



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XX. ÉVFOLYAM 7. SZÁM • 2015. SZEPTEMBER

Vasárnapi mozi

Francois Ozon: A házban /2012/

**szeptember 13-án,
17.00 órakor**

Anne Fontaine: Gemma Boveri /2014/

**szeptember 27-én,
17.00 órakor**

Tai Chi Nyílt Nap

a Táborhegyi Népházban

**Október 10-én,
10:00–18:00 között.**

Előadó:

SIFU Kovács László

Gyakorlatvezető:

Halla Hajnalka

(Részletek a 5. oldalon.)

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének hagyományörző,
kulturális rendezvénye

TÁBORHEGYI SZÜRET

szeptember 12-én, szombaton.

(Találkozó 6,50 perckor.)

7.00 órakor

indulás a Népházról autóbusszal Etyekre.

Ott fogadópálinka, reggeli, szüret, majd a borpince megtekintése.

Részvétel díja 1200 Ft, (12 éves korig 800 Ft)

12.00 órakor

visszaérkezés, sajtolás, mustkóstoló.

Munka közben tájékoztató a bor készítéséről, műveletek a musttól a borig.

13.30 órakor

Ebéd: gulyás.

Szakács: Ács Péter az „Óhegy legjobb szakács-2009” verseny győztese.

Ebédjegyek a helyszínen válthatók 800 (tagkártyával 500) Ft-ért.

További információ kapható

Varga Bélától a 70-315 9698 vagy 404 5380 telefonokon

(nyesőollót hozz magaddal)

Mindenkit szeretettel vár az ÓHEGY Egyesület Vezetősége.

Készüljünk fel!

Őszi takarítás a hegyi utcákon

Október 10-én, szombaton.

**Elektronikai
hulladékok, veszélyes
hulladékok ingyenes
begyűjtése!**

Október 17-én, szombaton

(Részletek a következő számunkban)

„Ars Sacra Fesztivál- 2015” keretében,

Csemez Attila

professzor előadása:

Kálváriák szerepe a tájkarakter meghatározásában

Várjuk az érdeklődőket szeptember 24-én

csütörtökön 18.30 órakor

a Táborhegyi Népházban.

(Részletek a 3. oldalon)

Lafferton Zsolt

fotóművész kiállítása

Tranzit+

címmel, a Táborhegyi Népházban

Megnyitó:

szeptember 25-én,

pénteken, 18.30 órakor.

Köszöntőt mond:

Seres János

szobrászművész.

(Részletek a 3. oldalon.)

Programok

Táborhegyi szüret	szeptember 12. szo.	18.00
Vasárnapi mozi	szeptember 13. v.	17.00
Szlovén beszámoló	szeptember 17. cs.	18.00
Kálváriák előadás	szeptember 24. cs.	18.30
Fotokiállítás:	szeptember 25. p.	18.30
Vasárnapi mozi	szeptember 27. v.	17.00
Tai Chi Nyílt Nap	október 10. szo.	10.00
Őszi takarítás	október 10. szo.	10.00
El. hulladékgyűjtés	október 17. szo.	8-14

A következő lap megjelenésének időpontja:

2014. október 1. csütörtök

Szeretettel meghívunk minden volt és jövőző útítársunkat a

Szlovén utazásunk élménybeszámolójára

**szeptember 17-én, csütörtökön 18.00 órára,
a Táborhegyi Népházba.**

(Vetített képek mellett beszélgetés a látott tájakról,
városokról, más élményekről, finomságok fogyasztása közben.)

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Beszélgetés Kádár József téglagyűjtővel

Lejegyezte: Babiczky László

Egy rohanós nap délutánja. Elmegy a busz az orrom előtt. Telefonálok. Mentegetem magam a késésért. Végre interjú helyzetbe kerülünk. Mosolyog. Mindenféle pobaraink vannak. Mivel kínálhatlak? Egy korty pálinkában maradtunk. Bekapcsolom a magnót.

Szépnek ezek a régi bútorok.

Ez a tálaló szekrény valószínűleg anyai örökség lehet, mert anyám bácskai sváb volt és az ilyen bútor inkább rájuk jellemző, mint a heves-megyei paraszt családokra ahonnan apám származott.

Mióta élsz itt a hegyen?

1960-ban ismertem meg ezt a vidéket, amikor megismertem feleségem családját, kik ebben a házban laktak. Hatvanegyben összeházasodtunk, hatvannyolcban költöztünk ide. Idestova több mint negyvenhét éve lakom a hegyen. Három nagyobb rohamban építkeztünk és bővítettük a házat. A család népesnek mondható. Van nyolc gyermekünk, jelenleg harminc unokánk, két dédunokánk.

A Népházat ki kell bérelni, ha egy összejövetelt akar a család.

Arra még nem került sor, de évente kétszer húsvétkor és karácsonykor hagyományosan összejövünk évtizedek óta. Ezt még apósom honosította meg. A bővített családból soha nem tud mindenki eljönni, de így is vagyunk hatvanahatvenen. Jó hagyomány ez, s remélem, megcsináljuk még jó darabig! Nyugdíjazásomig belsőépítésként dolgoztam. Tavalyelőtt bent voltam a régi munkahelyemen egy közgyűlésen, s rádöbrentem,

hogy az, aki azzal dicsekszik, hogy már húsz éve dolgozik a cégnél, már nem ismerhetett engem.

A belsőépítés szakmából jött a téglák iránti szerelem is?

A bélyeges téglá az úgy adódott, hogy még hetvenhétben rácsodálkoztam egy építkezésnél egy csomó ilyen téglára, s elhoztam egy párat belőlük. Ezt a húsz téglát én 10 éven át tettem-vettem, hogy baj ne érje, és nem csináltam vele semmit. 1988-ban rajzoltam egy kutyanyelvet, rajta kijelöltem a helyet a téglá rajzának, és az adatok leírásának. Milyen a plasztikája, mérete, mi van ráírva, hol találtam, stb. A bolondériámnak híre ment, s öszre már volt vagy nyolcvan ilyen cédulám. S akkor kapcsolatot találtam az ELTE-n tanító dr. Endrei Walter professzor úrhoz, aki technikátörténetet tanított. Ő javasolta, hogy csináljak egy katalógust a Magyarországon fellelhető bélyeges téglákról. Ma már hat és félezer cédula van a dobozokban, bár az én téglagyűjteményem csak negy-ezer darabból áll. Ez nem számít nagy gyűjteménynek a téglagyűjtők körében. (A magyarországi jelek becsült száma: harmincezer.) A cédulán kicsinyített formában a téglá pontos rajza is megtalálható. Amikor ez a munka indult, még nem volt számítógép és digitális fényképezés. Ezért volt szükség a pontos rajzra.

Ehhez nagy türelem és jó rajzkészség kell.

Első munkahelyem a Nép-rajzi Múzeum volt, ahol a népi építészeti fölmérések manuáléit dolgoztuk



fel kész, léptékhelyes rajzokkal. Rajzkészségem talán innen eredeztethető. Feldolgoztam így a kőbányai téglagyűjteményt, és összeállítottam a Kőbánya-Óhegyi téglagyárak történetét, ami 'Kőbányai téglagyárak' címmel 2005-ben meg is jelent a Kőbányai Önkormányzat anyagi segítségével. Ezzel párhuzamosan a könyvemhez felkért lektor, dr. Lővei Pál művészettörténész, a Műemlékvédelmi Hivatal Tudományos Osztályvezetője tanulmányomat leközölte az ő kiadványukban is. Így elmondhattam, hogy hetvenegynéhány éves koromban első munkám két kiadásban is megjelent. Ez beszélgetésünk dicsekvés része!

Emellett nekem, mint hegylakónak régi gondolatom volt, - hiszen itt közvetlenül mellettünk, az Interspaar a helyén működött a Victoria-Bohn téglagyár, - hogy ennek történetével is foglalkozzam. 1978-ban kezdtem el az erre vonatkozó adatgyűjtést. Néhai Trautmann Henrikkel, a tulajdonos leszármazottjával beszélgettem ősei gyáráról. Ezzel indult el ez a folyamat és 2010-ben megjelent az Óbudai téglagyárak c. tanulmánykötet. A

mai III. kerületben tizenkét olyan helyet találtam, ahol hosszabb-rövidebb ideig volt téglá illetve cserépgyártás. Az óbudai agyag kiválóan alkalmas cserépgyártásra.

Időközben, 2008-ban megalakult a 'Monarchia' Bélyeges Téglagyűjtők Egyesülete, melynek tagja lettem. Megjegyzem a legidősebb tagja. Ekkor már több mint kétszáz tetőcserepem is volt a gyűjteményben, mely a társak segítségével már mintegy 570 darabra bővült. Ezek alapján összeállítottam a magyarországi tetőcserepek fajtáiról is egy tanulmányt.

Óbuda területén a téglagyárak megszűntek, feledésbe merültek. A Daubner cukrászdánál ma irodaházak állnak a helyén. Kevesen tudják, hogy a Nagyszombat utcai városi házak téglagyári gödörbe lettek építve. A többi helyen lakótelep, üzletek állnak.

A négy 'belső-óbudai'-nak nevezett téglagyár anyagai kerülnek majd a Népházban kiállításra a gyűjteményemből. De Óbudán a rómaiakat sem lehet elkerülni, ezért római kori cserepeimből is lesz kiállítva néhány darab.

