

# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 9. SZÁM • 2023. NOVEMBER

## Márton napi lámpás felvonulás

Találkozó az Óhegy Klubház udvarán,  
ismertető és beszélgetés  
a Szt. Donát kápolnában,  
fogadás a kertben.

november 10-én,  
pénteken 17:30 órakor.

## Libavacsora

November 10-én, pénteken  
20:00 órától.

Jegyelővétel: november 6. hétfő estig.  
(Részletek a 3. oldalon.)

## Az Óbudai Kamarazenekar őszi koncertje

az Óhegy Klubházban  
(1037 Bp., Toronya utca 33.),

november 17-én,  
pénteken 19:00 órakor.

Műsoron:

Elgar: e-moll vonósszerenád  
Bach: E-dúr hegedűverseny  
Purcell: Abdelaser szvit

Szólista: **Renkecz Kálmán** (hegedű)

Vezényel: **Gazda Péter**  
(Részletek a 10. oldalon.)

## Barbie party

az Óhegy Klubházban  
november 24-én, pénteken  
18:00 órakor

Műsoron:

**Polgár Mónika**  
muzeológus előadása,  
kézműves sarok,  
gyerek-felnőtt jelmezzszeny,  
fotobox, tombola,  
Barbie Just Dance

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



## Adventi koszorút készítünk

Várjuk felnőttek és gyermekek érkezését  
december 2-án,  
szombaton, 16:00 órától.

A részvételhez regisztráció szükséges!  
(Részletek a 11. oldalon)



Óhegy Kortárs Klub

## A vágy titokzatos tárgya

vetített képek előadás és beszélgetés  
az Óhegy Klubházban.

november 14-én, kedden 18.00-kor.

(Részletek az 2. oldalon.)



## Csend - tér

Kiállítás a T-Art Alapítvány  
gyűjteményéből az Óhegy Klubházban,

december 1-én, pénteken  
18 órakor.

Megnyitja: **Tenk Dóra** kurátor.  
Közreműködik: **Füzesi Fruzsina**  
(Részletek a 2. oldalon.)

## Programok

Márton napi vonulás	november 10. p.	17:30
Márton napi libavacsora	november 10. p.	20:00
Óhegy Kortárs Klub	november 14. k.	18:00
Közügyek fórum	november 15. sz.	18:00
Kamarazenekari koncert	november 17. p.	19:00
Barbiparti	november 24. p.	18:00
Kiállítás megnyitó- Tenk Art	december 1. p.	18:00
Adventi koszorúkészítés	december 2. szo.	16:00
Jön a Mikulás Klubházba	december 3. v.	10:00
Jön a Mikulás Virágos-nyeregbe	december 3. v.	16:00
Állandó programok		11. oldal

A következő lap megjelenésének időpontja: 2023. december 14.

## JÖN A MIKULÁS!

December 3-án, vasárnap,  
délelőtt 10:00 órakor az Óhegy Klubházba,  
délután 16:00 órakor a Virágos-nyeregbe.

(Részletek a 11. oldalon)





# Csend - tér

Kiállítás a T-Art Alapítvány gyűjteményéből,  
december 1-én, pénteken 18 órakor.

Megnyitja: Tenk Dóra a T-Art Alapítvány kurátora, művészeti mentor  
Közreműködik: Füzesi Fruzsina mandalafestő, hangtálerapeuta

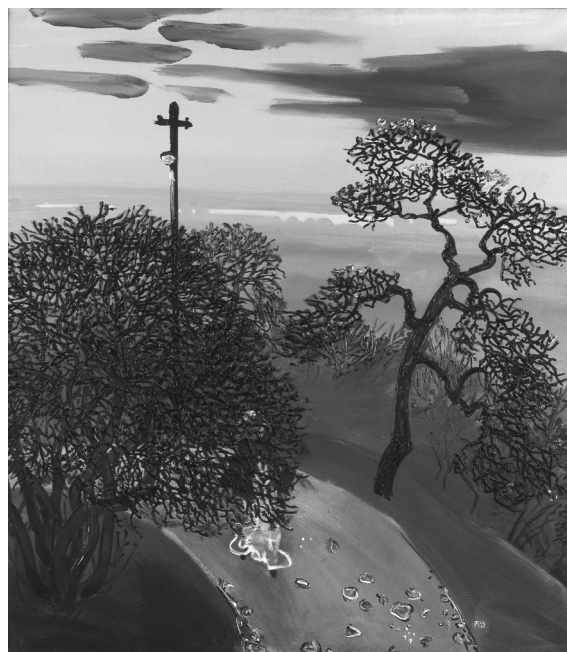
A T-Art Alapítvány 33 éve működik a harmadik kerületben. Ez idő alatt egy közel 600 darabos kortárs gyűjteményt hozott létre. A gyűjtemény gondozása mellett fő tevékenysége a művészek támogatása és a kortárs művészet széles körben történő megismertetése, amihez kiállításokat szervez, kiadványokat ad ki, tárlatvezetéseket, foglalkozásokat tart. Megalakulása óta aktív szerepet vállal a kerület kulturális életében. 2014-ben például Egyesületünket segítette a Golgota szoborcsoport felújításában.

Az adventi időszakban megvalósuló kiállítás a gyűjteményből azokat az alkotásokat mutatja be, melyek alkalmat adnak a nézőnek a megállásra, a lelassulásra és az elcsendesedésre. A kiválogatott alkotások formavilága letisztult, színvilága visszafogott, a képek hangulata meditatív. A mai rohanó világban csak úgy lehet igazán feltöltődni, kikapcsolódni, ha le tudunk lassulni, befe-

lé figyelni és a valódi értékekre koncentrálni. A kiállított képek nyújtotta vizuális élmény ehhez segít hozzá.

Tenk Dóra, a kiállítás kurátora, az alapítvány alapítójának, Tenk Lászlónak a lánya nyitja majd meg a kiállítást, aki művészeti ismeretterjesztő tevékenysége mellett önismereti szakemberként is dolgozik. Munkájában összekapcsolódik a művészet és az önismeret. Tapasztalatai szerint a művészet befogadása közelebb tud vinni magunkhoz és másokhoz. A kortárs művészet egyfajta kritikus tükröt tart a néző elé, változásra és változtatásra inspirál.

Füzesi Fruzsina a szavak helyett a meditatív élményt segítő hangszerekkel kapcsolódik legszívesebben a világhoz és most eh-



hez a kiállításhoz. Mandalák és üvegdíszek festése mellett hangtálerápiával is szépíti és nyugtatja a környezetét. Ebből ízelítőt kaphat majd a megnyitó közönsége.

Minden művészetkedvelőt szeretettel várunk az izgalmas megnyitóra:

*Az egyesület Vezetősége*

ÓHEGY Kortárs Klub

## A vágy titokzatos tárgya

– a műgyűjtés rejtett mintázatai

Vetítettképes előadás és beszélgetés  
november 14-én, kedden, 18.00-kor.

Meghívott vendég: Dr. Kacsuk Péter kortárs műgyűjtő

A novemberi klubesten a kortárs műgyűjtés rejtett aspektusairól (mintázatairól, protokolljairól) lesz szó. Legyen szó vállalatról vagy magánszemélyről, ha gyűjteményépítésben gondolkodnak, bizony számos szempontot kell előzetesen (és folyamatában) mérlegelni és sok, óhatatlanul felmerülő kérdésre kell megfelelő válaszokat találni.

- Melyek azok a motivációk, amelyek arra sarkallnak valakit, hogy belevágjon ebbe a szofisztikált tevékenységbe?

- Mire kell figyelni, mi a cél, és hogy egyeztessük a lehetőségeket a szándékokkal?

- Hogy tegyük meg az első lépéseket? Ad-hoc alakul ez a folyamat, vagy tudatos stratégiára van szükség?

