

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 3. SZÁM • 2023. ÁPRILIS



Húsvéti Kincskereső!

After Easter MorzsaParty
az Óhegy Klubházban
április 14-én,
pénteken, 18:00 órákor.
(Részletek az 5. oldalon)

Bánya-utó-táj olvasókönyve!

Táborhegyi park tematikus bejárása
április 22-én,
szombaton 10:00 órákor
Találkozó:
Erdőalja úti Általános Iskola előtt!
(Részletek a 2. oldalon)

Gyere el, dobd be hangod a közösbe!

Folytatódnak a kóruspróbák

az Óhegy Klubházban,
minden kedden 18:00 órákor.
Bejelentkezés a helyszínen.

Programok

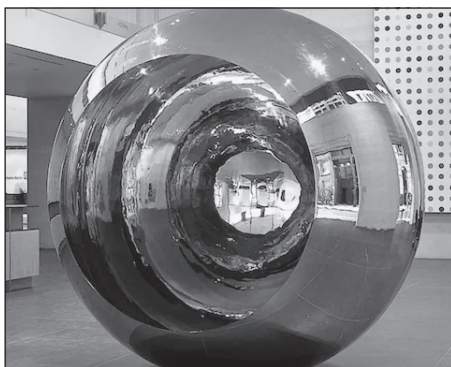
Óhegy Kortárs Klub	április 11. k.	18:00
Kiállítás – Miért festek?	április 14. szo.	17:00
Húsvéti Kincskereső	április 14. szo.	18:00
Budavári barangolás	április 15. szo.	10:00
Tavaszi bormustra	április 21. p.	17:00
Táborhegyi park túra	április 22. szo.	10:00
Állandó programok		9. oldalon

A következő lap megjelenése: 2023. május 5.

Miért festek?

címmel

Hubert Tibor festőművész
kiállítása nyílik
április 14-én, pénteken 17:00 órákor.
az Óhegy Klubházban.
A kiállítást megnyitja:
Szendrői Margit
(Részletek a 3. oldalon)



Óhegy Kortárs Klub Hol van a „szépség” a kortárs művészetben?

Vetítés beszélgetés
az Óhegy Klubházban,
április 11-én, kedden, 18:00-kor.
(Részletek az 2. oldalon)



Budavári barangolás

Történeti falaktól a cseresznyefasorig.
Találkozó:
április 15-én, szombaton 10:00 órákor,
a 19-es, 41-es villamosok
Várkert Bazár megállójánál.
(Részletek a 3. oldalon)

Házi borászok, borkedvelők figyelem!

Tavaszi bormustra az Óhegy Klubházban,

április 21-én, pénteken, 17:00 órákor.

Borszakértők a hozott bormintákról véleményt mondanak,
a bor érlelésére, kezelésére, tanácsokat adnak.
(Részletek a 3. oldalon)

Minden kedves Olvasónknak
Kellemes Húsvéti Ünnepeket
kívánunk!



Bánya-utó-táj olvasókönyve

Táborhegyi park tematikus bejárása. Találkozó április 22-én, szombaton 10:00 órakor az Erdőalja úti Általános Iskola előtt!

A Táborhegy hajdani Újlak II. téglagyár rekultivált bányaterületén aktív civil együttműködés alakult ki. Az Önkormányzat támogatásával az Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete, a 10 Milliő Fa Alapítvány és a Táborhegyi kutyák Facebook-csoport tagjai, Általános iskolánk tanulói odütelepítéssel, szemétszedéssel, a gyalogutak karbantartásával, Miyawaki-erdő ültetésével járul hozzá a természeti értékek megőrzéséhez, gyarapításához. A területet naponta keresik fel kirándulók, kutyások, sportolók.

A Góbuda bevásárlóközpont feletti hatalmas, „elhagyott” területet, pontosabban a

„bánya-utó-tájat” a hegyvidékiek Táborhegyi parknak szeretnék a jövőben hívni. De valószínűleg ismerjük-e ezt a tájat, annak múltját, jelenlegi értékeit, fejlesztési lehetőségeit?