Reméljük, hogy mindazok, akik ellátogatnak a Ház rendezvényeire, az egyik falán elnézegetve a régi téglákat és cserepeket egy kicsit Óbuda és különösen szűkebb környezetünk a Hegy téglagyárainak történetéről is kapnak képet. Hisz az agyag, a téglagyártás szerves meghatározója volt e környéknek.

Lásd még 11. oldalon:

„Hegyoldalunk téglagyárjai”

Beszi a mozgás szerelmese

Egy karcsú, jó alakú, csupaizom, mosolygós lány működik, lépked szinte észrevétlenül a Népház termeiben. Már több, mint tizenöt éve. Aki nem vesz részt valamelyik mozgásórán az talán nem is tudja, hogy ki ő és mit csinál itt. Hát én most ravaszul elárulom őt, és fölfedem titkait. Ő Szolga Beáta, a mozgás szerelmese.

Ars poétikája/azaz hitvallása hogy az emberi mozgás, legyen az akár torna, tánc vagy balett, a személyiség művészi kifejezése. A lényeg az legyen, hogy ne csak jó formában tartsa a testet, sportos megjelenést kölcsönözzön, ne csak versenyszerű eredményhajszolás lehessen, hanem értéket

közvetítsen, a testen kívül a belső, a lelket is nemesítse. Ennek a cél-nak az eléréséhez az is kell, hogy az éppen adódó mozgás ne legyen monoton izommozgatás, gépies testgyakorlat. Legyen derűs, kellemes elfoglaltság, a résztvevők kedvvel végezzék, ne tartsák kötelező programnak, amit aztán az ismerősöknek el lehet újságolni a klubban.

Beáta azt találta ki, hogy a mozgásgyakorlatokon szinte csak jelen van, nem vezényel, nem dirigál, inkább csendben, mindenki-re egyénenként odafigyelve, gyakran több mozgásforma elemeit ötvö-zve, igyekszik érdekessé, fordul-tossá tenni az órákat. Ehhez a

működéshez segítséget kapott a különféle stúdiómból, így a táncművészeti főiskola elvégzéséből, a balett pedagógiai és a művelődésszervezési ismeretek megszerzéséből. Beáta, maga jelenleg is táncol és saját személyes tapasztalatait is igyekszik mindig átadni a résztvevőknek az órák alkalmából.

Még csak annyit a helyszínről: a Népház közösségi helyiségei nagyságukkal megfelelnek a hente kétszer működő óráknak, bár néha az egymásmelletti termek áthallásai kicsit zavarják egymást. Ezek a kisebb gondok talán az idő haladtával biztos megoldódnak.

Nos, hát ennyit Beszről. Mert ez



az ő igazi, valódi neve, a többi csak hivatalos mellébeszélés.

És még valami: általam mindenkit szeretettel üdvözlök, s jó egészséget kíván mindnyájatoknak.

Szász Kálmán

Táborhegyi szüret

Szeptember 12. szombat 6.50

Minden reményünk, hogy addigra vége a viharos, esős napoknak, és újra ládába gyűjthetjük a szőlőt. Korán indul a busz, de eddig még soha senki sem késett.

Etyeken Gombai Tibi szőlősgazda vár minket. Alig láttam a korábbi szüreteken olyan felnőtt embert, aki ne fogadta volna szívesen Tibi finom törkölypálinkáját, majd kivezet minket a szőlődombra, és kiosztja a szőlősorokat.

De baj van, a korai indulás előtt még szinte senki nem tud enni, de mire a busz Etyekre ér, utána a szőlődombra, mindenki türelmetlenül lesi mi finomságot hozott magával Béla és Ildikó, a két dolgos szervező. Ők kihajtogatják az asztal-lábakat, asztallapot, szép terítőt tesznek rá, majd megpakolják finomságokkal. Mert munka előtt reggelizni, azt kell. Hát az elmúlt 10 évben még sose maradt semmi a terített asztalon. Vagy a mégis, azt szüret végén megettük.

A napsütötte szőlődomb gyönyörű. Fejmagasságú, hosszú-hosszú rendek várják a szüretelőt, akik aztán aprólékos munkával, éles nyesőollóikkal – miközben egymással élcelődnek, vidám szüreti eseteket mesélnek – megfosztják a szőlővesszőt termésétől. A munka egyáltalán nem megerőltető. Csúpn 3-4 hosszú sor termését gyűjtjük ládába, amit az izmosabb fiúk a domboldalról Tibi teherautójára visznek. Ő beszállítja a pincéje elé, ahol megmérjük, és 20 ládát az autóbuszunk utánfutójára teszünk.

Gombai Tibi még eddig sosem hagyta ki, hogy a legújabb borait meg ne kóstoltatta volna velünk. Igazi jó borosgazda módjára, a borpince előtt, lombos fák alatt asztal mellett pihenünk. Eddig csak a buszsofőr, meg a gyermekek utasították vissza a talpas poharak tartalmát.

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

Idén Ács Peti vállalta az ebéd elkészítését. Míg mi Etyeken szüretelünk, ő itthon készíti a gulyást bográcsban. A szakácsverseny győztesétől csak ízletesre számíthatunk. Van, aki nem jön szüretelni, de ebédelni azt igen. Őt is szívesen látjuk, csak jelezzze előre, nehogy éhes maradjon.

Mire ebédenk vége, már a must egy része elkészül. Szűrjük és kóstolgatjuk, még haza is viszünk, vidám, kedves emlékeinkkel együtt.

H. L.

Tranzit+

Lafferton Zsolt fotókiállítása.

Szeptember 25, 18.30 órákor

Lafferton Zsolt 1992-ben végezett Pécsen, a JPTE rajz-művelődés-szervezés szakon. Hogy tudását tökéletesítse, a munkái mellett elvégezte a Stalter György által vezetett ASA fotósiskolát. Többször dolgozott a Margitszigeti Szabadtéri Színpad előadásain, Szegeden az Armel Operafesztiválon, és évek óta a Kaposfő Kamarazenei Fesztivál hivatalos fotója. A fényképezés mellett egy művészeti szakközépiskolában tanít fotózást, rajzot, és művészettörténetet. Legkedvesebb időtöltése azonban az "utcai fotózás"; az utcán sok minden dolog megérinti, kiragadja azt a pillanatot, amelyik történetbe

kezd és így talán másokat is magával ragad... A kiállítás összeállításában a következő két gondolat vezérelte:

Tranzit. Jelentése átmenés, átjárás, áthaladás, átutazás. Mindannyian fogalmat alkotunk róla; akár köznap értelemben, akár filozófiai megközelítésben. Hiszen benne vagyunk. Életünk is valójában egy átmenet, születésünk pillanatától fogva halálunk órájáig. Rohanunk, sietünk, A-ból B-pontba, célokat jelölünk ki, és elvárásokat teljesítünk. Éljük mindennapjainkat, s versenyt futunk az idővel...

Fotográfia. A pillanat kimerevíté-



tése, rögzítése. Észlelésre és gondolkodásra késztet. Megállít, szembefordít az idővel. Pillanatok, amelyek mellett elszetünk, s amelyekben áthaladunk. Apró történetek, mindennapi történetek. Maga az élet. (A kamera ezen és túloldáról...)

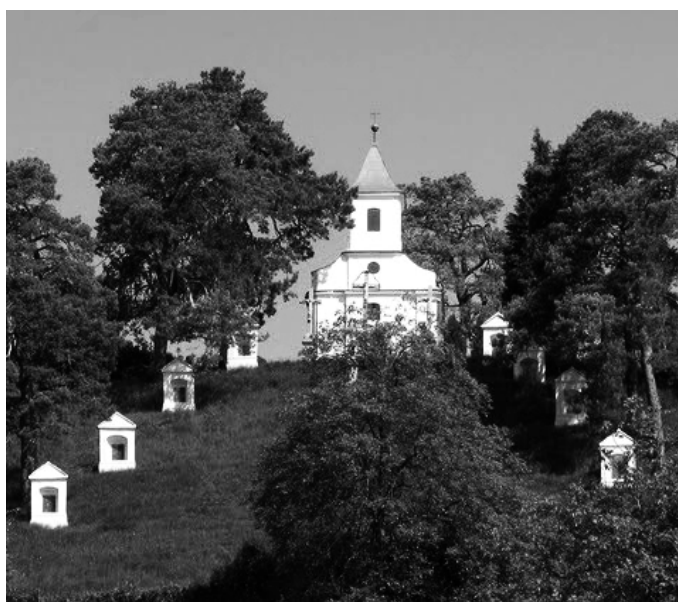
Kálváriák szerepe a tájkarakter meghatározásában

Csemez Attila professzor előadása „Ars Sacra Fesztivál - 2015” keretében, szeptember 24-én csütörtökön 18.30 órákor, a Táborhegyi Nép házban

Ahány kálvária, annyi sajátos és karakteres tájkép létezik. Telepítésüknél a táji adottságokhoz való illeszkedés sokfélesége tapasztalható.

Magyarországon a kálváriák létesítése széles körben a török kiűzése után kezdődött. Jóllehet a nyugati országrészben már 1647-től Modorfalván, Besztercebányán, Sopronbátfalván, valamint Fiumében létesítettek kálváriákat. A hazai kálváriák legtöbbször a barokk művészetet követi. Fő elemei a keresztút (stációk), a golgota (Krisztus és a két lator) és a kápolna. A XVII-XVIII. században a kálváriákhoz gyakran remetelak is épült.