- Mitől lesz egy-két-három, stb. műtárgyból – értékelhető gyűjtemény?

- Magányos misszióról, vagy éppen hogy közösségi tevékenységről van itt szó?

- Melyek azok a sarokpontok, ahol hibázni lehet? Mik a buktatók egy cég vagy egy magánszemély számára?

- „Kit” vagy mit gyűjtünk, és hol, kitől, no meg mennyiért érdemes vásárolni?

- Melyek a leglényegesebb gyűjtői mutatók, amelyek alapján ezek a szereplők megmérettetnek – és mindez hol és hogyan történik?

Figyelem! Ezekről a kérdésekről meglehetősen ritkán esik szó, az őszinte válaszok pedig ennél is nehezebben hozzáférhetők.

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



Tarts velünk! Ha eljössz, a beszélgetés végére minden biztonnyal jobban fogod érteni az art world, a kortárs világ rejtett mintázatokkal és protokollokkal működő ökoszisztémáját.

Jelentkezés: a rendezvény előtt, időben kiküldött ÓHEGY hírlevél linkjén vagy az Egyesü-

let Facebook-oldalának rendezvényünkhöz kapcsolódó posztján keresztül.

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

*Gajzágó György  
art@artcenter.hu*

# Barbie party

November 24-én, pénteken 18:00 órakor az Óhegy Klubházban.

„Barbie az igazi szőke nő”. Polgár Mónika muzeológus ismertetője.

Barbie Ken gyerek-felnőtt jelmezverseny, Barbie Just Dance

Barbara Millicent Roberts (Barbie) 1959. március 9-én született New Yorkban.

Az eltelt több mint hatvan évben Barbie félelmetes karriert futott be. A kezdeti csíkos fürdőruhás modelltől stewardess, éne-

kesnő, nővérke majd orvos lett, de volt már mérnök, asztronauta, üzletasszony, képviselő vagy természettudós is.

Mára már a Barbie babák épp annyira különbözőek, mint amennyire mi hús-vér

lányok is sokszínűek vagyunk. Vannak különböző etnikumú, testalkatú, haj- és szemszínű babák is.

A 70-es 80-as években Magyarországon a legnagyobb királyság az volt, ha valakinek eredeti Barbie babája volt, nem a silány itthon kapható replika. Barbie szimbólummá vált, a vágyott nyugati szabadságot jelképezte. A szürkeséggel szemben az álmok rózsaszínét testesítette meg. Az igazi amerikai álmot, ahol mindent elérhetünk.

Legyünk egy estére mi is igazi Barbik, és bulizzunk együtt az Óhegy Klubházban! Nézzük a világot rózsaszín szemüvegen át, és természetesen Kent se hagyjuk a bányában dolgozni!

Polgár Mónika muzeológus „Barbi az igazi szőke nő” című előadásából megtudhatjuk, hogy hogyan vált a divatbaba valódi ikonná.

Aztán lesz Barbie just dance, pinata, kézműves sarok, fotobox és tombola! A legeredetibb, legviccesebb jelmezes Barbiekat és Keneket díjazzuk!

Az igazi Barbie több mint 60 éves! Szóval a korod sem akadály, annak, hogy ott-hon maradj!

Kíváncsiak vagyunk, Te milyen Barbie vagy? Mert mindenki lakik egy igazi Barbie!

Ajánlott dresszkód: pink, rózsaszín, magenta.

Hermann Tünde



## Libavacsora

November 10-én, pénteken, 20:00 órától.

Jegyelővétel: november 6. hétfő estig.

Bizonyára lesznek, akik a kerti piknikről bejönnek a Klubház nagytermébe, asztalhoz ülnek, de lesznek, akik csak a libavacsorára jönnek. Sokan úgy gondoltuk ugyanis, hogy ezúttal nem hagyjuk ki a libavacsorát, 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 vacsorajegyeket november 6-án, hétfő estig lehet megvenni, mert csak így tudjuk a kellő adagszámot biztosítani. A jegyek megvehetők az Erdőalja úti ABC-ben, valamint előzetes időpont egyeztetéssel Novath Ildikónál (T: 70-325 3416).

Szeretettel várja a finom falatokra vágyakozókat:

az Egyesület Vezetősége

## Márton napi lámpás felvonulás

Találkozó az Óhegy Klubház udvarán, november 10-én, pénteken 17:30 órakor.

Szent Márton napján gyermekekkel, családokkal együtt lámpás felvonulást rendezünk. A hagyomány szerint a lámpással felvonuló sokaság a jó cselekedeteket jelképező fényt kívánja eljuttatni mindenkire.

A Klubház udvarán gyülekezünk, mindenki magával hozza az otthon elkészített lámpását, remélhetőleg libácskával díszítve. Akinek kedve van, öltözhet római katonának vagy akár éppen libának! Persze egy alkalomhoz illő cipő sem árt.

Meggyűjtjük lámpásainkat, majd a palástba öltözött Szent Márton vezetésével útra kelünk, Márton-napi dalokat énekelünk, majd húsz perces, lámpás felvonulás után a Szt. Donát kápolnába érkezünk, ahol szó lesz, Szent Mártonról, másokat segítő jó cselekedeteiről, az emléket őrző hagyományokról. Még a gyermekek is szólhatnak, miként lehet észrevenni a hiányt szenvedőket, kinek mire lehet szüksége, miben segíthetnek a bajba jutottaknak, vagy



éppen egymásnak, képességeik szerint.

Ezt követően vissza vonulunk a Klubházba, ahol az átfázott és megéhezett vonulókat libaformájú süttikkel, libazsíros és libamájás

kenyérrel, tábortűz mellett forró teával, forralt borral fogadjuk.

Szeretettel várunk a felvonulásra mindenkit, a lámpásával együtt!

Egyesület Vezetősége



# Nagyvilág a Táborhegyen

Egyesületünk és a Trinacria Szicíliai-Magyar Egyesület közös rendezvényének Óhegy Klubházban és kertjében valósult meg.

Az őszi időjárás gyönyörű szép idővel ajándékozta meg a program résztvevőit, olyannal, ami igazán illett egy szicíliai naphoz. Az udvaron pólóban és könnyű öltözkében vettek részt a vendégek, s akadtak köztük olyanok, akik bátran eleget tétel a felhívásnak, valóban a dresszkódban előírt zöld, fehér és piros színeket öltötték magukra. A nap hangulatát biztosította az olasz zene.

Az első program állomása Antónió Mazzola szakácsnál volt, aki a Cooking Show nézőinek megmutatta, hogy milyen alapanyagokat és ízesítőket használnak a szicíliaiak a kolbászuk ízesítéséhez (elárulta, hogy chilivel tesz csípőssé). Castelbuonoban sokan szeretik, hentesként dolgozott és főzési tudását nagyra értékelik.

A buschettáknak is nagy sikere volt, melyek többféle jellegzetes olasz feltétet kínáltak, ilyen volt az a szárított paradicsomos olivával, az articsókás, a padlizsános és a fi-

nocchiettos. A csodás ízvilágot a Miceli farm biztosította szicíliai kézműves termékeivel, ami egy olasz-szicíliai gazdaság (contradacoste.it/hu/rolunk).

Antoninó Shef pedig szívét-lelkét beletette a desszertekbe (Cannoli, Castelbuono Turk feje) az antipastiba (szicíliai sajtok, sonka, olivabogyók), a Pasta eoilana. Mindegyik étel külön-külön is íz bomba volt, a tálalásuk pedig a szemeket gyönyörködtette.