A park bejárásakor a tájkép, a tájszerkezet megismerése céljából, képletesen, egy nagy „táj-olvasó-könyv”-ben lapozgatunk. Olvasásában segít Csmez Attila tájépítész, helyi őslakos, aki a közel fél évszázada felhagyott agyagbánya területén végbement növénytakarok fokozatos változásait, a mára kialakult növényzetet, és a betelepült fajokokat ismerteti. Piroch Zsuzsa és férje Rezső pedig a már az ott élő állatvi-

lág (madárfajok, rókavarak, hangyabolyok stb.) megismerésében segít, valamint szót ejt Felcsuti László a terület városrendezési szabályzat adta fejlődési lehetőségeiről, funkcióiról.

Az ún. „táj-olvasó-könyv”-ben a lapozgatás során tehát ismerkedhetünk:

- Milyen értéket képvisel a jelenlegi növényállomány?

- Mennyire felel meg a terület egy „park” elvárásainak?

- Mit jelent, illetve jelenthet a Táborhegyi Park a hegyieknek?

- Hogyan járulhat hozzá a park a lakók rekreációs elvárásaihoz?

A másfél-, kétórás bejárás alkalmával ilyen és hasonlóan izgalmas kérdésekre kaphatnak választ a megjelentek. Szeretettel ajánljuk minden érdeklődőnek:

az Egyesület Vezetősége

ÓHEGY Kortárs Klub

Hol van a „szépség” a kortárs művészetben?

Vetítőszövegbeszélgetés az Óhegy Klubházban április 11-én, kedden, 18.00-kor.

Az áprilisi klubesten némiképp folytatjuk a korábbi „Olvassunk képeket” sorozatunk tematikáját, csak az eddigiek után talán kicsit még mélyebbre ásunk a látvány és a hozzá kapcsolható képzetársítások vagy fogalmak első olvasatra talán zavaros halmazában.

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

Világhíres alkotók és magyar műv-

szek munkásságát egyaránt szemléljük, és beszélgetünk a képzelet dimenziójáról és az alkotás fizikai valóságáról, melyek egy-egy műben összeérnek. Az este során igyekezünk választ találni az „ez mitől művészet?”, „hova lett a klasszikus szépség a művészeti alkotásokból?” és a „mégis, ki venne meg egy ilyen?” kérdéstípusokra is.

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

A képeket ez alkalommal én kommentálom, és a beszélgetést moderálom, mint művészeti tanácsadó.

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

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

*Gajzágó György
art@artcenter.hu*

Helytörténet

Amikor ifjú házasként otthont alapítottunk itt a hegyen, szép lassan megismertük a szomszédságot. Itt-ott, a buszon, a Népházban, a boltban, majd az iskolában a szülői értekezleteken. Lehetett találkozni, egymást köszönteni, szót váltani. Később a szomszédos kerítések mentén is, persze csak kölcsönös érdeklődés esetén. A tapintat mindig is gyümölcsöző. Felkeltette az érdeklődést, jó volt hallani, ebben a környezetben számos idős, magas kort megélt lakótársunk él. A friss levegőt hozó előnyös széljárás, a napsütötte hegyoldal, a dolgos kertápolás adta sokféle gyümölcs, áldották ezért, többen is. Amikor pedig majd százéves néniről, bácsiról meséltek, szinte elképzelhetetlennek éreztük. Túl fiatalok voltunk még akkortájt. Viszont – ugyanakkor – szép jövőképet adott: de jól eltaláltuk az otthonunk helyét, ahol majdan mi is boldog nagyszülők lehetünk.

A hely szelleme különösen elragadó volt. Ha erre járt valaki, természetes volt, hogy fogadjuk a köszönést. Másodjára már meg lehetett kérdezni, hogy tetszik lenni, mi új-ság? Majd később, mint már régi ismerőssel,

beszélgethetünk is. Ha meg valaki remete akart lenni, hát jó, legyen! De azért csak odaintettünk, ha elhaladtunk a portája előtt. Manapság alig látni gyalogos szomszédot. Ahogy rohanó világunk diktálja, autóval jövőnk-megyünk. Ám barátságosan ki lehet inteni, esetleg lefékezni pár szó erejéig. Korábban valahogy számon tartotta, tisztelettel emlegette a közösség néhány őslakosként ismert család nevét. Azt is tudtuk, ki volt a nagypapájuk, aki valami jótéteményéről volt híres.