„Óbudán nőtem fel. Édesanyám sokat vitt a környékben kirándulni. Az Óbuda-Kiscell Kálvárián túl nem mulasztottuk el az észak-budai térségben létesített kálváriák felkeresését sem. A hozzánk közlebbi településekben lévőket (Solymár; Pesthidegkút, Pilisszántó, Pilisszentkereszt, Pilisszentiván, Pilisvörösvár, Zsámbék) éppen úgy, mint a távolabban lévőket (Budakeszi, Budaörs, Szentendre, Dorog). A dunakanyari települések közül Leányfalu, Kisoroszi, Dunabogdány, Visegrád, Esztergom, Vác, Nagymaros, Zebegény, Szob kálvária hegyei, domboldalai tartoztak a gyakrab-



ban felkeresettebbek közé.” – emlékezik vissza Csemez Attila, az előadó. - „A kálváriák között voltak méltóságteljesek, azaz valamennyi elemet megőrzők (Dorog, Dunabogdány, Esztergom, Pilisszántó, Vác) éppen úgy, mint igen egyszerűek, azaz az ösvény mellé leállított stációsorokból állók (például Óbuda-Kiscell, Leányfalu, Kisoroszi, Pilismarót) egyaránt.”

A kálváriák leglátványosabb elemei a szimmetrikusan vagy rit-

musosan elhelyezett stációk. A stációsor alaprajzi vonalvezetése követi a táji adottságokat, így kálváriánként változó. Sajátos jellegükből adódóan a táj karakterét alapvetően meghatározzák. A hegy- és dombvidéki kálváriák tájkaraktert meghatározó szerepe ezért is igen jelentős. Mindezekről részletesen hallhatunk, nagyszámú képanyag kíséretében.

Az előadóteremben a Kiscelli Kálvária felújításának kiállított képei is láthatók lesznek.

Mindennapi kenyérünk...

Erdőalja ABC elődei

Mindennapi kenyérünket legszívesebben otthonunk közelében lévő kisboltban vásároljuk, ahol az eladók és vevők személyes ismerőseink és a kenyér mellé kedves mosoly és érdeklődő szavak is járnak. Az mi Erdőalja úti kis ABC-nk ilyen.

Miként jutottunk el idáig?

A második világháború előtt, alatt és után kb. 10 évig nagyon kevesen laktak itt a Testvérhegyen és a Táborhegyen. Inkább kis hétvégi házak álltak a rendben tartott gyümölcsöskertekben, mint lakóházak. Ennek ellenére 4 kis vegyesbolt állt rendelkezésünkre.

A Jablonka út 1-3-ban a Gál-, az út végén a Richter-, az Erdőalja út 15-ben a Rosner-, vele szemben a Szaniszló féle üzlet. A Gál fűszeressel és a Rosner féle bolttal közös házban egy-egy kis kocsmá is működött. Az Erdőalja út és a Hedvig utca sarkán ugyancsak volt egy kiskocsmá, a Krasznai. Óh, boldog idők!

Az 50 évek végén kezdődő államosítási hullám után lassacskán mindegyik bezárt.

A 60-as évek elején az Óbudai Közért Vállalat (ÓKV) a lakók ellátására egy kimustrált autóbustzt állított a Farkastorki lejtő és az Erdőalja út találkozásánál kialakult kis háromszög alakú terecskére a közút mellett. A vevők az egyik leeresztett ablakon át vásárolhatták meg a legszükségesebb élelmiszereket. Akkor mi ennek a lehetőségnek is tudtunk örülni.

Az állandó lakosok száma évről-évre növekedett. Az ÓKV az Erdőalja út 79 sz. alatt levő tanácsi telek végéből lehasított darabon (az ott lakó bérlő család nem kis bánatára) a téglagyár és a lakosság segítségével felépített egy kis téglapépületet, amelyben egyszemélyes élelmiszer üzletet nyitott.

Az üzletben se fagyasztógép, se pénztárgép



1972

nem volt. Az üzletvezetők sűrűn váltották egymást, mert a város más-más részeiről jártak ide és nem sokáig bírták a nehéz körülményeket.

1972-ben egy Erdőalja úton lakó kétgyermekes fiatalasszony: Faragóné Nellike, akinek épp akkor ért véget a GYES-e - és megvolt a szakmához szükséges végzettsége - vette át az üzletvezetést.

Nem volt könnyű dolga egy hiányosan felszerelt üzletben egy megnövekedett vevőkörrel. Ő állta a sarat – szó szerint -, mert még akkoriban nem volt csatornázva és a Hármashatár hegyen működő Gundel étterem emésztőaknája nagy esőzésekkor kiöntött és az esővízzel együtt, a természetes lejtést követve bezúdult a boltba. Nellikét azonban kemény fából faragták

és rövid, de küzdelmes idő után megoldódott ez a probléma. Lett fagyasztó- és pénztárgép is. Praktikusan átrendezte az üzletet.

A vásárlók boldogok voltak. Nellikét családtagként szerették. Azt reméltük, csak a nyugdíj viszi el őt az üzletből.

A 90-es években előjött a privatizáció szelleme és szeretett kis boltunk magánkézbe került.

Az üzletet egy fiatalember, Bognár József vette meg, szintén Erdőalja úti lakos. Az első években az üzletet ő üzemeltette, majd 1995-ben bérbe adta. Az újdonsült bérlők az üzletet „Erdőalja ABC” néven mind a mai napig működtetik. De erről a korszakról a következő számunkban írunk.

S. E.

Közműfelújítás a Viharhegyi úton

A Remetehegyi út 169. előtti trafótól induló, 1970-ben telepített 10 kV-os kábelt az Észak-Buda Zrt. lecseréli. A cserét az tette szükségessé, hogy az akkor 30 évre telepített kábel elavult, nem tudja a megnövekedett energiaigényeket kellő módon biztosítani. A csere a Remetehegyi úti transzformátor és a Viharhegyi út között, a Viharhegyi úton végig megtörténik, majd egy következő úttemben a Farkastorki út mentén egészen a Bécsi útig felújításra kerül. A kábelcserét követően a járdák teljes szélességükben helyre lesznek állítva. A munkálatokat a P Plusz Vill Kft. dolgozói végzik.



Varga Mihály miniszter,
a Fidesz 4-es választókerületi
elnökének megbízásából

Dr. Kővári Béla
ügyvéd
ingyenes
jogsegélyt tart

a Táborhegyi Népházban
(Toronya utca 33.)

minden hónap
második csütörtökén
18-20 óráig.

Legközelebb
szeptember 10-én.

Bejelentkezés
nem szükséges.

További információ
a +36-20-200 0017
telefonszámon.

Nyílt nap a Táborhegyi Népházban, október 10-én 10:00 – 18:00 b

Tai Chi jelentése és alkalmazása

Mi a Tai Chi?

Kína egyik legősibb harcművészeti ága a Tai Chi (ejtsd: tájcsi) igen elterjedt Európában és Magyarországon egyaránt egészségügyi és stressz oldó hatása miatt. A Tai Chi meditációt, formagyakorlatokat, a belső erő használatát, a helyes légzéstechnikát, és szabadharcot foglalja magában. Mivel a test és a szellem edzése egy hosszú, lassú folyamat, így a Tai Chi gyakorlását bárki nemtől és kortól függetlenül el tudja kezdeni.

Hogyan bat a Tai Chi?

A Tai Chi rendszere a chi zavartalan áramlására épül, gyakorlása jó egészséghez vezet - segíti a test helyes tartását és lazítását, a koordináció javítását, a koncentráció fenntartását, valamint szabad utat nyit az energiának, aktívál, folytonossá teszi a keringést az egész testben. A megerősödött energiaáramlás erősíti a vérkeringést is - csökken a feszültség a belső szervekben.

A chi fejlesztése és akadálymentes áramoltatása érdekében, a testnek nyugodtnak, a léleknek pedig fókuszálnak kell lennie. Amikor már a chi bőséges és energiával tudja feltölteni a testet, az erő hatékonyabban tud megnyilvánulni, melynek a küzdelemben fontos szerepe van.

A Tai Chi tanulása során a legelső lépés a test szabályozása, azaz a mozdulatok megfelelő elsajátítása mellett fontos a test és az elme ellazítása. A megfelelő lazításnak köszönhetően testünkben automatikusan el kezd áramolni a chi, azaz a belső energia, mely harc közben alkalmazása mellett az egészség fenntartásában és betegségek gyógyításában is fontos szerepet



játszik. Ha már a test szabályozása megfelelő, figyelmünket a légzés szabályozására kell fordítanunk, ugyanis légzésünk tempója, mélysége és minősége is hatással van az energiatesztünkre. Ezért is fontos, hogy a Tai Chi gyakorlása közben megtanuljuk a helyes, mély légzést. A chi szabályozásával, miután elménk és testünk megfelelően laza és légzésünk helyes, a chi-t bárhová el tudjuk vezetni testünkben.

Mi a chi?

A chi kifejezés szélesebb és általánosabb jelentéssel bír. Nemcsak az emberi testben keringő energiát jelenti, hanem vonatkozhat az egyetemes energia típusára, ennek megnyilvánulására, vagy állapotának kifejezésére is.

Hogyan függ össze a chi és az egészség?

A kínai gyógyászat felfogása szerint minden egyes belső szervünknek bizonyos mennyiségű chi-re, azaz energiára van szüksége ahhoz, hogy megfelelően működjön. Ezt a bennünk lévő energiát gondolataink, érzéseink, tevékenységeink, az elfogyasztott étel és belélegzett levegő minősége, életstílusunk és bennünket körülvevő környezet mind mind befolyásolja.