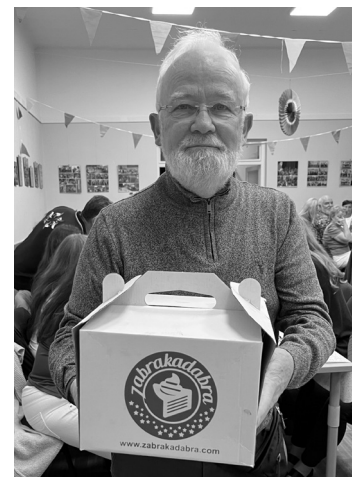
Olasz italok csitították a résztvevők szomjúságát (sörök, pezsgők, koktélok és frissen facsart gyümölcsitalok (mandarin és gránátalma), melyek alapanyagai szintén Szicéliából érkeztek.

A nap nem csak evés-ivásból állt, volt kultúra és a vidámság is, amiről a filmvetítés-, a zene-, a kézműves szoba, a tombolák, a programról készült Tik-Tok videó gondoskodott.

A mindenmentes tortákat, ajándékként kaptuk a Zabradakabra Cukrászdától ([zabradakabra.com/about](http://zabradakabra.com/about)) mindenki nagy örömeire tombolák és jutalmak formájában keltek el!

Még sok feltáratlan íz és látványosság vár minket jövőre!

*Bereczkiné Molnár Éva*





Utcáink nevei – Hdegkuti Nándor utca

## Téglagyártól a labdarúgásig

„A történelemmel sok mindent lehet csinálni, de kiradírózni nem lehet”- mondta Thomas Mann. Ez az állítás különösen igaz a Hidegkuti Nándor utcára, mely létrejöttében és nevében is magán viseli a történelem jegyeit.

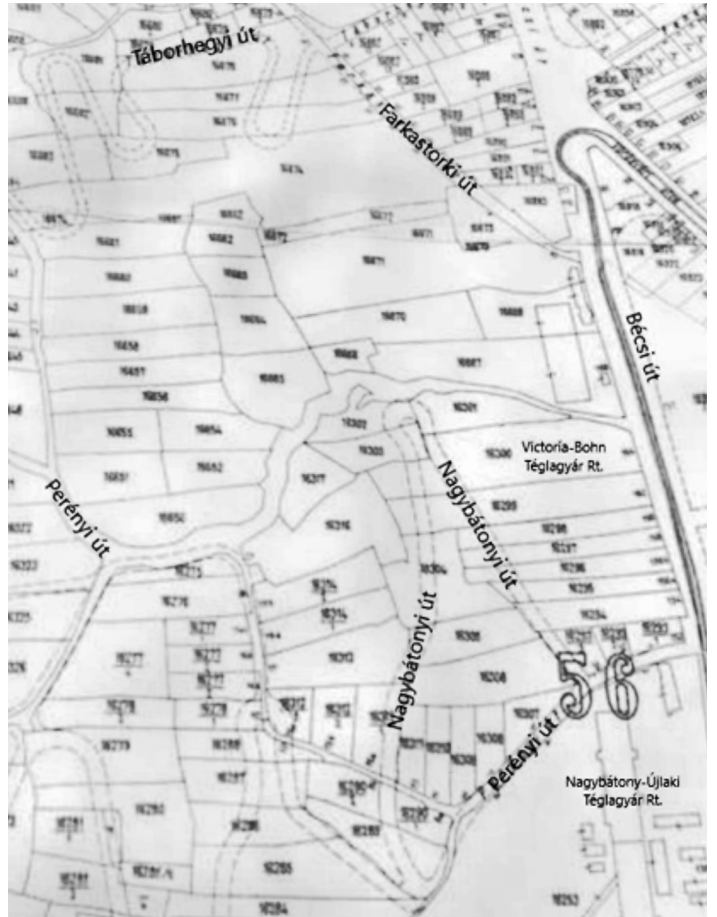
Mint Óbudán oly sok mindent, a Táborhegyi Park melletti utca létrejöttét és első nevét is kerületünk meghatározó ipari tevékenységéhez, a téglagyártáshoz vezethetjük vissza. Az évszázadok során a téglagyárak mind tulajdonosaikban, mind szervezeti formájukban és nevükben is sok változáson mentek keresztül. A Bécsi út mentén, a mai Bláthy Ottó Technikum és a Praktiker áruház területén 1737-1973 között működött a Zichyek által alapított téglavető, mely 1867-től Oppidum Budensis néven a Kamara téglavetője volt, majd 1888-tól az Újlaki, 1928-tól pedig a Nagybátony-Újlaki nevet viselte. Az 1948-as államosítás után Újlak I. lett a gyár neve. A jelenlegi GOBUDA Mall helyén 1867-től üzemelt a Victoria téglagyár, majd 1910-től a Bohn téglagyár, melyet az államosítás után bezárásáig, 1973-ig Újlak II. néven ismertünk.

A két gyár kezdetben megszűnt helyekedett egymástól, de végül megnövekedett területük elérte a Perényi út elejét, így szomszédokká váltak. A Perényi útból kiindulva - a Victo-

ria-Bohn Téglagyár Rt. mögötti területen - az 1910-es évek első felétől kezdtek kialakítani egy utat, mely az ott lefutó vízmosásig haladt, majd visszakanyarodott a Perényi útba. 1928 után ez az út lett - utalva a mellette lévő üzemre - a Nagybátonyi út, melynek iránya később, a téglagyárak bezárása után jelentősen módosult.

A gyárak megszűnése utáni évtizedekben, helyükön megépültek a nagy üzletközpontok. A Nagybátonyi út Perényi útba visszatérő felső ága a mai Hortenzia köz, elnevezésére 1987. január 14. napján került sor. A Nagybátonyi út alsó, induló ágát meghosszabbították a Farkastorki útig. Így alakult ki az általunk ismert, fél kilométer hosszú Hidegkuti Nándor utca a Perényi út és a Farkastorki út között, mely nevét 2011. április 27. napján kapta a világhírű óbudai futballistáról.

Hidegkuti Nándor 69-szeres válogatott labdarúgó, olimpiai bajnok és az Aranycsapat csatára. 1922. március 3. napján született Óbudán, szüleivel a Bécsi úton lakott és iskoláit is Óbudán végezte. Focista pályafutását 12 évesen kezdte az Újlaki FC-ben, - melynek pályája a gyártelep udvarán volt, - majd a Gázművek egyesületénél folytatta. A Fővárosi Gázműveknél, azt követően a Guttmann és Fekete Harisnyagyárban dolgozott. Játszott az Elektromos



Sportegyesületben, később a Herminamezei AC csapatban. Első válogatott mérkőzésén Románia ellen szerepelt 1945-ben, majd az MTK csapatába szerződött. Hátravont középcsatár volt az Aranycsapatban, amellyel 1952-ben aranyérmet nyert a Helsinki olimpián, majd részt vett a londoni angol-magyar mérkőzésen, ahol három góllal büszkélkedhetett. Az 1954-ben megrendezett labdarúgó világbajnokságról csapatával ezüstéremmel távozott. Ezt kö-

vetően még négy évig játszott az MTK-ban és a válogatottban, majd pályafutását edzőként folytatta, ennek keretében szintén hatalmas sikereket ért el. Dolgozott Olaszországban, több itthoni csapat edzőjeként, Lengyelországban, Egyiptomban és Dubaiban mielőtt hazaköltözött római-parti otthonába. 2002. február 14. napján tért örök nyugalomra, sírhelyét az Óbudai Temetőben találjuk. Emlékét Hegyvidékünk utcaneve is őrzi.

Bugyi Szabina

Természetismereti séta – októberben

## „Őszi éjjel izzik a galagonya...”

Sétánk során választ kaphattunk arra, mivégre ez a színekavalkád lombhullás előtt. Miközben a légyszárúak elszáradnak, a cserjék és fák tobzódnak a legváltozatosabb árnyalatokban. Miért pont most, és hol voltak ezek a festékanyagok idáig? És miért is izzik a galagonya?