Aztán amikor eltávozott a szomszédságból, illően elköszöntünk. Néha el sem hitték a rokonok, látva a sok virágot, koszorút a szertartáson, mennyien ismerik a gyászoló családot, osztoznak bánatukban. A napokban értesült a közvetlen szomszédság: Schneider Pista élettársa, Dr. K. Julianna elhunyt. (Isten nyugosztalja). Királyhelmec utca 9. alatti otthonukat Pista barátai viszik tovább. Ez azért említésre méltó, mert Schneider István emlékszóbat rendeztek be, melyet bárki látogathat. Persze illő előre jelezni az emlékező jószándékot, a 'Rádióamatőr Egyesület' szá-

mán. Itt nemcsak Pista szomszédunk emlékét, szellemiségét ápolhatnánk. Akit érdekel a rádióamatőrök az egész földkerekséget behálózó tevékenysége, értékes információkat kaphat a helyszínen.

Végezetül: úgy hallani a közvetlen környezetünkben (talán a II. Világháború 80. évfordulója környékén) a 100. életévét tölti be egy kedves szomszéd úr. Isten éltesse! A Jó Isten most megajándékozta az egészséges, boldog élettel, aranyos, dolgos családjá körében, viszonzásul az annak idején elfecsérelt ifjúkori éveikért, melyeket a távolkeleti fogolytáborokban kellett megélnie. Kedves, megható alkalom lehetne megünnepelni a hegyvidék 'nagy öregje'-it, pláne, ha gyakorlat válhatna ebből. Hagyományt teremthetnénk. Ha utána néznénk, biztos él még ebből a generációból itt a környéken más is. Biztos örömet okozna a megemlékezés a századik születésnapon.

Egyesületünk óriási gyakorlattal bír a szervezés, a lakossági ünnepek, szokások ápolását illetően. Akik szívesen látogatják a változatos rendezvényeinket – mind ezt mondják. Vajon az említett témában lenne lehetőségünk együtt ünnepelni?

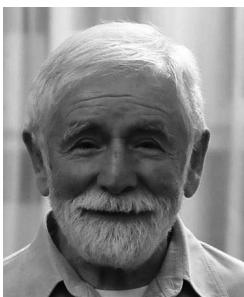
W. Grass

Miért festek?

Hubert Tibor festőművész kiállítása április 14-én, pénteken 17:00 órákor az Óhegy Klubházban. A kiállítást megnyitja: Szendrői Margit (Babi), megtekinthető május 10-ig.

Hubert Tibor, aki több mint ötven éve tanít középiskolában és egyetemen mint matematikus, fizikus, számítás-technikus, később mint informatikus, de 20 éve, párhuzamosan a szakmájával, a festészet, a művészet is életének része lett. Kérdeztük, miként hangolódik össze ez a két tevékenység, vagy tán független egymástól?

„A világban nagyon sok érdekes dolog van, és azokat néha érdemes összekötni egymással. Ilyen a matematika is és a festészet is. A jobb és bal agyfélteke működése együtt, új dolgokat produkál. A matematikában



azt, aki a természettudománnyal foglalkozik. Ugyanakkor a művészet mást ad az ember számára, mint a tudomány. Ennek az

való elmélyedés után a művészetek mindig is érdekelték, különösen a kettő kapcsolata. Másokat is megérint a művészet, például azokat, akik emberi kapcsolatokra vágyanak, különösen

örömmel a továbbadása a legnagyobb ösztönző számomra a festészetben.

Képeimmel olykor a szemnek és azon keresztül az agynak akarok pihenést, lazítást, relaxálást adni, a benne lévő színekkel. Máskor a tájakkal, a természeti képekkel, épületekkel a néző emlékképei által akarok, kellesz érzelmeket felidézni.

Van, mikor az agyat akarom megdolgoztatni, próbálja meg, mennyire tud rájönni rejtvényeimre. Máskor tanítani akarok avval, hogy felhívom a figyelmet valamire, például egy versre, versidézetre.”

Hubert Tibor tehát egy kísérletező kedvű művész, aki mindig talál a világban olyan érdekes dolgot, melyet festményein keresztül nekünk is megmutat. Most alkalmunk nyílik az ő látásmódjába bepillantást nyerni. Ne hagyjuk hát ki az élményt, merítkezzünk meg mi is ebben a világban.