A nyílt nap részletes programját a következő számunkban olvashatják.

Halla Hajnalka

Hatha jóga

Szeptember 07-től minden hétfőn 18:15-19:45 között a Táborhegyi Népházban



A mai rohanó, stresszes világban különösen nagy szükség van a jóga gyakorlására, hiszen a jóga nemcsak a testet edzi, hanem kiegyensúlyozott elmét, tiszta tudatot és lelki egyensúlyt

is ad. Az ászanák (testhelyzetek) és a pránajama (tudatos légzéstechnikák) gyakorlásán keresztül átmozgatja, erősíti és rugalmassá teszi a fizikai testet, megnyugtatja az elmét, oldja a stresszt és lelki harmóniát teremt. A jóga mindenkinek szól, kortól, nemtől, testalkattól függetlenül! Már az első óra után megtapasztalhatók pozitív hatásai, amelyek a rendszeres gyakorlás által még tovább fokozódnak.

Gyertek és tapasztaljátok meg ti is a jóga áldásos hatásait! Szeretettel várok minden kezdő, haladó, újrakezdő jógázni vágyót.

Bejelentkezés aznap, legkésőbb az óra megkezdése előtt 2 órával az alábbi telefonszámon: 30-315 8871

Matracot, kistörölközőt, kényelmes ruhát és vizet hozzatok magatokkal, napijegy 1000 Ft/alkalom. Várok mindenkit szeretettel!

Namasté Balázs Eszter
Jógaoktató

Szeptembertől indul a TÁNC

kicsiknek és nagyoknak a Táborhegyi Népházban!

A kisebbek (3 éves kortól) olyan órákon vehetnek részt, amelyek ötvözik a „mozgásfejlesztő kreatív tánc-játék” és a klasszikus balett elemeit.

A nagyobbak (6 éves kortól) „színházi tánc és balett” órákon sajátíthatják el különböző táncstílusok elemeit, és alkothatnak újat maguk örömeire!

Akik pedig már nem kezdők a mozgás művészi világában, azok „Jazz tánc”, modern tánc és klasszikus balett” elemeit ötvöző, alkotó munkában vehetnek részt!

Jelentkezni és beiratkozni személyesen szeptember 8-án és 10-én lehet 17 – 18 óra között a Táborhegyi Népház tükörműtermében (alsó kistermében), illetve telefonon Szolga Beátánál 30-506 7800 mobilszámon, vagy emailben beszinstanc@gmail.com címen lehet.

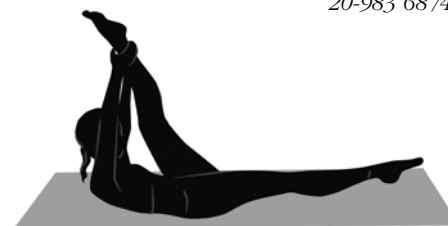


Pilates torna

Bő 20 évvel ezelőtt még táncosként találkoztam a pilates-technikával. Nagyon megfogott, mivel nagymértékben elősegítette a mozgásfejlődésemet. Általa sokkal precízebb, kitartóbb és koncentráltabb lettem! Később, mikor a Magyar Táncművészeti Főiskola táncpedagógus szakára jártam, ezt választottam szakdolgozatom tárgyául. Miután az elméleti részem is jobban tanulmányoztam a következő három évben kristályosodott ki bennem. Ez a mozgásforma egyszerre prevenció, kondíció, és rehabilitáció! Ezáltal bárki számára nagyon hasznos, mivel teljesen mindegy, valaki milyen edzettségi állapotból kezdi gyakorolni! Mindezt a Táborhegyi Népházban szerzett 15 éves tapasztalatom is alátámasztja.

Így hát sok szeretettel várok minden kedves régi és leendő pilates hívót a 16. évadomban.

Tenki Tamás
20-983 6874



Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Bálványfa (tévesen „Ecetfa”) *Ailanthus altissima* (Mill.) Swingle. Hazája Kína és Korea. Jó mézelő díszfa, bálványfaféle. A virágai lehetnek hímnősek és egyivarúak. Apró zöldessárga virágai végálló bugában nyílnak. Lependék termését a szél terjeszti. Levelei nagyok, páratlanul szárnyaltak, kellemetlen szagúak. Sarjadzó képessége jelentős, ezért nehéz kiirtani. **Gyomfa** (özönnövény). Fáját bútor-, farostlemez és papírgyártásra használják. Jelenlétése a szennyezett ipari objektumok környezetének fásításában van, mert jól tűri a légszennyezést.

Leveleik hasonlósága miatt összetévesztik az

ecetfával (torzsás szömörce) (*Rhus typhina* L.). É-Amerikai eredetű díszfa. *Szömörceféle*. A levelek és a terméságazat ősszel és télen vörös színű. Nálunk díszfának ültetik. Gyepbe telepítve a sarjakat fűnyírás közben levágják.

Stollmayer Ákosné



Bálványfa virága



Ecetfa virága

A hegyek bennszülöttei

Bármennyire is beépítettnek, agyonhasználtak, taposottnak tűnik e táj, éppen a sokféle kőzetnek, a gazdag formakincsnek, illetve a központi fekvésnek köszönhetően, változatos élővilágnak ad otthont, így a Budai Tájvédelmi körzet hazánk egyik legfajgazdagabb területe, melynek részét képezi a hegyoldalunk feletti erdő is.

Az elmúlt 1 millió év során mintegy 15 nagyobb hőmérséklet-kilengés érte a Kárpát-medencét. Ezek mind az élővilág jelentős megváltozásával jártak. A nedves szubtrópusi erdők életközösségeit olykor hideg kontinentális pusztá, máskor tundra, vagy tajga váltotta fel, a közp-hegységben magashegységi élővilággal. A lehűlések elmúl-

tával a visszatelepedett meleg kontinentális és mediterrán jellegű élővilágot atlantikus, majd újra kontinentális váltotta fel. Szinte minden időszakból maradt fenn néhány hírnök, tovább színesítve Közép-Európa déli felére jellemző ökológiai kavalkádot, és nem kis fejtörést okozva napjaink kutatóinak, ha egy-egy bennszülött, vagy maradványpopuláció eredetét próbálják kideríteni.

A változatos élőhelyeken több olyan faj él, melyekkel csak a Kárpát-medencében esetleg csak a Budai-hegységben találkozhatunk. Ezeknek az élőlényeknek sokszor a neve is utal arra, hogy bennszülött (ún. endemikus) fajról van szó, ilyenek pl. a magyar gurgolya, magyar

tarsza, magyartölgymakkmol, a magyar zsályacincér, a budai szakállasmoly, a budai imola, a budai berkenye, vagy a budai nyúl farkfű.

A hegység kiemelten fontos hullófajai a fokozottan védett pannonyík (*Ablepharus kitabelii*) és a haragos sikló (*Coluber caspius*) is a melegebb időszakokból „felejtődtek” itt. Az előbbi szerencsére tömegesen fordul elő a sziklagyepek – karsztbokrerdők érintkezési zónájában (a Sas-hegyen, a Budaörsi Kopárokon, a Mátyás-hegyen, és másutt is). A haragos sikló előfordul még a Kopárokon, a Sas-hegyen pedig szaporodóképes állománya él.

forrás:

www.dunaitpoly.hu



Magyar zsályacincér



Pannonyík

Kreatív konyhaművészet

Azon kedves fakanálforgató társaim, akik a diót minden formájában szeretik, bizonyára szívesen kipróbálnak egy újabb ötletet. Ha már unalmas a zserbó, bejgli, diótorta, vagy könynyebb édességre vágyunk, továbbra is a dió lehet a megoldás. Már csak azért is, mert gazdag ásványi anyag és vitamintartalma jelentősen támogatja szervezetünk egyensúlyát.

Diótej

Turmix italoknál, müzlinél kiválóan pótolja a tejet, és a hozzávaló dió (meg víz) mindig lehet otthon, nem kell folyton figyelni a lejáratú időt.

Hozzávalók: 1 bögre diót 3 bögre forró vízzel leöntünk, néhány órát áztatjuk (vagy egy éjszakát), majd jól összeturmixoljuk egy picit mézzel (vagy nyírfacukorral), leszűrjük és: kész.

En nagyobb műanyag szűrőt használok. A tej a hűtőben 1-2 napig eláll, a visszamaradt diómasszát pedig müzlibe, palacsintába, sütiibe lehet tenni. Esetleg érdemes lefagyasztani, és több adagot egyszerre felhasználni egy jó diós sütihez.

Túrótorta - sütés nélkül

Ez még mindig könnyű édesség és szintén „négyévszakos”. Igaz, kicsivel több figyelmet igényel, de szerintem nagyon is megéri. Hozzávalók:

A tortaalapoz: 10 dkg zabpelyhes kekszet összedarálunk (összetörünk), majd 5 dkg olvasztott vajjal és 1-2 kanál tejjel gyúrhatóra összedolgozzuk, és laposra simítjuk a forma aljára. Kb. fél órára a hűtőbe rakjuk.

A tortakrémmhez: 1 cs. vanília pudingot 2,5 dl tejjel, 2 evőkanál cukorral elkészítünk, hűlni tesszük. 25 dkg túrót 5 dkg cukorral kikeverünk. 2 dl tejszínt lehűtve (növényi) felverünk 1 cs Oetker habfixálóval és 1 cs vaníliás cukorral.