Nem a botanika iránti érdeklődés, hanem egy hirtelen fellobbanó vonzalom vette rá Weöres Sándort a versírásra. Mint a legtöbb élethosszig tartó szerelem, beteljesületlen, viszonzatlan maradt ez is. Az ihletadó Polcz Alaine, Mészöly Miklós felesége volt. Akkoriban az Országos Széchényi Könyvtár főigazgató-

jának titkárnőjeként találkozott először Weöres Sándorral. Később élethosszig tartó barátság kötötte össze őket. Ez az a vers, amit mindannyian óvodás korunk óta ismerünk, általában dallammal együtt, a Rongyszőnyeg c. ciklusban jelent meg. 1946-ban Kodály Zoltán vette rá a mellőzötté vált költőt, hogy a Kodály-módszerhez gyermekverseket írjon.

A séta során kiderült, hogy a Táborhegyi park fainak, bokrainak színekáprázata a zöld színt alkotó klorofil bomlásának következtében alakul ki. A veresgyűrűs som vöröse, a cserszömörce lazacrózsaszínból sárgába hajló árnyalatai mind a „bomlás

virágainak” köszönhetőek: a sárga karotin és a vörös antociánok pont a zöld színtestek szétesése révén válnak láthatóvá, bár addig is jelen voltak, csak észrevétlenül. Számos feltételezés született arról, hogy milyen előnyt jelent mindez a növény számára. Az egyik szerint az évelők törzsébe ősszel lassan értékes anyagok töltődnek vissza a levelekből. A folyamatot a még erős napsugárzás hidegben is akadályozhatja, a színanyagok ezek szerint fényvédőként szolgálnak.

Köszönöm Laurának, Milunak, Nimródnek és Pipinek, hogy elhozták a szüleiket, a táborhegyi kutyáknak, hogy elhozták a gazdikát. Legközelebb is várom Öket szeretettel, a téli madárvendégeket figyeljük meg a lombja vesztett Táborhegyi parkban.

Piroch Zsuzsa

## K2 Vitamin

K vitamint 1929-ben fedezték fel, és kezdetben azt gondolták, csak a normál vérárvadáshoz van rá szükség. Fontos szerepe van azonban a csontok egészségében, az erek védelmében, a sejtnevelés szabályozásában, a sejtek vándorlásában, szaporodásában és elhalásában, valamint támogatja az immunrendszer működését és gátolja a krónikus gyulladásokat.

K-vitamin hiány akkor léphet fel, ha valaki egyoldalúan táplálkozik, nem eszik elegendő mennyiséget a fent említett zöld növényekből, de előfordulhat felszívódási zavarral járó hosszan tartó bélyulladás esetén vagy erős antibiotikumokkal történő kezelés után, amikor a vitamintermelő baktériumok elpusztulnak.

Az öregedés folyamatának jellemzői, hogy a lágy szövetek (szívbillentyű, mirigyek, vérerek) elmeszesednek, egykoron rugalmas lágyszövetek megkövesednek. A szervezetszintű elmeszesedés azt jelenti, hogy a kalcium a csontok helyett a lágyszövetekben rakódik le, ahol elvileg szerepe nem volna.

A K-vitamin zsírban oldódó vitamin. A K1 vitamint a zöld növények, szintetizálják. A K2 vitamint a vastagbélben egy bakté-



rium termeli, innen a bélfalon át a véráramba jut, ahol a különböző vérárvadási faktorok egyikévé alakul. Bár a szervezetben a K1 vitamin egy része K2-vé alakul át, a jelentős előny a K2 vitaminból származik, elsődlegesen ennek bevétele ajánlott

Hogyan alakul ki a meszesedés?

A homocisztein (egy érkárosító fehérje) vagy az oxidálódott alacsony sűrűségű lipoprotein (LDL) sérülést okozhat az erek belső falán. Az érfal, - hogy gyógyítsa a sérülést -, kollagén bevonatot képez a sérülésen. Ez a kollagén bevonat magához vonz-

za és felhalmozza a kalciumot, és egy csontra emlékeztető kemény anyagot képez. Ezt hívjuk úgy, hogy az erek merevvé válnak. Sok kutatás bizonyítja, hogy a K2 vitamin hiánya gyorsítja az erek meszesedését.

Ellenben, ha megfelelő a K vitamin szint a szervezetben, akkor a csontokban tartja a kalciumot, ezzel megelőzve, hogy az érfalakban rakódjon le. Sok öregedéssel kapcsolatos betegség kapcsolható össze a meszesedéssel. Ilyen betegségek a vesekövek, az ízületi gyulladás, a szürke hályog, a szívbillentyű-elégtelenség, a csonttörés, a ráncos bőr, a csont-

kinövések, a szenilitás és természetesen a szív erek elmeszesedése. A K vitamin optimális szintjének helyreállítása segíthet megvédeni minket ezekkel a betegségekkel szemben.

Elsődleges tehát a bélflóra helyreállítása - a vastagbélben lévő bélbaktériumok pótlásával! Fontos azonban megemlíteni, hogy a szervezetünk működéséhez elengedhetetlen vitaminok, így a K2-vitamin is, napjaink életvitelére és mai ételmi anyagok fogyasztásával nem jutnak be elegendő mennyiségben szervezetünkbe, tehát minőségi pótlása a hiányállapotok elkerülése miatt rendkívül fontos.

Vérzékenységben és vérárvadás gátló gyógyszereket szedőknek viszont oda kell figyelniük a K-vitamin bevitelére, mivel a nagy mennyiségű vitamin ellen sulyozza a vérárvadásgátló szer hatását.

Gondolom, Ön is szeretné családját 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  
 https://molnartibor.eu

### Hegyvidéki egészségkalauz

## Cukorbetegség

A WHO (Egészségügyi Világ Szervezet) adatai szerint világszerte a cukorbetegség száma közel 450 millió, az Európai régióban 62 millió, Magyarországon a diagnosztizált betegek száma kb. 750 ezer.

A cukorbetegség (diabetes mellitus) a glükóz feldolgozási zavara. Oka: a hasnyálmirigy Langerhans szigetei által termelt inzulinhiány, vagy a szervezet inzulin szembeni érzéketlensége. A glükóz a szervezet fő energiaforrása, a sejtekbe csak inzulin segítségével tud bejutni. A normál éhgyomri vércukor érték: 4-7 mmol/l.

A cukorbetegség három fő csoportja:

Az 1-es típusú cukorbetegségben a szervezet nem termel inzulint. Leggyakrabban már gyermekkorban jelentkezik, jellemzi az állandó éhségérzet, szomjúságérzet, fokozott vizeletürítés, gyengeség, homályos látás. Ezek a betegek egész életükben inzulinterápiára szorulnak.

A 2-es típusú cukorbetegségben a szervezet nem tudja felhasználni az inzulint.

Régebben főleg a középkorú és idősebb embereknél diagnosztizálták, az elmúlt években azonban a fiatalabb korosztályban is egyre gyakoribb. Tünetei később jelentkeznek, de hasonlóak, mint az 1-es típusú cukorbetegségben.

A terhességi cukorbetegséget a terhességi szűrővizsgálaton fedezik fel. Ez a betegség átmeneti jellegű. Gyakran egyensúlyban tartható diétával. Rizikófaktorok: túlsúly és elhízás, egészségtelen táplálkozás, mozgásban szegény életmód.

A cukorbetegség tünetei: fokozott éhségérzet, állandó szomjúságérzés, gyakori vizeletürítés, fáradékonyság, lassú sebgyógyulás, bőrvizketés, illetve bőrfertőzések, látásromlás, rosszullétek.

Szövődményei: hosszú távon szív- és érrendszeri zavarok, veseelégtelenség, látásromlás, illetve a látás teljes elvesztése, idegbántalmak (neuropatiák), alsó végtaggámpatáció.

Diagnózis és kezelés: A cukorbetegség a

vércukorszint és a rizikófaktorok csökkentésével kezelhető.