Tavaszi bormustra - 2023

az Óhegy Klubházban, április 21-én, pénteken, 17.00 órákor

Újra bormustra a Klubházban. Az első bormustra 15 évvel ezelőtt 2009-ben volt, bár már jóval korábban is tanulmányoztuk a hegyvidéki borászok bormintáit, csak „borverseny” keretében. Ma már Hegyvidékünk nem szőlődomb, de számos szomszédunk van, akiknek másutt van szőlője, Aranyhegyen, Pilisborosjenőn, Ürömön vagy éppen Tokajban, és bortermelessel foglalkozik. Ezért gondoltuk azt, hogy változtatlanul helye van egy bormustrának. Ez tehát nem verseny, hanem mustra, ahol jeles borszakértők véleményét mondanak a hozott bormintákról. A háromfős zsűriben idén is részt vesz Módos Péter borbíra, a Magyar Bor Akadémia nyugállo-

mányú elnöke, Séra Mihály az Eszterházy Pecségyár tulajdonosa, borász, valamint Viniczai Sándor, a Magyar Bor Akadémia tagja, a Borászati Füzetek felelős szerkesztője.

A bírák vezetnek a vendégeket végig palackról palackra, a hozott bormintákról véleményt mondanak, tanácsokat adnak a bor érzékelésére, kezelésére, az esetleges hibák megelőzésére. Ezáltal a laikus borkedvelő számára is érthető módon ismertetnek néhány technológiai megoldást a must és a bor kezeléséről, a hordó tisztán tartásának módjáról, a kén és a faélesztők szakszerű alkalmazásáról, mindezek borban érzékelhető hatásairól. De a bormustra segíti a borkós-

tolókat is. Az eseményen szó lesz fajtákról, bortípusokról, ízekről, borkultúráról és a kulturált borfogyasztásról.

A mustrán részt vesz az Egyesület Kórusa is, akik olykor vidám dalokkal szórakoztatják a megjelenteket.

Felkérjük tehát a hegyen élő bortermelőket, hobby-borászokat, vegyenek részt ezen a kellemesnek ígérkező, tanulságos Táborhegyi bormustrán. Jelentkezni lehet a bormustra fő szervezőjénél, Varga Bélánál a 70-315 9698 telefonszámon.

Belépő: borászoknak 2 üveg a saját bormintából; érdeklődőknek pedig a kísérő falatok költsége 2000 Ft. Javasoljuk, jöjjen el bátran. Rossz bort nem talál, esetleg nemszeretem bort, de az is megérdemli a figyelmet. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

az Egyesület Vezetősége

Budavári barangolás

Történeti falaktól a cseresznyefasorig.

Találkozó április 15-én, szombaton 10.00 órákor.

Most újra egy városi túrára invitáljuk kedves hegylakó szomszédjainkat, családjaikat, barátainkat. Célunk a Budai Vár.

A Várkert Bazártól épület- és kultúrtörténeti sétára indulunk, Torma Tamás építész-kritikus vezetésével. Megismerjük a vár déli területén felújított létesítményeket, és egy kicsit Tabán történetébe is betekintünk. Szó lesz az alagút kiépítéséről, foghíjak beépítéséről, régi és új fejlesztésekről.

Sétánkat a Dísz tér, Mátyás kút, Oroszlánosudvar, irányába vesszük, majd megtekintjük a Nemzeti Hauszmann Program keretében, korhű módon újjászületett, és másfél

éve már látogatható Szent István termet is, amely egy valódi ékszerdoboz.

Utunkat a varázslatos hangulatú Tóth Árpád sétányon szélben szálló virágszirmok között folytatjuk, ahol a város legszebb díszcseresznye-fasora bontogatja szirmait.

Várbeli barangolásunkat a Halászbástya kilátó teraszán végezzük, majd leereszkedve térünk vissza villamosainkhoz.

A barangolás időtartama 2-2,5 óra. A túra becsült költsége (túravezetés és a vári belépőjegy ára) cca.: 6.000.- Ft, ezen belül a belépőjegy 3800 Ft, mely életkortól függően



50%-os kedvezménnyel, vagy ingyenesen váltható meg.

A csoport kötött létszáma, és az időpontfoglalások miatt előzetes regisztráció szükséges, ezért kérjük a kedves érdeklődőt, hogy részvételi

szándékát legkésőbb április 12-én, szerda estig tegye meg az alábbi e-mail elérhetőségünkön. Minden érdeklődőt szeretettel vár:

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

A bélflóra irányítja az agyműködést

- o DISZLEXIA (olvasás zavara)
- o DISZGRÁFIA (írás zavara)
- o DISZKALKULIA (számolás zavara),
- o Figyelemhiányos hiperaktivitási zavar (ADHD), autizmus

Becslések szerint, hazánkban a gyerekek mintegy 16-20 százaléka küzd valamilyen mértékű tanulási nehézséggel, figyelem vagy magatartási zavarral.

