pontján (Doberdó úti bejárat - rondó, Kolostor utcai bejárat - új lépcső teteje) lesz kihelyezve. Köszönettel:

Hámori Péter
projektmenedzser
Óbuda-Békásmegyer
Városfejlesztő Kft.



Kérjük, támogasson adója 1%-val
eszja.nav.gov.hu, vagy papíralapon.

Kedvezményezett neve:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Adószáma:

18088476-1-41

Köszönjük támogatását!

Teljeskörű tisztítási szolgáltatás

TÉRKÖTISZTÍTÁS

📍 Kóta Csongor

BELTÉRI TISZTÍTÁS

☎ +36 30 977 5313

SÍRKÖTISZTÍTÁS

✉ tisztaramossuk@gmail.com

TERASZTISZTÍTÁS

🏠 Tisztára mossuk

📞 [tisztara_mossuk](https://www.tisztaramossuk.hu)

Bármely szolgáltatáshoz előzetes felmérés szükséges

www.tisztaramossuk.hu

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Táborhegyi Park születik

Előzetes az április 15-i helyszíni bejáráshoz

A mindenkori, vagy ha úgy tetszik az egykori városperem nem más, mint egy küzdőtér, senki földje és forgószínpad. Részletezem:

- A városperem „küzdőtér”, mert ott kulminál a különböző területhasználatok közötti konfliktus, és az agresszívebb minden esetben győz!

- A városperem „senki földje”, mert az egyes területhasználatok közötti átmeneti időszakban ott mindent „szabad”, pontosabban sok mindent lehet büntetlenül csinálni.

- A városperem „forgószínpad”, amelyben egymást követik az eltérő területhasználati módok.

Nem véletlenül írtam bevezetésként mindezt le. A városperem felsorolt jellegzetességeire az egykori Viktória majd Bohn, végül Újlak II. téglagyár és az agyagbánya példáján szeretnék rávilágítani.

Óbudán, a mai III. kerületben a mindenkori városperemen sorjázta a téglagyárak. Hét területen összesen 12 működött, amelyek közül csak egy, a Wienerberger-Rozália máig megmaradt. A Bécsi út mentieket felsorolom:

- A Holzspach téglagyár a 1855-ben nyílik meg a Szépvölgyi úton (megszűnt 1946-ban, 1954-től Mechanikai Mérőműszerek Gyára, ma „Szépvölgyi Irodapark”).

- A Nagyszombat utcánál Jakob Kunwald 1835-ben nyitotta meg a gyárat (1928-tól Nagyszombat utcai városi házak).

- Az Újlaki téglagyár a Kiscelli kastély és a Perényi út között 1737-től működött (megszűnt 1973-ban, ma Bláthy Otto Titusz Informatikai Technikum, Praktiker és Stop&Shop áruház).

- A Victoria, illetve Bohn téglagyárat a Perényi és a Farkastorki út között 1867-ben létesítették (megszűnt 1973-ban, helyén az EuroCenter volt, ma a GOBUDA).

- A Óbudai Drasche Tégla- gyár a külső Bécsi úton 1893-tól 1986-ig működött (ma Tesco, és jégcsarnok).

A felsorolásból ki kell ragadni a „mi” egykori agyagbányánkat, a GOBUDA felett.

A Viktória néven megnyitott téglagyár és agyagbánya 1867-ben a városperemen volt. Az agresszíven terjedő bánya nem kímélte a szőlővel, gyümölcsös- sel betelepített Tábor-hegyi lankákat. Még a Remetehegyi utat is lecsúsztatta, megszüntette. Sőt a középkori Pálos templom és kolostor maradványait is a gyárépület bővítése nyom nélkül eltüntette. Az Újlaki II. bezárását követően, 1973 után a senki földje, a szindróma káros jelei mutatkoztak. Nem kímélte a hegyieket az éveken át, vasárnap délelőt-

tönként megrendezett MotoCross verseny, és az illegális hulladék- és sittalakás sem. Az akkor közel 40 hektáros területen a tatóngó és suvadó bányagödörben gyorsan fordultak a színpadi jelenetek. Sorolom: feltöltés, tereprende- zés, szivárgók és burkolt árkok építése, fásítás, ródlizás, kutyasétáltatás, a hajléktalanok gunyész-építései. Az utóbbi kettő a mai napig tart.

Az agyagbánya-utótáj színpadán a pozitív fordulatokat a tereprende- zés, a fásítás és becsere- jésedés jelentette. Napjainkban a madár-odúk kihelyezése a minőségi változtatás másik jele.