Az 1-es típusú cukorbetegség inzulinterápiában részesülnek. A 2-es típusú cukorbetegség diétával, szájon át szedett gyógyszerekkel kezelhető, illetve gyakran szükség van inzulin használatára is.

A cukorbeteg teendői: Személyre szabott diéta (kalóriabevitel: általában 1200cal/nap) napi 4-5x-i étkezés, egészséges étrend, sovány húsok, gyümölcsök, zöldség fogyasztása, rendszeres testmozgás, a dohányzás kerülése.

A betegnek a háziorvossal, a cukorbeteg-gondozóval, a dietetikus asszisztenssel szorosan együtt kell működnie. Fontos a vércukorszint rendszeres mérése, vércukor-napló vezetése.

Inzulinterápiával nem törekszünk a normál vércukor elérésére, a 7-10 mmol/l érték elérése a cél. Önellenőrzésnél figyeljünk arra, hogy a vércukorszint lehetőleg ne essen 5 mmol/l alá.

Az alacsony vércukor (hypoglykaemia) tünetei: verejtékezés, gyengeség, látászavar, ájulás. A tünetek jelentkezésekor gyorsan felszívódó szénhidrátot (cukor, csokoládé, cukortartalmú ital) kell elfogyasztani.

Dr. Gönczöl Veronika főorvos



Háziorvosok emlékére

## „Piroshasú” a recept alatt

„Elég lesz akkor, ha tojnak a tyúkjaim?” Lehet-e jelentősége egy ilyen kérdésnek valamikor? Soha ne feledjük, az életben minden felmerülő kérdésnek a jelentőségét az határozza meg, hogy mikor és milyen kapcsolódásban merült föl. E történet első alkalommal, az 1960-as években hangzott el lakóhelyünk, a Laborc-árok vonzáskörzetében.

Egy idősebb, magánosan élő hölgy megbetegedett. Segítőkéz szomszédja kihívta Dr. Tatár Albertet, a körzeti orvost. A lakás nem volt bezárva. Később a szomszéd érdeklődött, kijött-e az orvos. A hölgy mondta, igen itt volt, megvizsgált, felírta a receptet. Kérdeztem az orvost elég lesz-e, ha csak holnap váltom ki, merthogy tojnak a tyúkjaim, és csak a tojások árából telik majd rá. Úgy is jó - mondta az orvos. A szomszéd megnézte a recepteket az asztalon. Alattuk ott volt egy „piroshasú” - amit a doktor dughatott csendben a recept alá. Abban az időben a „piroshasú” volt a legnagyobb forgalomban levő pénz.

Embersége, humanitása alapján szívünkben őrizük Dr. Tatár Albert emlékét.

Őrizük meg Dr. Szél Tivadar emlékét is, aki harminchat éven át volt az óbudai téglagyárak orvosa! Ma még javasolhatjuk, hogy Dr. Tatár Albertnek, örökös „dísz-sirheiyet” adományozzunk az óbudai új temetőben. Sajnos Dr. Szél Tivadar sírját nem őrizte meg az utókor.

Dr. Szél Tivadar 1929-ben is és 1948-ban is képviselte Hazánkat a Párizsi orvos-kongresszuson, a haláloki nomenklatura revízióin. Könyvtáraink kincse az 1930-ban megjelent Egészségügyi Statisztika című tankönyve.

Helyes lenne a kerületünkben tevékenykedő orvosok részére a Margit-korház falán márványtáblát elhelyezni, megemlékezve áldásos, gyógyító tevékenységükről.

Bókai Bátor

## Avi Loeb: Földönkívüli

Agave Könyvek, 2021

Egy csillagász 2017-ben egy különös alakú meteort észlel, amelynek jellemzői rácsafolnak mindarra, amit eddig erről a típusú égitestről tudunk – mi minden következik ebből a tényből? Avi Loeb, a Harvard csillagászsprofesszora nem csupán azt veszi sorra, hogyan keletkezhetett a sajátos szikladarab, és mi minden utalhat arra, hogy talán idegen civilizációtól származó tárgyról van szó. Az érdeklődő, ám laikus közönség számára is könnyedén megérthető, olvasmányos eszmefuttatás szinte észrevétlenül ismerteti meg az olvasót a tudományos gondolkodás alapjaival, vezeti végig a következtetések láncolatán. A kötet azonban nem pusztán a csillagászatról szól, hanem ennek kapcsán általánosságban is körül járja a modern tudományt, tudományosságot övező elméleti kérdéseket, és maguknak a tudósoknak, a kutatóknak a szerepét is megvizsgálja. Ezek alapján joggal gondolhatnánk, hogy száraz, elméleti tárgyú művet tartunk a kezünkben, ám mindezek felül a szerző személyes életútját is megismerhetjük: hogyan vezetett az események láncolata ahhoz, hogy nagyapja, aki Németországban még katonai kitüntetést kapott az első világháborús helytállásáért, kivándorolt az akkori Palesztínába, és a mosávbán (kibuchoz hasonló közösség – a szerző) Avi Loeb felnőtt fiatalember hogyan kezdett érdeklődni a fizika iránt, hogyan és miért kezdett kutatni a Hében Egyetemen Jeruzsálemben, hogyan került aztán Amerikába, és hogyan lett egyik világ legrangosabb egyetemének professzora.

Az Oumuamuanak elnevezett meteorról azóta többé-kevésbé lezárult a tudományos diskurzus. És Avi Loeb felvetései alapján reméljük, még több hasonló vitáról olvashatunk majd.

Bordás Vera

Wágner Judit:

## Apám emlékére

Ősz ruháját felöltötte.

Hogy pompázik!

A temető tarka színben

Sziporkázik.

Úton mintha szőnyeg lenne

Elterülve.

Battyogok én emlékeibe

Elmerülve.

Apám képe jelenik meg.

Gyerek voltam.

Sétálgattunk az erdőben,

Kezét fogtam.

Megígérte, ne féljek én,

még őt látom.

Megvéd engem,

nem lesz bajom

E világban.

Nincs már köztünk,

elköltözött.

Fentről figyel.

A hiánya engem most is

Úgy megvisel.

Az élmények, történetek

Bennem élnek.

Tovább adom, fiaimba

Beleégnék.

## Bogár-hír

Egészen meglepő, a klímaváltozás mennyi újfajta jelenséget zúdíthat a nyakunkba. Nemcsak sokféle új fogalom merülhet fel. Ám eddig sosem látott élőlény is előkeveredhet. Így bővült a bogár-világ is.

Szakértők is bemutatnak jó néhányat közülük. Ám akár naponta is találkozhatunk például a tigrisszúnyogokkal, furcsa nagy pókokkal, az óriási, bűdös kerti poloskákkal (amik ráadásul még repülnek is), és mostani esetünk főszereplőjével: a muslicánál kisebb, repülő fekete bogárral.

Az utóbbi bogárkáról van nekünk most beszélgetni valónk. Érdemes ezt megtennünk, mert boldogulásunkat szolgálhatja a történet tanulsága, ha – Isten ments! – hasonló élethelyzetbe kerülünk.

Mesélem: az elmúlt nyár egyik szép reggelén – még a nagy meleg előtt – kiment a kertbe gyomlálni a szomszédunk. Ahogy ott dolgozgatott, egyszerre csak valami nagyon megcsípte. Elsőre, mint mondja, darázsra gondolt. Általában nem csinálunk nagy ügyet, ha valamiféle bogárral kellemetlen találkozásunk adódik. Bekenjük a sérülést ezzel-azzal, lehet ez akár enyhén ecetes víz, a szokásos fertőtlenítők egyike, krémféle és slussz. Ki mire esküszik. Mostanában azonban úgy néz ki, ezt is át kell gondolni, megélni. No, szóval a szomszéd esetében aznap – úgy tűnt – a csípést megúsza. Igen ám, de másnapra fájdalmai jelentkeztek, sőt, apró, viszkető kiütéseket tapasztalt szerte a testén, de főleg a végtagokon. Ennek már a fele sem tréfa! A családja elvitte,

az azóta Békásmegyerre költözött sürgősségi rendelőbe.