Számos jel csak az óvodás-, iskoláskorban válik nyilvánvalóvá. Ezek a gyerekek nem tudnak figyelni, sokszor súlyos figyelemzavarral küszködnek, túl mozgékonyak vagy éppen túlzottan csendesek, gátlásosak, lelassultak, magába fordultak. Mozgásuk rendezetlen, kommunikációs és gyakran beilleszkedési zavarai vannak. Némelyiküknek gondot jelent a figyelem, az olvasás, írás, számolás vagy a tiszta beszéd. Ezáltal iskolai teljesítményük jóval alacsonyabb, mint ahogy az értelmi képességük alapján elvárható volna.

Genetikai tényezők

Minden fajta tanulási zavar a fiúkban háromszor gyakoribb, mint a lányokban. Ez arra utalhat, hogy az X kromoszómán elhelyezkedő gének fontos szerepet játszanak a tanulási zavar kialakulásában.

Környezeti tényezők

Ha az anya, a terhesség alatt vírusfertőzésen esett át, a terhesség első három hónapjában antidepresszánt szedett, vegyszerekkel, sugárzó anyagokkal dolgozott, nehézfémekkel terhelt a szervezete vagy tápanyaghiányos, valamint az emésztőrendszer, bélflórája gyenge, az saját magának nem feltétlen okoz problémát, de születendő gyermekénél előre nem láthatóan okozhat. A terhesség, a vajúadás, a szülés vagy a korai, újszülött-periódus problémái, a szülői- és szociális háttér mind meghatározó tényező lehet.

A fenti - DISZLEXIA (olvasás zavara), DISZGRÁFIA (írászavar), DISZKALKULIA

(számolászavar), figyelemhiányos hiperaktivitási zavar (ADHD), autizmus - problémáknak ugyan nem egyforma a tünete, megjelenési formája: korban, súlyossági fokban, halmozottságban, minőségben és a megoldásban is egyedi, egyénre szabott, de egy közös - nagyon komoly - pont mind-egyikben megtalálható.

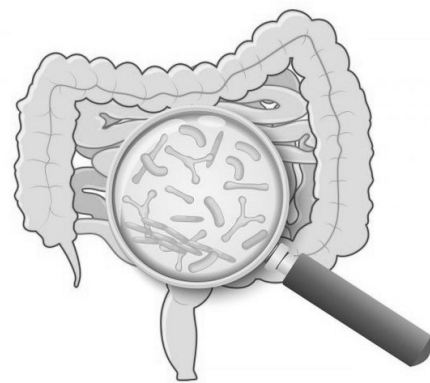
Mindegyiknél egyértelmű, hogy nagyon komoly emésztőrendszeri érintettség található!

A csecsemő a bélflóráját születés közben az anyától kapja, amikor áthalad a szülőcsatornán. Tehát ami ott lakozik, az válik a baba bélflórájává. Ma már tudjuk, hogy a szoptatott gyerekeknél teljesen más bélflóra alakul ki, mint tápszert kapó társaiknál. A csecsemő tápszerek tehát kevésbé képviselnek egészséges alternatívát az anyatej helyett.

A bélrendszer egyensúlyának felborulása miatt ezek a gyerekek rettenetesen érzékenyek a finomított szénhidrát-forrásokra, legyen ez liszt, cukor, vagy más nagy keményítőtartalmú gabonaféle. Nagyon érzékenyek pl. a gluténre, ami a búzafélékben található fehérje, és ugyanúgy a tejtermékek bizonyos részeire, legyen az a tejfehérje (kazein) vagy akár a tejcukor (laktóz), az élelmiszer-ipari adalékokra, (színezékek, ízfokozók, tartósítószer, édesítőszer), valamint a hidrogénezett növényi zsírokra, a margarinfélékre.

Ezek az élelmi-SZEREK tovább károsíthatják a bélhámot, így felszívódási zavarok jelentkezhetnek.

A vékonybél gyulladása miatt rossz lesz a tápanyagok felszívódása, így méreganyagok kerülnek a szervezetükbe. (például: lyukas bél szindróma, autoimmun betegség). A bélflóra egyensúlyának felborulása - amely nem csak az antibiotikumoktól károsodik - komoly immunrendszeri gyengeséghez vezethet.