A téglagyárat fél évszázada bezárták. A bányagödört úgy-ahogy rendezték. A fás növényzet terjedését telepítéssel segítették. Bár a többnyire invazív fajok szinte összefüggően birtokba vették az agyagos talajt, az erdővé válásra még sokáig kell várni. De a folyamat gyorsítható. A Táborhegyi park folyamatos beerdősülése felgyorsíthat egy zöldfolyosó kialakulását a Remete-hegy és a Hármashatár-hegy közötti völgyület felől a Bécsi úti városrész irányába, mely mindannyiunk érdeke.

A másfél évszázados tájalakulás-történet megismerésére, a meghonosodott növény- és madár-fajok bemutatására április 15-én, szombat délelőtt, egy cca.: 2 órás helyszíni bejárás alkalmával kerül sor. Részletesebb információkkal a következő számunkban olvashatnak.

Csemez Attila
tájépítés

Nevet adunk a közparknak Táborhegyi park

Legutóbbi számunkban olvasóink javaslatát kértük az egykori, Újlak-II téglagyári bánya helyén (a Táborhegyi lejtőtől délre, a Perényi úttól északra) fekvő közpark nevének meghatározásához. Tizennégyen, huszonöt elnevezésre tettek javaslatot. Közük olyan nevek, amelyek a római korra, vagy Fejéregyházára, vagy a téglagyári múltra emlékeztetnek. Kaptunk olyan javaslatot is, amely az elnevezést egy határoló utca nevéhez, vagy a Tábor-hegyhez vagy Óbuda névhez köti, de néhány javaslat a terület virágos, zöld park jellegét hangsúlyozza.

A közterület elnevezéséről szóló 94/2012.(XII.27.) rendeletet kiki- köti, hogy a közterületnév megállapításakor figyelemmel kell lenni a történelmi hagyományokra, a földrajzi környezetre és a nyelvhelyes- ségi követelményekre, továbbá, hogy a közterület elnevezésekor előnyben kell részesíteni az irányjelölő és a helyhez kötődő neveket.

A történelmi vonatkozású elnevezések inkább a Hidegkúti Nándor út alatti területet érintik. A téglagyári múlt ipartörténetet idéz ugyan, de mivel Óbudán több téglagyári bányaterület is van, ezért inkább a földrajzi kötődésre utaló neveket tartottuk előnyösnek.

Az egyesületi tagokból összeállt szakértői csoport (környezetvédő, tájépítés, környezetgazdász, növényorvos, településtervező) a számos javaslat közül a „Táborhegyi park” elnevezést választotta, tekintettel arra, hogy a 26 hektáros közterület Óbudának a Táborhegy nevű településrészén terül el, mely egyébként Tábor-hegyről lett elnevezve.

Fentiek alapján az Egyesület kezdeményezi a közpark elnevezését az Önkormányzatnál. Köszönjük a javaslattevők ötleteit. Bízunk abban, hogy a közpark ezzel nagyobb figyelmet kap, és fokozottabb védelmet élvez.

Felcsuti László

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Alakformáló torna (K. Tünde, 20-549 7933)	h.,sz.	18:00-19:00
Női jóga (T. Szilvi)	h.	18:30-20:00
Óhegy Kórus próbája	k.	18:00-19:30
Férfi torna	k., cs.	19:15-20:15
Rablórömi Kártyaklub	sz.	14:00-18:00
Bridzs klub	sz.	17:30-21:30
Darts Klub	sz.	21:00-23:00
Gerinctréning (K. Tünde, 20-549 7933)	cs.	18:30-20:00
Kerekítő Mondókázó	p.	10:00-11:30
Kerekítő Manó Torna	p.	10:30-12:00
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

Felölös kiadó: Felcsuti László elnök.
Szerkesztő: Mikés Kriszta, Dienes Andrea.
Hirdetésfelvétel:
Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416
Előkészítés: Petit Typo Bt.
Nyomás: Coradix Kft.
Megjelenik: 3000 példányban

Önkormányzatunknak köszönjük,
hogy támogatja
lapunk megjelenését.

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



ÉTTEREM ÉS KÁVÉHÁZ

ÍZLETES EBÉDEK, VACSORÁK.

ZENÉS VACSORAESTEK PROGRAMJAIT
KERESD A FACEBOOK OLDALUNKON.

Inyenc kert étterem - 1037 Bp. Vörösvári út 131.

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

EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

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

Fordulj hozzám bizalommal.

HÁZHOZ MEGYEK!

Siegler Márk, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**
msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771



BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Antik bútorok szakszerű javítását,
korhű restaurálását
vállaljuk.



Telefon: 388-2464
Mobil: 06 20 260 3012

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállalja

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

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



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 ÁROS

www.akosvadaszphoto-video.com

TANÍTÁS, FEJLESZTÉS

matematika,
anyanyelv

és más tantárgyakból.



A foglalkozásokon a tantárgyi hiányok pótlása,
és az ismeretek elmélyítése történik.

Jelentkezés a +36 20 207 9948-as telefonszámon.

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