Itt azonnal vénás injekciókat kapott, az orvos még tablettákat is felírt. Dícséretben is részesült, amiért orvoshoz fordult. Ha nem jött volna el segítséget kérni, a helyzet életveszélyesre is fordulhatott volna! Az esetleges, későbbi légzési gondok bajt jelezhetnek!

Mint jól tudjuk, az egyik ember ugyanattól allergiás rohamot kaphat, másnak pedig nem okoz gondot. Persze ugye ezt előre egyikünk sem tudhatja. Aztán, ha időskorú az illető, amikor gyógyszereket szed már valaki, a gyógyszerkémia sokféleképp 'üzemelhet'!

Sajnos, nem egyedi az elmesélt eset. Baráti körben valaki hasonló szituban nem ment orvoshoz. A kiütései napok alatt elfekélyesedtek, és már csak a László Kórház speciális ambulanciáján derült ki, a bogár szalmon-

ellával fertőzte meg. Ne is említjük, mekkora riadalmat okozott ez a családjának!

A mi kedves szomszédunk – hála Isten – pár nap alatt rendbejött. Nevében azért informáljuk olvasóinkat a végkifejletről, hogy levonhassák a tanulságot. Jót tesz az egészségnek, ha bizonytalan esetben, időben orvoshoz fordulunk.

Ebben a szép ragyogó, szép őszyünkben a bogárnépség még javában itt kering körülöttünk.

A tünetek a csípés után egy nappal később jelentkezhetnek. Ha elutaznánk bárhová, erre jó gondolni, ne útközben érjen utol a tünet bennünket.

A másik fontos dolog mostanában: a nyáron kint lévő cserepes virágainkat, amikor behozzuk a házba, figyeljünk rá: ez a gonosz kis bogár nehogy bekerüljön.

Jó egészséget, (bogármentes) kedves Mindannyiunknak!

W. Grass

# Tökjó Boszibuli

Tökjól sikerült az idei, másodszor megrendezett magyarosított halloween party, a Boszibuli. A kézműves sarok rekordszámú résztvevővel működött. Dumitriu Gabi vezetésével készültek a csontvázlámpák, vattapamacs szellemek és a kisebbek élvezettel színezték a denevérbábukat, tökmanókat.

Közben megérkeztek a faragott verseny-tökök, amiket kivilágítva közszemlére kiállítottunk. A Házat ellepték a szellemek, denevérek, boszorkányok, csontvázak és más „rémségek”, 2 és 15 év közötti kis- és nagylányok és fiúk a jelmezek mögött.

Fogyott a tökformájú linzersüti a bejáratnál és megtelt a Ház. A Just Dance video slágerprogram ennél a korosztálynál, mindenki ropta a nagyteremben, a jó zene bevonzotta még a szelídebb természetű gyerekeket is a tánckarba.

Közben a spontán alakult, de szakmailag megkérdőjelezhetetlen zsűri értékelt a faragott tököket. Fél nyolctól kezdődött a jelmezensemény. 23 gyerek és 3 felnőtt nevezett be a versenybe.

A zsűri (mú)vért izzadva tudott csak dönteni a jobbnál jobb és eredetibb jelme-

zek között, ennek eredményeként az alábbi nyerteseket választotta ki.

Tökfaragó versenyen: 1. helyezett: Kiss Mirella anyuka és fia, Adorján közös kivitelezésében egy formabontó és részletgazdag mű – Ördöngös jeligével; 2. helyezett: Lehoczky Anikó anyuka, és fia Ádám közös kivitelezésében egy hagyományosan kifaragott mű – Hullajó jeligével; 3. helyezett: egy kísérteties éjszakát elmesélő, ötletgazdag mű – Reszketős jeligével.

Gyerek jelmezenseményen: 1. helyezett: Varga Luca múmiajelmeze; 2. helyezett: Csóti Nándi A kaszás jelmeze (bár a zsűri szerint ez hóhér volt egy bárdal, de nagyon ijesztőre sikerült); 3. helyezett: Iglódi Viktóri és Bence testvérpár boszorkánnyal harcoló tündér és kiskutyája (pointer) lett.

Felnőtt jelmezenseményen: 3 díj, 3 induló, ez viszonylag egyszerűbb helyzet volt a zsűri számára, díjat kapott a Furcsa méhész, az Anyabanya és a Boszorkány a cícjával.

Jövőre is megrendezzük és örültünk a nagy létszámú részvételnek.

*Halmágyi Edit*





## Iskolai hírek

Ragyogó napsütés kísért át minket a tanévkezdő szeptemberből az őszi megemlékezésekben gazdag októberbe.

A sulibuli napján délelőtt az Iszkiri zenekar vidám hangulatú – ám egy kicsit hangos – koncertje előlegezte meg a délutáni jókedvet. Szinte mindenki táncra perdült – saját mozgáskultúrájának megfelelő színvonalon.

Délután megkezdődtek a sulibuli tervezett programjai. Az alsó udvaron az evés-ivás-beszélgetés forgataga zajlott az asztalokhoz kitelepült osztályok, szülők és pedagógusok részvételével, míg a felső udvaron ádáz küzdelmek folytak a focipályán Edit néni felügyelete és bíraskodása alatt. A jó hangulatról és a szurkolásról a pompon-osztálytársak gondoskodtak pomponokkal és biztató szöveget tartalmazó transzparensekkel. Evvel egyidőben zajlott – az immár 13 éves – szüreti felvonulás, ahol jónéhány gyermek gyönyörű népviselet-

be öltözve vonult a többiekkel a hegyi utcákon vidáman, szüreti dalokat énekelve.

A házi és bolti süteményektől roskadozó asztalok mindegyikénél és a rotogó paprikás krumpli kondérjánál jó szívvel láttak minden érdeklődőt. A sütiversenyre az idei évben is számos konyhaművészeti alkotás érkezett. A – szokás szerint nehéz helyzetben lévő – zsűri véleménye szerint a legízletesebb finomság a házi sütésű gyűrűs fánk volt a szintén házi készítésű baracklekvárral, valamint nagyon jóra sikeredett a kókuszos kocka is.

A tombolasorsolás szokás szerint lázba hozta a gyermekeket, és a fegyelmezett szülők is árgus szemekkel kísérték figyelemmel, ki mit nyer. Számos koncertjegy, ajándékutalvány, könyv, játék, társasjáték, plüssjóság és további tárgynyermény talált gazdára. Az idei fődíj igazi különlegesség volt: nem plüss-, nem műanyag, nem csoki-, nem kerámia-, hanem

egy igazi, élő nyuszi, amelynek nyertese boldogan vihette haza szüleivel tündéri kisállatot. Ezúton is köszönjük a szülőknek, hogy idén is támogattak bennünket olyan mennyiségű tombolatárgyakkal, hogy másfél órán át húztuk a számokat szakadatlan. A műfaj sajátosságai miatt nem nyerhetett mindenki, de bízunk abban, hogy jövőre újra szép reményekkel kezdődik az év.

Az október 10-i őszi, hegyi takarításon ismételten részt vettünk, és a szép időben nemcsak az ebéd vonzotta a gyermekeket. Sokan valós elkötelezettséggel jönnek minden évben, és elismerően köszöntik egymást már a program elején.

Október 6-án az iskolarádió hangszóróiból szóltak meg az aradi vértanúkról szóló megemlékezés gondolatai. Hetedikeseink a műsorban felidéztek a mártír tábornokok ránk maradt személyes megnyilvánulásait, gondolatait.

Október 20-án a nyolcad-

kosok a tornateremben Basa István tanár úr irányításával, jelenetekkel idézték fel az 1956-os forradalom, és az azt követő szabadságharc eseményeit.