Az egészséges agyműködés egyik fontos feltétele a harmonikus emésztés, az egészséges bélrendszer és a stabil bélflóra. Tudományosan bizonyított tény, hogy a bolygóideg az elsőszámú útvonal, melyen keresztül a bélbaktériumok információt továbbítanak az agy felé. Sokan úgy gondolják, hogy az agy az irányító szervünk, ám valójában a belek sokkal több információt küldenek az agynak, mint fordítva.

Legfontosabb feladat

- bélrendszer rendbehozatala (vékonybél hámosítása, gyulladáscsökkentése, kitakarítása és a vastagbél bélflórájának feltöltése),
- nehézfémek kivitele,
- szervezet minőségi tápanyaggal való feltöltése
- agy táplálékaul szolgáló, az idegrendszer működéséért felelős minőségi telítetlen zsírok, állati eredetű omega-3 pótlása
- egyénre szabott fejlesztés.

Gondolom, Ön is szeretné családjá 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>

Önbizalom az iskolában!

A DOVE önbizalom program három csoportot céloz meg: tanárokat, fiatalokat és szülőket. A cikksorozat első cikke az iskolákról szól.

Az iskola egy olyan közeg a fiatalok számára, ahol a teljesítmény, a siker talán a legfontosabb mérő eszköz a közösségen belül. Az eredményeket nagyban befolyásolja az önbizalom, amit a gyermekek otthonról hoznak és a szocializációjuk során erősödik vagy gyengül a csoporton belül ért hatások során (csoporttársak, nevelők, pedagógusok).

A fiatalokat ért másik nagy hatás a média által jelentkezik (közösségi és hivatalos média). Nem is gondoljuk, hogy a különböző platformokon lévő tartalmak milyen erős

hatással bírhatnak azon fiatalokra, akik nem tudják elkülöníteni a látott dolgokat a valóságtól. A virtuális világban legtöbbször a tökéletest látatják a különböző tartalmak (lányok, fiúk esetében egyaránt), melyek könnyen önértékelési, testi-, lelki problémákat jelenthet a fiatalok számára (testkép- és önbecsüléssel kapcsolatosakat).

A DOVE önbizalom program abban segít, hogy a nem valós tartalmakra felhívja a figyelmet, így terelve vissza a fiatalokat a valós tartalmakra és tartalom gyártására. A tapasztalat azt mutatja, hogy már az általános iskolás korosztály is médiafogyasztó és tartalomgyártó lett.

A program erőssége, hogy képi- és filmes anyagot szolgáltat ahhoz, hogy a témát

megfelelő módon dolgozhassák fel az iskolában a fiatalok. A program a 10 és 20 év közötti fiataloknak szól. A foglalkozásokhoz pedig feladatokkal és tanári anyagokkal segít a DOVE Önbizalom program.

Magyarországon vannak iskolák, ahol a munkatervbe került be a program, hiszen a téma teljesen illeszkedik a fiatalok testi-, lelki egészségnevelésébe. Az iskoláknak a program teljesen ingyenes és tréner is biztosít. A tanárokat pedig személyes vagy online felkészítéssel segíti.

A DOVE önbizalom programjáról annak iskolai foglalkozásairól az alábbi elérhetőségen lehet érdeklődni:

Bereczkiné Molnár Éva
bmnetop@gmail.com

Kincs, ami nincs

Gondolom valamennyien találkoztunk már azzal a jelenséggel, amikor valahol a szabadban időzve arra lehettünk figyelmesek, hogy valaki Jack Sparrow módjára megszállottan kincsek után kutat, kezében egy fémdetektorral. Bizonyára el is játszottunk a gondolattal, hogy szert teszünk egy ilyen eszközre és elhagyott arany Rolexek és egyéb értékek, ékszerek nyomába eredünk. Azonban felmerül a kérdés, hódolhatunk-e ennek a roppant izgalmas tevékenységnek engedély nélkül, illetve megtarthatjuk-e az esetlegesen talált „kincseket”.

Nos, a tévhitekkel ellentétben nem kerekedhetünk fel csak úgy a fémkeresőkkel az „egy gyűrű” megtalálásának reményében, mivel csak hatósági engedéllyel lehet a detektorokkal nyomozásba lendülni. A vonatkozó rendelet értelmében erre csak két lehetőség nyílik.