Ezután összekeverjük mind a hármat: a túrót kicsinyenként a langyosra hűlt pudinggal, majd óvatosan a tejszínhabot is beleforgatjuk. Egyenletesen rásimítjuk a kekszalapra.

A tetejére reszelhetünk csokoládét, vagy idénygyümölcscsel díszíthetjük. Utóbbi esetben gyümölcscsel is készíthetünk rá, de nélküle is ellenállhatatlan lesz a süteményünk. A hűtőbe téve kb. 3-4 óra alatt áthűl.

Ne felejtjük a közmondást: a puding próbája az evés! Tehát fakanálra fel!

Mikóné Ormos Márta

Raffinéria

Érik az alma

Keverj össze 2 egész tojást, 1 kávéskanál őrölt fahéjat, 1/2 kávéskanál őrölt szegfűszeget, 25 dk cukorral, 25 dk reszelt almával. Keverj hozzá 25 dk sütőporos lisztet. Terítsd kivajazott, lisztezett tepsibe. 180 fokban sütésed 25-30 percig, majd még melegen kend a tetejére a következő keveréket: 10 dk cukor, 2 evőkanál kakaó, 2 dk vaj, 2 evőkanál víz, 1 evőkanál tej. Hidegen kockára vágva tálald. Nagyon finom.

Raffinger Éva

Hogyan?...

...neveljünk kedves gyereket - nos a nyár folyamán többször hallhattunk erről előadást a Rádióban.

Bárki, aki szívesen beszélgetne erről a témáról - egyből azt mondaná, hiszen a kicsinyek születésük óta kedvesek. A babakocsikból kedves, mosolygós arcocskák tekingetnek felénk. Mi felnőttek pedig mosolygunk, ha pici babát látunk. Önkéntelenül, ez így természetes. Ez lenne a bázis, az alaphelyzet.

Figyeljük meg, mostanában kifejezetten szép kisgyermekek születnek. Bizonyos kortól visszaintegetnek bárkinek, ha mosolyogva fordulunk hozzájuk. Tegyük ezt illő távolságból, persze! Idős nénéink emlegették fiatalabb korunkban, nem mindegy hová hozzá a gölya! az emberkét. Milyen légkörben nevelkedhetünk, milyen sansszal indulhatunk az életbe. Jól látható az is, ki a várt, jólkezel, szeretett apróság.

Nagyon megható például, amikor egy kicsi óvodás -felénk fordítja az arcocskáját. Szemében az őszinte szeretet, az abszolút bizalom. Pedig teljesen ki van szolgáltatva az őt körülvevő, érte felelős felnőtteknek. Méltatlan látvány, ha egy felnőtt visszaél ezzel - türelmetlenségből, túlhajszoltságból. Mi többiek, ha ilyen jelenetet látunk, semmit sem tehetünk. Azt kérhetjük a Jóistentől - gondolatban - segítse a kisembert nehéz útján. Segítse, hogy

mégis kedves ember lehessen belőle. Már nagyanyáink is azt tartották hozunk magunkkal bizonyos tulajdonságokat. A nevelést illetően pedig épp elég, ha a családjuk adja az élete példáját. Ez így rendben is lenne! Szerencsés az a család, ahol vannak nagyszülők, nagynénik, nagybácsik, unokatesók, rokonok. Főleg a kamaszkorú gyermekek nevelgetése során, nemcsak a szülők véleménye dominál, hanem ilyenformán az élet dolgait többféle aspektus szerint tapasztalhatja meg a pogári értékrend elvárásait követve. Aztán elkövetkeznek az iskolás évek.

Ne bánjuk százszor is elmondani - főleg a nagyobbaknak - te gyerek nem elenedre vagyunk, hanem érted!

Ennek jegyében: tiszteld tanítódat. Ők a szülőkkel együtt azon fáradoznak, hogy elégedett, jólképzett ember lehess felnőtt korodban. Érezd magad biztonságban, jó hátszágod van. Tanulj, szorgalmasan, most van ennek az ideje. Okos vagy különben nem is emliteném ezeket a dolgokat.

Sose alázd meg a másik embert, légy toleráns.

Ugyanakkor sporttal, zenével, a szabadidő hasznos eltöltésével adjunk a felnővekvőknek lehetőséget a feltöltődésre. Így azután nem kerülhet rossz társaságba, mert nem is lesz ideje erre. Sokan szeretnék, ha több időt

szentelhetnének a sokféle drog, de még a cigaretta káros hatásainak ismertetésére. Akár beépítve ezeket a kémia, a biológia ismeretanyagába. Aki jó időben értesül ezekről, talán felnőtt koráig is eltarthat az intelem.

Mi felnőttek sose írjunk le senkit. Mindenki tévedhet, ám adjunk lehetőséget, hogy bárki korrigálhasson. Tétélezzük fel a jó szándékot.

Kedves tanár barátunk meséli, hogy volt egy igen okos nebuló az osztályában. Ám a tárgyából kettesre állt. Ismerve a gyerek kvalitásait ökelme többre is jutathatt volna.

Jó ideig töprengett, mit is lehetne tenni. Nyilvánvalóvá vált ebből a diákból sosem lesz Nobel-díjas fizikus. Viszont figyelemreméltó tehetséget mutatott nyelvekből, rajzból. Elhatározta nyitvahagyja a gyerek számára az érvényesülést. Adott hát egy utolsó lehetőséget "bukás ellen" a lusta srácnak. Ha ír egy többoldalas felmérőt, átengedi. Ez a tanárember elegáns gesztust tett. Dicséretes! Ugyanis, amikor a diák előállt pár nap múlva a megtanult anyaggal - a tanár nem vette át! Csak annyit mondott: tudtam én meg tudod csinálni, a komoly egyhetes munkád ez nekem be is bizonyította. A gyerek "vette az adást". Sosem fogja elfelejteni a "tanítást".

Az ilyenfajta kedvesség pedig elindíthatja a diákot egy olyan

úton, ahol a jó szakma, a hivatás várhatja egyszer. Azzal is kedves gyermeket nevelhetünk, ha a nehéz iskolatáskákat mód lenne benthagyni az iskolában országszerte. Több szülő hallott példákra apellálna. A Rádióban mesélik az alsós diákok testsúlyának jelentős százalékat jelenti a naponta oda-vissza cipelt iskolatáska. Mi felnőttek sem örülünk, ha arányosan ekkora pakkkal kellene naponta megbirkózni. Sokak hallottak olyan iskoláról is, ahonnan nem visznek haza a tanulók "házit". Jólképzett szülő meséli; a mai napig képes megoldani mondjuk bonyolult matek példákat is. Ám a gyerekek ez nem segítség, mert a szülő nem tud úgy segíteni, ahogy azt a mai iskolai követelmény elvárna.

Aztán persze jócskán vannak olyan szülők is, akik tényleg nem is tudnak segíteni különféle okok miatt.

Végül is legyen az a néhány óra, amit este a család együtt tölthet az öröm, az együtt játszás, a mindennapok kedves befejezése. Jó miszió kedves fiataliságot nevelni olyan ételenben is, ahogy a latin mondja: "Non scolae sed vitae discimus". A sikert koronázza: többet tudunk majd nevetni, derűsebben élni, és így eredményesebbek lehetnek a hétköznapiak is. "Bizony mondom Nektek", kedves felnőttek, ha másként cselekednénk még a szépségünknek is ártana, mert korán megráncosodnánk.

W. Grass

Óbudai Futófesztivál II.

2015. szeptember 6. vasárnap

Eljött a duplázás ideje! Közeledik őszi programsorozatunk nagy kedvence az 5. Óbudai Futófesztivál. A helyszín változatlanul a pünkösdfürdői Duna-part szakasza, amely immár harmadik alkalommal ad otthont a rendezvényünknek.

Versenyközpont, rajt/cél, öltöző, mosdó, frissítőállomás: a Pünkösdfürdő utca és a Kossuth Lajos üdülőpart találkozásánál fekvő terület, a Duna-parton.

Ahogy tavaszi rendezvényünkön is, ezúttal is célunk a családokat és baráti társaságokat az esemény középpontjába állítani, mert a sportolás és a mozgás együttes élménye rendkívül nagy élményt nyújt gyerekeknek és szüleiknek egyaránt. Ezért az őszi fesztiválon a meglévő három táv még két távval egészül ki, így összesen öt távon lehet a rajtvonalhoz állni.

Indulhat a felkészülés! Várjuk mindazokat, akik boldogak és akik nem, ajánljuk nevetőseknek, szomorkodóknak, örökmozgóknak, otthonülőknak, zárkózottaknak, könyvmolyoknak, sportosoknak, kiciknek, nagyoknak, telteknek, karcsúaknak, sétakedvelőknek, számító-gép előtt ülőknek, álmodozóknak, földön járóknak, tudományokat kedvelőknek, egyedül, kettesben, barátokkal együtt a családdal... így hát mindazoknak akik ezen a vasárnapi napon kedvet éreznek egy kis



mozgáshoz! A részletes versenyfeltételeket honlapunkon megtaláljátok, nevezni on-line, weboldalunkon lehet.

Óbudai Sport Kft. 1037 Laborc u. 2. tel.: 388-9770

www.obudasport.hu, regisztracio@obudasport.hu

Bizunk benne, hogy Téged is a rajtvonalnál köszönhetünk futóversenyünkön! Szólj a családnak, gyerekek ez a nap Rólatok is szól!