Folyamatosan jelen van iskolai életünkben a Bolyai matematikai, természettudományi, valamint a anyanyelvi csapatverseny, és a Zrínyi Ilona matematikaverseny aktuális fordulójára való készülés, a megmérettetéseken való részvétel.

Nagy érdeklődéssel nézünk a népmese napjának elébe, hiszen ebből az alkalomból versés prózamondó versenyt hirdetünk, és érdeklődéssel várjuk a meseillusztrációkat is.

Lázasan készülünk a magyar nyelv napja alkalmából szervezendő iskolai vetélkedőre. A korszerű, vegyes csapatokból álló felsős csoportok számára élménypedagógiai módszereket is bevetünk, és hagyományos, tudásalapú feladatokat is készítünk.

K.E.



**SZÜRETI FELVONULÁS:** Az énekkarosok vezetésével vidám, dalos kedvű tanulók, szüleikkel és kísérő pedagógusokkal vonultak végig a hegyoldal szomszédos utcáin, jókedvűen énekeltek a szüreti népdalokat. A jó hangulatot a gyönyörű népviseletbe öltözött tanulóink csak tovább fokozták.



# Az Óbudai Kamarazenekar őszi koncertje

az Óhegy Klubházban (1037 Toronya utca 33.) november 17-én, pénteken 19:00 órakor.

Műsoron: Elgar: e-moll vonósszerenád, Bach: E-dúr hegedűverseny, Purcell: Abdelaser szvit  
Szólista: Renkecz Kálmán (hegedű). Vezényel: Gazda Péter

Idén újabb zenei élményben lehet részünk az Óbudai Kamarazenekar koncertjén, barokk és késő romantikus szerzők műveit hallgatva.

Edward Elgar (1857-1934) késő romantikus brit zeneszerző 1893 márciusában írta a három rövid tételből álló e-moll vonósszerenádját. Az eredetileg „éjjeli zenét” jelentő műfaj, a szerenád Haydn és Mozart életművében bukkan fel nagyon gyakran, elsősorban fúvós hangszerezésben, hiszen e darabokat többnyire szabadtéren, derűs, nyugalmas éjszakákön szólaltatták meg. Zárt helyiségben a hasonlóan szórákozottá álló, főként vonósokra írt művek a divertimento (szórakozás) elnevezést kapták. A 19. századra e terminusok elvesztették jelentőségüket és sorra születtek a szebbnél-szebb

vonósszenekari szerenádok Mendelssohn, Brahms, Csajkovszkij, Dvořák és Elgar „boszorkánykonyhájában”. A koncerten elhangzó művet először privát körben azonban a nagyközönség is megismerhette, és pillanatokon belül Elgar legnépszerűbb kompozíciója lett.

Johann Sebastian Bach (1685-1750) neve a lipcsei Tamás-templom karnagyaként ismert legtöbbször számára. Életművének jelentős részét valóban az egyház számára írt hangszeres és vokális művek alkotják. Néhány évig azonban Köthenben, Lipót herceg udvarában élt, ahol énekkar ugyan nem működött, viszont kiváló hangszeresek álltak a rendelkezésére. Ebben az időszakban születtek versenyművei (köztük

a brandenburgi őrgróf által megrendelt hat koncert), szóló- és kamaradarabjai.

Az olasz concerto műfaját – bár sosem járt Itáliában – Vivaldi munkásságából ismerte, és a kor szokása szerint nem csak egyféle hangszerre írta meg ezeket. Az 1720 körül keletkezett E-dúr hegedűversenynek is megvan a csembalóra (D-dúrban) írt változata. A háromtételű koncert szólistája Renkecz Kálmán.

Henry Purcell (1659-1695) az olasz és francia stíluselemeket felhasználó angol barokk zene legendás alakja, aki szoros kapcsolatban állt a londoni színházzal. Szövegfestésre épülő, szuggesztív operáiban (mintegy 38 színpadi műben) legtöbbször Shakespeare és John Dryden drámáit dolgozta fel. „Abdelazer, avagy a mór bosszúja” címmel

látott napvilágot az a tragédia, amelyben az Abdelazer apját megölő Fülöp király ellen bosszút esküszik a fiú: a királyné szeretője lesz, majd közösen megmérgezik Fülöpöt. A bosszúhadjáratnak azonban nincs itt vége: végül a királyné és maga a mór is életét veszti. Purcell az Abdelazer-szvitben a műfaj-követelte, különböző karakterű és hangulatú tételek segítségével szándékozta megjeleníteni a különös történetet.

A kamarazenekart ezúttal is a zenekar művészeti vezetője, Gazda Péter hegedűművész-karmester vezényli.

A koncertre a belépés ingyenes. A koncert után elfogyszadjuk a Hegylakótársaink nagylelkű felajánlásából érkező, kezük munkáját dicsérő házi süteményt, pogácsát. Közben beszélgetésbe elegyedve a művészekkel, megismerhetjük zenekari élet küzdelmeit, szépségeit, örömeit.

Minden kedves zenekedvelő társunkat, szeretettel várjuk.

Tóth Anna  
zenetörténész

## Angus marhagulyás

Hozzávalók: 1 kg marhacomb, 1 kg marha ritka csont, 50 dkg vörshagyma, 8 gerezd fokhagyma, 2 db paradicsom, 2 db paprika, 2 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa, 1/2 zellergumó, 1 csokor zellerzöld, 1/2 kg krumplice, 2 ek. pirospaprika, só, őrölt bors, néhány szem egész bors, 2 csipet őrölt kömény, 2 csipet egész kömény, 2 db babérlevél, 10 dkg száraz csipetke, 1 doboz sűrített paradicsom.

Elkészítés: Az alapléhez a marhacsontokat bekenjük a sű-

rített paradicsommal, tepsibe tesszük, majd 180 fokra előmelegített sütőben körülbelül egy óráig keresztül sütjük. A marhacombot közben megtisztítjuk, és egyenletes kockákra daraboljuk. Egy méretes fazékban a marhacombból levágott nyeseidéket egy evőkanál zsiradékban az egész köménnyel együtt lepirítjuk, majd felöntjük vízzel, hozzáadjuk a megsült csontokat, egy paprikát, egy paradicsomot, pár szem egész borsot, egy fej vörshagymát, 4 gerezd fokhagymát,

a babérlevelet, egy kevés sót. Hat-nyolc óráig keresztül főzzük, ha elkészült, leszűrjük, kihűtjük, a tetejéről a felesleges zsiradékot eltávolítjuk.

Egy bográcsban a finomra vágott vörshagymát a zsíron megdinszteljük, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. További pirítás után beletesszük a kis kockákra vágott paradicsomot és a paprikát. Lepirítjuk, majd beletesszük a kockákra vágott húst. A pirítás után hozzáadjuk a pirospaprikát, közben kevergetjük, nehogy megégjen a paprika.

Felöntjük annyi alaplével, ami ellepi a húst. Ha felforrt,

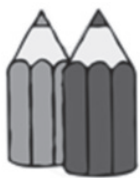
hozzáadjuk a zellerzöldet, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, fűszerezünk őrölt köménnyel és addig főzzük, amíg a hús szinte teljesen meg nem puhul. A főzés során folyamatosan adagoljuk az alaplevet hozzá. Beletesszük a csipetkét, amelyet félpuhára főzünk. Ezután hozzáadjuk a kis kockákra vágott répát, zellert és kb. 10 perc múlva a krumplice, valamint a maradék alaplevet és igény szerint vizet. Tovább főzzük a levest, míg a zöltségek is megpuhulnak. Friss kenyérral tálaljuk.

Galambosi Frigyes

## 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

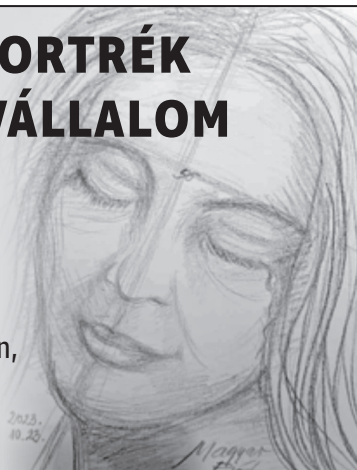
## ARCKÉPEK, PORTRÉK KÉSZÍTÉSÉT VÁLLALOM

fényképről ceruza, kréta vagy pasztell technikával.

Lepd meg vele  
barátodat

szülinapjukon, névnapjukon,  
vagy épp karácsonykor!

+36 30 493 4625





# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Közügyek Fórum

az Óhegy Klubházban (1037 Bp., Óbuda, Toronya utca 33.), november 15-én, szerdán 18.00 órakor.

Fokozatosan átalakuló hegyoldalunkon sok olyan téma van, mely problémákat, feladatokat vet fel, mint például az építkezések miatt megnövekedett a teherforgalom, a lakásszám változás miatt megnövekedett személygépjármű forgalom, helyenként kockázatos yalogosforgalom, stb.

Úgy gondoltuk, hogy idén is tartunk Közügyek Fórumot, ahol minden hegylakó szomszédunk elmondhatja észrevételeit, panaszait, természetesen megindokolva, hogy az ügy nem csak saját magánügye, hanem többeket is érintő közügy. Érintett terület Óbuda Hegyvidéke (Remetehegy, Táborhegy, Testvérhegy), Bécsi út felett, a Kolostor utcától a Kocsis Sándor útig.

A fórumra meghívjuk Csong-

rádi János, Őri László és Strenner Imre területi képviselő urakat, hogy mindezekről közvetlen informálódjanak.

A kapott észrevételeket és javaslatokat aztán szakmailag szakszerűen továbbítjuk az Önkormányzatnak, annak reményében, hogy a megoldások esetleges megvalósítása beépüljön a kerület 2024. évi költségvetésébe, vagy megtörténjen legalább annak műszaki, tervi előkészítése.

Aki személyesen nem tud részt venni, azt kérjük, e-mail levélben küldje el javaslatát az alábbi címünkre, még a Fórum időpontja előtt. Szeretettel vár minden érdeklődőt

az Egyesület Vezetősége  
egyesulet@ohegy.hu

## Jön a Mikulás!

December 3-án, vasárnap

Minden családot emlékeztetünk, hogy jön a Mikulás Hegyvidékünkre, tele puttonyával, és megajándékozza a gyermekeket!

A kicsiny gyermekekhez délelőtt 10 órakor az Óhegy Klubházba, ahol közös énekléssel várják a Mikulást. Ott igazán közel kerülhetnek hozzá. A nagyobbak pedig 16.00 órakor a Virágos-nyeregben, tábortűz mellett várják majd a lovon érkező Mikulást. Akik közösen szeretnének felsétálni a nyeregbe, azokat 15.15-kor várjuk a 137-es busz Erdőalja úti végállomásánál. Az ösvényen krampuszok tesznek fel találós kérdéseket, és amelyik gyermek helyes választ ad, az szalancukrot kap tőlük. Reméljük, sokan eljönnek majd. Mindenki hozzon magával lámpát, meleg

ruhát és alkalmas cipőt. A mikulásjegyeket lehet még kapni az Erdőalja úti ABC-ben és az Erdőalja úti Általános Iskola titkárságán. A jegy ára 1500.- Ft, mely a részt vevő gyermek számára a Mikulás csomagot is magában foglalja.

A nyeregben, reméljük, nem lesz rossz idő. Hideg ellen pedig forró teát, forralt bort kínálunk. Aki már megszerezte a mikulásjegyet, de mégsem tudott feljönni a nyeregbe, az átveheti a csomagot az Óhegy Klubházban december 4-én hétfőn, és 5-én kedden 18:00 után.

Minden kicsi és nagy gyermeket, felnőttet, családokat szeretettel várunk.

Várkonyi Bea  
az Egyesület Vezetősége  
nevében

## Adventi koszorút készítünk

az Óhegy Klubházban (1037 Toronya utca 33.) december 2-án, szombaton 16:00 órától.

Az adventi napok a karácsony ünnepe előtti negyedik vasárnap kezdődnek. A keresztény hagyomány szerint advent az Úr eljövételét megelőző négyhetes várakozás időszaka. A várakozás szimbóluma a gyertyákkal díszí-

tett adventi koszorú, melynek története egészen az 1800-as évek elejére nyúlik vissza.

Egy hamburgi lelkész otthonába egy hatalmas fenyőkoszorút erősített a mennyezetre, melyen 24 gyertya volt, minden adventi napra egy-egy.

Később csak négy gyertyát helyeztek el a koszorún.

Most mi is ezt a hagyományt követjük. A szalmából készült koszorúalapot örökzöld ágakkal borítjuk, majd a hagyomány szerint arra három lila, és egy rózsaszín gyertyát rögzítünk. A gyertyák között a koszorút tetszés szerint szalagokkal, termékekkel (makk, toboz, nyerslevelek, stb.) díszíthetjük.

Amíg a nagyobb gyermekek a szüleikkel, nagyszüleikkel a koszorúkat készítik, addig a kisebbek a várakozás ünnepéhez kötődő képeket színezhettek. Ha a koszorúk elkészültek, másnap, advent első vasárnapján (december 3-án), otthonunkban már az első gyertyát meg is gyújthatjuk, majd minden héten egygyel többet.

A résztvevők létszáma korlátozott, ezért kérjük, hogy mindenki előzetesen regisztráljon a lenti e-mail címen. A belépés ingyenes, a kellékek ára koszorúnként 3000.- Ft. Szeretettel várjuk felnőttek és gyermekek jelentkezését.

Várkonyi Bea (20-994 1431)  
az Egyesület Vezetősége nevében  
egyesulet@ohegy.hu

## ÁLLANDÓ PROGRAMOK

az 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
Rablórómi Kártyaklub	sz.	14:00-18:00
Bridzs klub	sz.	17:30-21:30

További információ gondnokunktól: 70-395 6933

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

### ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)  
Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,  
1037 Bp., Toronya u. 33. Tel.: 30-230 6994  
E-mail: egyesulet@ohegy.hu,  
www.ohegy.hu

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.  
Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.  
Hirdetésfelvétel:  
Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416  
Nyomás: Coradix Kft.  
Megjelenik: 3000 példányban

# HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

# ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kollégáink földrajzi területre specializálták munkájukat:



TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Forster Judit  
irodavezető-építész

Szalai Péter  
ingatlanközvetítő

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

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

**06 30 696 6969 | 06 30 952 0015**

[www.obudalux.hu](http://www.obudalux.hu) | [www.aranyhegyi.hu](http://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**

## 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](mailto:msiegler82@mail.com); +36 20-774 2771



**ŐSZI TAKARÍTÁS A HEGYI UTCÁKON.** Öröm volt látni, hogy ilyen sok családot megérint környezetünk védelme, tisztasága. Közel százan vettek részt a gyűjtőmunkában. Hat-nyolcfős csoportokban, más-más útvonalon gyűjtöttük lila zsákba a hulladékokat. Piroch Zsuzsa és Rezső szakavatott vezetésével a Táborhegyi parkot is megtisztítottuk. A munka után az Óhegy Klubházban vidám hangulatban virslizgettünk, és osztatlan sikert aratott az Erdőalja ABC Mentos cukorka adománya is. Köszönjük mindenkinek, hogy velünk töltötte ezt a napot! Külön köszönjük Basa István tanár úrnak az aktív közreműködést a szervezésben! Köszönjük az Önkormányzatnak a hulladékgyűjtő zsákokat, és a telizsákok elszállítását.