Szent Péter és Pál plébánia templom

1740 és 1760 között Óbudán alapvetően a Zichy-család támogatásával történtek az egyházi építkezések és a kegyeszobor állítások. A Péter-Pál templom elődje az egykori királynéi város plébániája, a Margit-templom volt, melynek falait a burkolatban lerakott rózsaszínű kövek jelzik. A török időkben romossá vált templomot a visszatért – nagyrészt református magyar – lakosság kapta meg, s javította, bővítette. A 17. század végétől Óbuda birtokosa a katolikus Zichy-család lett, s 1698-ban Zichy István rendelkezése alapján a katolikusok visszakapták a templomot. A 18. század elejétől egyre növekedett a betelepített, szintén katolikus német családok száma. Egy 1756-os „canonica visitatio” (egyházi ellenőrzés) jegyzőkönyve 2569 katolikust, 238 reformátust és 660 zsidó vallású lakost sorol fel. A Zichyek nemcsak földesurak, de kegyurak is voltak Óbudán, így döntő szerepük volt a város egyházi életében. A kegyúrnak kötelessége volt a helység templomáról és annak felszereléséről is gondoskodni. Ennek a család maradéktalanul eleget is tett. Már a reformátusoktól visszavett kis templomot is ellátták néhány új felszerelési tárggyal. A 18. század 30-as éveiben egyre szűkebbnek bizonyult a

kis templom a hívők számára. Az egyházi és a városi vezetés 1735-ben elhatározta, hogy összegyűjtik a pénzt egy nagyobb templom építéséhez. A lakosság közadakozás, a plébánia szőlőinek eladása, a békásmegyeri és az óbudai tizede jelentős összeget tett ki, de özvegy Zichy Péterné támogatása nélkül nem lehetett volna elkezdni az építkezést! 1744 júniusában kezdték el a templom építését, Pauer János György, a németországi Neustadt-ból származó, Pesten letelepedett építőmester tervei alapján és az ő vezetésével. Az 1749-ben elkészült templom gazdag belső berendezésének és felszerelésének költségeit is nagyrészt a Zichy-család (Zichy Miklós és neje, Berényi Erzsébet grófnő) biztosította. Az ő szobrászuk, Bebo Károly is részt vett a templombelső művészi kialakításában: ő tervezte és faragta többek között mind az 5 mellékoltárt, az új orgona faragványait és a szószéket. Vogl Gergely Szent Péter és Pál kettős oltárképét festette meg. 1785-ben a II. József által eltörölt trinitárius rend kiscelli temploma berendezésének árverésén Kührtreiber Antal molnármester megvette a templom főoltárát és a plébániának ajándékozta. Ezt a templom befalazott északi kapujánál helyezték el, a kiscelli Madonna



szoborral együtt. A 18. század végén és a 19. században is folytatódott a templom külső és belső díszítése. Kriptá nincs a templomban, csak falazott sírok. A szószék alatt nyugvó Zichy Péter emléket egy, Bebo Károly által készített vörösmárvány epitáfium őrzi. Mellette a szobrász-művész János nevű fia nyugszik. Bebo műhelyéből kerültek ki a templom főhomlokzatának díszei és szobrai is (Szent Rozália relíeffe, Szent Sebestyén, Szent Rókus, Szent Péter és Szent Pál apostolok szob-

rai). 1887-ben épült a főkapuhoz nem túl szerencsésen csatlakozó előcsarnok és a déli mellékbejárat neobarokk kapuzatú és vasráccsal ellátott szélfogó előcsarnoka.

A késő-barokk Szent Péter és Pál plébánia templom egyaránt állít maradandó emléket az építetőknek (a Zichy-családnak), az építőmesternek (Pauer János Györgynek) és – a többi szobrász és festő mellett elsősorban – Bebo Károlynak.

*Benyóné dr.Mojzsis Dóra
régész, muzeológus*

Római kori villa a Csúcshegyen

A római kori városok mellett rendszerint különböző méretű és fajtájú villák, villagazdaságok épültek. Ezek a villák a gazdagabb városi előkelők tulajdonában voltak, távolabb a zsúfolt, hangos településtől. A kényelmes pihenés mellett, általában gazdasági tevékenység is folyt ezekben a „vidéki” épületegyüttesekben (villa rustica). Ezért mindig jó, kedvező földrajzi adottságú helyeken épültek (pl. gazdag vízellátás, déli fekvésű lankák, erdők, jó termőföld). Az ókori Aquincum környékén is kerültek elő ilyen típusú villák maradványai (Csúcshegyen, Aranyhegyen, Testvérhegyen, a Szépvölgyi út keleti oldalán). A régészek szerint a környéken kb. 25 ilyen jellegű villa lehetett.

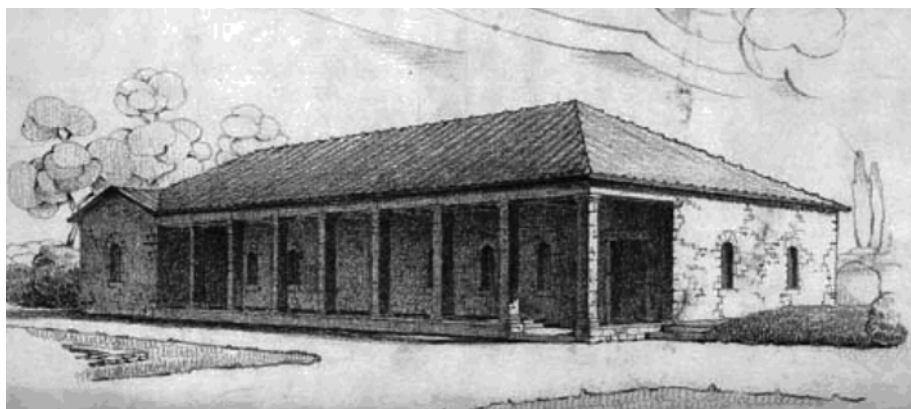
A Csúcshegy északi lejtőjén lévő római villa feltárása 1930-as évek elején kezdődött, de csak részben történt meg. 2004-től folyamatosan zajlott a villa teljes egészének feltárása (az épület egy magántelken helyezkedik el). A feltárást nagyban megkönnyítette, hogy az ásási területet soha nem építették be. A kelet-nyugati tájolású villa eredetileg kb. 400 m² nagyságú lehetett és 12 helyiségből állt. Földszintes épület volt, amelyhez egy mestersegesen épített terasz tartozott (gyönyörű kilátás miatt), valamint gazdasági épületrészek. A

villa lakórészében feltárták a padlófűtés (hypocaustum) nyomait is. A villa egy középfolyosós, díszornácos, földszintes, a végén apszissal zárt épület lehetett. A lakórész festett falait (fogadó, lakó, étkező helyiségek) stukkóval díszített kazettás mennyezett fedte, a padlózat pedig terrazzóval volt burkolva.

Az ásások során számos tárgy (cserépedények, fibulák, szerszámok), pénzérmék, valamint egy Diana istennőt ábrázoló fogadalmi tábla került elő. A legújabb kutatások szerint a villa helyén, már korábban is valamilyen

gazdasági épület állhatott, sőt, a rómaiak kivonulása után is használták az épületegyüttest. Ez nem meglepő, hiszen a közeli forrás, valamint a szőlőművelésre kiválóan alkalmas déli fekvésű lejtők, a gabonatermesztésre megfelelő sík területek remek helyszíne volt a termékeny gazdálkodásnak. A Csúcshegyen feltárt villa szép példája a római kori városépítészetnek, ahol az épületek funkciója mellett a környezetbe, tájba való illeszkedés is fontos szerepet játszott.

Horváth Péter történész



Ormos Márta:

Tündértánc

*Tündérek jöjjetek
Nagy körbe gyűljetek
Körtáncunk végtelen,
Varázsa meglegyen!*

*Sok tündér körbe jár,
Jó varázs rátalál,
Öröm és békesség,
Éljen a tündérnép!*

*Körtáncunk meg nem áll,
Gondolat vele száll,
Szeretet megtalál,
Távozik a viszály!*

*Gondunkat elbagyjuk
Teljesül varázsunk,
Most gyorsabban pörgünk,
Erőnket megleljük!*

*Gondolat körbejár,
Tánc végén meg nem áll,
Varázsunk valóság,
Megszépül a világ!*

Marossy Ilona

Eltűnt ifjúság

*Mért öregszik meg az ember
Belefárad minden szépbe
Szívebbe a tél költözik
Hol már rózsza sose nyílik*

*Nincs már társ, se bű szerető
Elbalt a kéz az ölelő
Elvitte a szerelmet
Itt hagyva ránk a könnyeket*

*Elnémult a családi ház
Nincs benne gyerek kacagás
Kirepültek messze mentek
Ifjúságunk velük ment el*

*Jót fociztunk a fiúkkal
Babáztunk a lányokkal
Vidám volt az énekünk
És körtáncot jártak velünk*

*Ez már soba vissza nem jön
Járjuk utunkat reszketőn
Szemünk fénye nem izzik már
Könnyeinkektől fakóvá vált*

*Nem maradt más csak
a magány
Szép emlékek hol vannak már
Elvitte az őszi szellő
Betakarta sötétét felbő*

Mindhárom gyermekem idejárt

Kérges Gyöngyi tanárnőt Babiczky László kérdezte

Tudott valamit erről az iskoláról, mielőtt megpályázta ezt az állást?

Igen. Mind a három gyermekem idejárt. Két fiam és egy lányom van. Itt lakom az Erdőalja úton. Ez egy fontos szempont volt a választásnál, a másik fontos tényező volt, hogy tudtam családi hangulatú, barátságos ez az iskola.

Azt is mondtatjuk, hogy a gyermekei beszéltek rá a döntésre?

Nem egészen, de tőlük is sok mindent tudok az iskoláról. Pozitív dolgokat mondtak.

Ha egy szülő meg van elégedve gyermekei iskolájával, az a legjobb ajánló levél! Milyen tantárgyat tanít?

Matematikát fogok tanítani a felső tagozaton.

A hétköznapi ember számára a matematika mindig egy kicsit mumusnak tűnik.

Nem szokott a gyerekek kedvenc tantárgya lenni, mert nehéz, de azért sokan szeretik.

Mit mondott gyermekeinek, miért kell matekot tanulni?

Nálunk nem volt igazából szükség rábeszélni őket. Alsó tagozaton egészen könnyen ment. Felsőben már voltak nehézségek.

Mire használhatja az a matek tudását, aki nem a műegyetemre megy, ahol nem lehet meg lenni ilyen készségek nélkül?

Logikus gondolkodásra tanítja azt, aki szorgalmasan végigcsinálja a feladatokat, amik kötelezőek az iskolában. Képes lesz előre gondolkodni, de a mindennapi életben is kell tudni számolni pl. az üzletben is, amikor fizetünk.

A rossz nyelvek szerint sok gyermek azért nem tudja a szöveges feladatot megoldani, mert nem érti mi a feladat.

Sajnos ez így van. Sok gyermeknek van gondja a szövegértéssel. Elolvassa, és nem tudja, mit olvas. Ebben is tudunk segíteni. Sok szöveges feladatot oldunk meg az órákon és van egy megoldási lépés sor. Ezen, ha végig megyünk, az segít a szövegértés elsajátításában is. Így olyan területen is segítjük a tanuló fejlődését, ami nem közvetlenül a matematika feladata.

A matematikával küszködő gyerekek szülei gyakran mondogatják, hogy az a tanár tudna a legtöbbet segíteni, aki tanítja gyermeküket, de ő nem vállalhatja a különórát.

Ez igaz. Nem lenne etikus pénzért külön órát adni a saját tanítványoknak, de van az iskolában



szervezett korrepetálás, ahol tudunk segíteni a lemaradóknak. Itt az iskolában kiscsoportos formában lesz erre lehetőség.

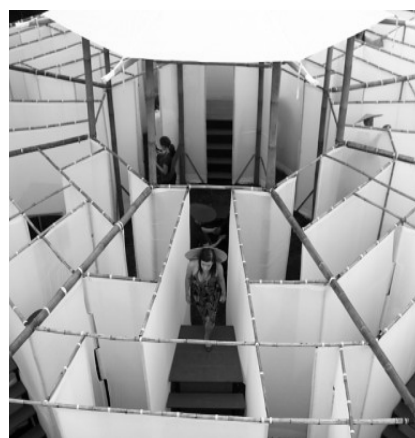
A szülők gyakran kényszerülnek arra, hogy abból a tárgyból fogadjanak külön tanárt, amiből a gyermek gyenge. Matekkal kínlódik, s közben elmarad azokból a tárgyakból, melyekhez van affinitása. Tud ebben segíteni egy lojális tanárnő?

Mindig figyelni szoktam, azokra a gyerekekre, akiknek nem veleszületett adottságuk, hogy a matematikát megértsék, a minimumot nekik is el kell sajátítaniuk. Ez egy kis szorgalommal mindenkinek megy. Akik valamilyen tantárgyból kiemelkedőek, csak a matek nem megy nekik, azokat segítem a továbbhaladásban.

Mi a lehetősége annak, akiről látszik, hogy különösen jó érzéke van a matekhoz?

A tehetség gondozás nagyon fontos feladat. Ha lesznek olyanok, akikkel például versenyre lehet menni, azokkal külön is fogok foglalkozni.

Nagyon jó munkát kívánok, és remélem, hogy olyan jól fogja érezni magát az „új” iskolájában, mint a gyermekei, akik szerettek ide járni és szép emlékeik vannak a suliról.



Octopus Tarot Labirintus

a Kiscelli Múzeum belső udvarán, 1037 Budapest, Kiscelli u.108. Szeptember 5-6., 13.00-17.00 között

A nyári szünet után, szeptember első hétvégéjén az Élőkép Színház személyes interaktív önismereti előadásában újra Tarot Labirintus várja az érdeklődőket. A személyes és interaktív önismereti előadása során a Tarot huszonnégy megelevenedő figurája kalauzolja végig a résztvevőket egy nyolcszögletű, háromdimenziós, valódi labirintusban, ahol a kivezető út megtalálása során belső kérdéseinkre választ kaphatunk. A részvétel regisztrációhoz kötött. A különleges kalandra mindenkit szeretettel vár a művészeti vezető-rendező:

Bérczi Zsófia, 70-3387002

www.kiscellimuzeum.hu, zsolia_berczi@livingpicture.org

Sóstó - 2015

Sóstó olyan hely, ahová szívesen mennek a tanulók. Akkor is, ha kicsi, ha pedig nagy, akkor meg pláne örül, ha eljön az az egy hét, amikor a tábor végre „beindul”. Sóstón kinti és benti játékokon, kézműves foglalkozásokon, filmnézésen, vetélkedőn, strandolásokon, vízibiciklizésen, kerékpártúrákon és egyéb szórakoztató időtöltéseken vehet részt.

A nyári szünetben egy hétre újra találkozunk osztály-, sulis és a már elbballagott társainkkal. Nagyon sok elbballagott diák jön el akár csak pár nap kikapcsolódásra. Ezt az is igazolja, hogy a mi sulinkból az Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolából vett részt a táborban a legtöbb tanuló. Általában az összes iskola külön rendezi a programjait a tábornyitón és a táborzáró ünnepségen kívül. Az Erdőaljánban, ahogy a mi sulinkat „becézik”, a sportprogramokat Edit néni (a testnevelés tanárunk) szervezte; a kézműveskedést Csilla néni (a volt rajz/technika tanárunk, akinek ezúton is köszönetet szeretnék mondani, hogy a lehetetlennél lehetetlenebb csomókat segített kibogozni) irányította. A biciklitúrákat Zsuzsa néni (az irodalom és nyelvtan tanárunk) és Dani bácsi (egy régi sóstós DJ) vezette.

És legvégül, de nem utolsó sorban Beró bácsi (a fizika és a technika tanárunk), aki sütötte a finomabbnál finomabb palacsintákat. A tábornyitó is szép volt, de a táborzárót nem tudta felülmúlni. Szombaton este volt a hivatalos táborzárás. Mint minden évben, idén is volt tábortűz, és meggyújtottak egy vattából kirakott szöveget, amin ez állt: SÓSTÓ VISSZAVÁR!

Az idő nagyon jó volt. Már az első naptól kezdve meleg volt és sütött a nap, így végig tudtunk fürdeni. Minden nap lementünk a közelben lévő strandra, és csütörtökön a „Siófoki Beach”-re is elmentünk. Volt, aki biciklivel

és volt, aki busszal ment. Amikor megérkezett mind a két csapat, bementünk a strandra, és kivétel nélkül mindenki csobbant egyet, olyan meleg volt a víz. Az is igaz, hogy a Nap nem csak a Balatont melegítette fel, hanem a sátrakat is, ezért csak a rendrakás idejére mentünk be (ez a rendrakás azért volt fontos, mert a tanárok még évekkkel ezelőtt rájöttek arra, hogyha versenyt rendeznek a „legtisztább sátor” díjért, akkor a táborozók figyelni fognak, hogy legalább a szemle idejére rendet teremtsenek).

Ha lehetett, még takarodó után is kint maradtunk a szabad levegőn, amit a tanáraink a legtöbb esetben szó nélkül engedtek. A napközbeni forróság miatt a kézműves asztalok is az árnyékba kerültek, amiken nagyban zajlott a gyöngyfűzés, a karkötő készítés és az üvegfestés. Aki nem akart kézműveskedni vagy strandra menni, lehetősége nyílt kerékpározásra. Megnéztük, hogy milyen látvány tárul a szemünk elé a kilátóról, megcsodáltuk a Szerelmesek hídját, és a fele csoport még Világost is láthatta, mert eltévedtünk és nagy kerülővel jutottunk csak el az eredeti úticélunkhoz. Nem bánta senki a hosszabb utat, mert így kalandosabb volt. A túra végén megmártóztunk Beró bácsi strandján (ami igazából egy szabadstrand, csak amikor rátaláltak az akkori táborozók, így nevezték el.). A táborban, aki nyitott szemmel járt, az örömmel vett részt a táborismereti versenyen, amit ebben az évben rendeztek meg legelőször. A mi iskolánk is elért egy I. helyezést, de nemcsak ebben a versenyben voltunk jók, hanem a sportban is. Ezt azért állíthatom, mert egy másik iskola ellen rendezett röplabda, illetve zsinórlabda meccsen is mi arattunk győzelmet. Az utolsó nap éjszakáján a nyolcadikosok elmentek egy búcsúestre és beültek egy étterembe.

Vasárnap reggel mindenki



örömteli élményekkel gazdagodva, de mégis szomorúan pakolt össze, mert véget ért a tábor.

Rengeteg helyről lehetett hallani ezeket a mondatokat:

– Én biztosan jövők jövőre is Sóstóra. És te?

– Persze. Sosem hagynám ki.

Szilágyi Réka Mária
immár 8. osztályos tanuló

Nyári napközis tábor

Idén is változatos, izgalmas programokon vehettek részt gyerekeink a Laborc utcai táborban. A kánikulában sok-sok játékot szerveztünk a táborozóknak a medencékben. Voltak úszóversenyek, de a legnépszerűbbnek a kincskeresés bizonyult. Fociztunk a műfüves pályán,

kipróbáltuk a festői környezetben található strandröplabda-pályát. Ezen a nyáron is eljött a közkedvelt lőbusz, volt egész napos KRESZ-vetélkedő, amelyen a gyerekek bicikliztek, és érdekes feladványokat oldottak meg. A tükörteremben különböző táncokat tanulhattunk, ez

különösen a lányoknak tetszett. És persze csocsóztunk, pingpongoztunk, társasjátékoztunk, kézműveskedtünk. Sok-sok játékkal, tartalmas programokkal, jó hangulatban teltek a napok a Laborcban.

Szánáné Misuth Zsuzsanna

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Sanyitól búcsúzunk

Szomorúan tudatom veletek, hogy sajnós, megint eltávozott közülünk egy jó barát, Csige Sándor. Ő szorgos munkatárs volt Egyesületünk életében. 2000-ben Ő szerkesztette az Ó-hegy híreket, 2002-ben aktívan részt vett az egyesület újjászervezésében. Neki fontos volt a közösség, és részt is vállalt annak kialakításában. A hegyi bridge klubot Ő hozta létre. Sándor tanított meg minket a játék alapjaira és annak szeretetére. Megszervezte, hogy sport klubba alakuljunk, és így akár országos versenyeken is részt vehesünk. Csige Sándor volt a klub elnöke amíg vidékre nem költöztek, de megmaradt örökös tiszteltbeli elnökünknek! Egyik írásában - címe: A közösség ereje - rámutat, hogy napjainkban mennyire fontos a közösségi élet. Az Ő ötlete volt az első hegyi szüret. A vidám társaság lovas kocsival "vágatott" Arany hegyre szüretelni. Amikor vidékre költöztek, mi bridgesek, számtalanszor voltunk vendégeik. Micsoda disznótorok, micsoda szilveszterek voltak! Feleségével együtt, a világ legjobb vendéglátói voltak. Vidékre költözésük után Jászberényben is létre hozott egy bridge klubot. A jászberényiek úgy döntöttek, hogy klubjuk felveszi Csige Sándor nevét.

Csige Sanyi közösségteremtő munkája, követendő magatartás, példa számunkra.

- Kati -

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Lelki Egység-őrző Klub	k. páros	19.00-21.00
Mozgásfejlesztő kreatív tánc-játék	k.	16.30-17.15
Színházi tánc és balett	cs.	16.30-17.15
Jazz tánc, modern tánc és balett	k., cs.	17.30-18.15
Kínai gerinctorna	k.	18.00-19.30
	p.	9.00-10.30
Frissítő női torna	k., cs.	18.30-19.30
Bridzs klub	sz.	18.00-22.00
Pilates torna - Tenki T.	sz., p.	8.00-10.00
Hastánc	vas.	18.00-19.00
Hatha Jóga - Balázs E.	h.	18.15-19.45

Egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h-ig, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban, tel.: 404 5380. Gondnok: Gáspár Aranka, tel.: 30-899 5320. Bejárat a Népház udvaráról.



HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Bp., Toronya u. 33. Telefon: 30-230 6994
E-mail: egyesulet@ohegy.hu, web: www.ohegy.hu
Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.
Szerkesztő: Mikos Kriszta, Varga Szabolcs.
Hirdetéseivel: Óhegy Egyesület. Tel.: 70-325 3416
Előfizetés: Petit Typo Bt. Nyomás: Granatalma O.Sz.Sz.
Megjelenik: 3000 példányban

Hegyoldalunk téglagyárai – helytörténeti kiállítás

Új projekt az Egyesület asztalán!



Hegyi hagyományaink, örökségünk említésekor gyakran szóba kerül a szőlőművelés. Pedig mai környezetünknek jelentősebb meghatározói az egykori, ma már nem is létező téglagyárak és agyagbányáik. Ezek a „belső-óbudai” gyárak a Szépvölgyi úti Holtzspach - Salgótarjáni téglagyár, a Bécsi út menti Nagybatony-Újlaki (Újlak I.), a Victoria-Bohn (Újlak II.), és a Budapesti-Drasche (Újlak III.) téglagyárak voltak.

A gyárak bányái mélyen benyúltak a hegyoldalba, megváltoztatva annak vízrendszerét, talajmechanikai adottságait. Eltűnt például a Kapucinus-domb, megszűntek utak, patakok. A téglagyári dolgozók jelentős része a „cegaj”-ban lakott, felszámlálásakor többen a hegyoldalra költöztek. Gondolná-e az Eurocenter látogatója, hogy néhány évtizede az épület helyén a képen látható épületegyüttes állt, felette pedig 20 m mély bányagödör futószalagokkal.

Tervünk az, hogy a mai lakossággal megismertessük ezen téglagyárakat, elsősorban termékek bemutatásával, amelyek lényegében meghatározták építkezéseinket is. Állandó jellegű, szabadtéri kiállításra gondolunk, amely a

Táborhegyi Népház déli, nyílás nélküli homlokzatán lenne elhelyezve. A kiállításához szükséges téglákat és cserepeket egyesületünk tagja, Kádár József helytörténész-téglagyűjtő ajánlotta fel gyűjteményéből, melyek ismertető tablókkal egészülnének ki. Terv szerint a kiállítás a homlokzatzafelújítás részeként valósulna meg.

E terv a legutóbbi közgyűlés napirendi pontjaként megvitatásra került. A közgyűlés úgy határozott, hogy egyetért a helyi téglagyárak történetét, termékeit bemutató helytörténeti kiállítás megvalósításával. Megköszönte Kádár József felajánlását és felkérte kiállítás megtervezésére. Egyben rögzítette, hogy megvalósítása egyeztetendő az Önkormányzattal, mint tulajdonossal, költségfedezete pedig adományok, pályázati támogatások terhére történhet.

A terv készül, kivitelezésének időpontja még nem dőlt el, de szerencsés lenne egy idei megnyitót.

A téglagyárak működésének korszakáról információkat szívesen fogadunk, a terv megvalósításához pedig támogatót keresünk.

Felcsuti László

KÉPVISELŐINK FOGADÓÓRÁI:

Rácz Andrea 8.vk. minden hónap második csütörtökén 17.00-18.00 h - Táborhegyi Népházban. Telefon: 20-200 0017

Farkas Balázs 4.vk. minden hónap első csütörtök 16.00-18.00 h - Árpád Gimnáziumban. Telefon: 20-461 2438

Stollmayer Ákos 5.vk. minden hónap első hétfő 18.00-19.00 h között II. Rákóczi F. Ált. Iskola, Erdőalja út 5. Telefon: 367 8791

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, újjépítésű és használt lakások értékesítése és bérbeadása

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

E-mail: obudalux@oi.hu



Forster Judit
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY,
TÁBORHEGY,
REMETEHEGY,
MÁTYÁSHEGY

150 aktuális ingatlant
kereső ügyfél,

300 eladó vagy
kiadó ingatlan ajánlat



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

Hívjon bizalommal!
30-696-696-9, 1-242-1096

www.obudalux.hu, www.obudaihegyvidek.hu

SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA



Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok értékesítése, bérbeadása



Sági Magdolna irodavezető
1037 Bp., Hegyláb u. 5.
Mobil: 30-378 5113, tel./fax: 388 5919
E-mail: sagimagdi1@gmail.com
www.sagimagdiingatlan.com

TORO rain Hunter® RAIN-BIRD

INGYENES
ÖNTÖZŐRENDSZER TERVEZÉS,
TANÁCSADÁS, SZERVIZ,
KIVITELEZÉS

WWW.ONTBOLT.HU
06-20-232-0974
Bp. Bécsi út 267.



Pizza Paradicsom

NON-STOP
ÉTTEREM



A nap 24 órájában teljes étel-ital kínálattal várja Önt
„2009-2011 Óbuda Legjobb Vendéglátó helye”
cím birtokosa

**A már megszokott ételeink mellett
akcióink alkalmával számos
új finomságot kínálunk!**
**Házhozszállítás esetén bővebb
választékkal, hetente több alkalommal
20-25%-os kedvezménnyel,
ajándékokkal és 100%-os
ételgaranciával kedveskedünk
rég és leendő vendégeinknek!**

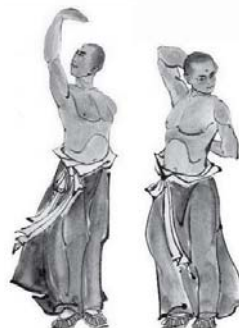


Asztalfoglalás: 439-19-88
Házhozszállítás: 430-10-10

Online rendelés: www.pizzaparadicsom.hu

WuShuang DaoYin® Gerinctorna és Chen Tai Chi Nyílt Nap a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya utca 33.
október 10-én, szombaton, 10:00–18:00 óráig



Az egész napos foglalkozáson SIFU Kovács László
a Golden Tiger's Egyesület elnöke
és Halla Hajnalka DaoYin gerincterapeuta bemutatják
az egyesület céljait, különböző gyakorlatokat,
majd kötetlen beszélgetés keretében válaszolnak
a felvetődő kérdésekre.