1. Magánszemélyként, amennyiben régészetiileg nem védett területen kívánunk kutakodni, akkor a megyei illetékes múzeumoktól tudunk engedélyt kérni. Az így benyújtott kérvényt a múzeum továbbítja, majd a minisztérium bírálja el. Ha szerencsénk van, akkor három hónapon belül kezünkben is tudhatjuk a szükséges papírt.

2. Hivatás gyakorlása végett engedélyezett „fémkeresőzés”:
1. Feltárással jogosult intézmény által fémkereső műszerrel végzett lelet- és lelőhely-felderítés,
 2. Hadtörténeti örökség kutatására miniszteri rendeletben kijelölt örökségvédelmi szerv által fémkereső műszerrel végzett hadtörténeti örökségi helyszín felderítése,
 3. Tervszerű lőszementesítés,
 4. Közmű-nyomvonal keresése,
 5. Háborús kegyelettel összefüggő feltárás, exhumálás.
 6. A rendelet szerint a fémkereső műszer használatára vonatkozó rendelkezéseit a bűnüldöző és nyomozó szervek feladatellátására, valamint a tűzszervezeti tevékenységre nem kell alkalmazni.
- Tegyük fel, hogy minden szükséges engedélyt sikerült megkaparintanunk. Detektorral a vállunkon nagy reményekkel indulunk útnak, hogy letűnt korok kincseinek birtokába jussunk, majd rátalálunk Attila hun király legendás kardjára. Megtarthatom? Fellógathatom-e otthon a nappalim falára? - merül fel a kérdés.
- A kincstalálást a hatályos Polgári Törvénykönyv szabályozza. Eszerint, „ha valaki olyan értékes dolgot talált, amelyet ismeretlen személyek elrejtettek, vagy amelynek tulajdonjoga

egyébként feledésbe ment, köteles azt az államnak felajánlani.” Továbbá, ha a „talált tárgy a védett kulturális javak körébe tartozik”, annak tulajdonjoga az államot illeti meg. Jelentőséggel bíró régiségeket tehát nemigen tarthatunk meg magunknak.

Előfordulhat, hogy valami egészen elképesztően nagy értékre bukkanunk, sajnos ebben az esetben sem kaparintathatjuk meg a vagyontárgyat. A törvény értelmében viszont „találódj” illet meg minket, ha a talált dolog nagyobb értékű és minden tőlünk elvárható megtettünk annak érdekében, hogy az eredeti tulajdonos visszakaphassa. Akkor is jogosultak vagyunk a találódjra, ha a talált dolgot nem a dolog tulajdonosának, hanem a hatóságnak adjuk át. Azt, hogy mi minősül jelentősebb értéknek, valamint a találódj mértékét a Ptk. nem határozza meg egy egzakt értékben.

Most, hogy a témát valamelyest körbejártuk jól látszik, hogy a kincskeresés korántsem egy egyszerű, könnyen űzhető hobbi. Rengeteg szabályozás vonatkozik rá és az engedélyek beszerzése sem mondható túlságosan egyszerű műveletnek. Viszont a megfelelő papírok és a vonatkozó szabályozások ismeretének birtokában legálisan is detektort ragadhatunk, és ki tudja, milyen kincsekre bukkanhatunk.

Győri Fortunató

Húsvéti Kincskereső!

Fotók beküldése április 13-án estig.
After Easter MorzsaParty az Óhegy Klubházban
április 14-én, pénteken, 18:00 órakor.

Hegyvidékünkön kincs van bőven. Hamarosan elérkezik hozzánk a Húsvét és ennek apropójából egy izgalmas meglepetéssel készültünk gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt! Négy helyszínen, kis táblán, színezett tojásképet rejtetünk el, melyek a kincskeresés célpontjai. Ezek:

1. Szt. Antal szobor
 2. Táborhegyi barlang
 3. Golgota szoborcsoport
 4. Miyawaki erdő
- Ha felkerested e célpontokat, és ott megtaláltad a tojást, akkor az alábbi kincskereső lapon lévő tojást olyan színűre színezd, amilyen színűt a helyszínen találtál!

A helyszínen, a tojás mellett rövid leírás is olvasható a környéken megtekinthető további érdekességekről, természeti és néhol az Egyesületünk által ápolt épített értékeinkről, kincsekről is. Ha kedved van még játszani és kirándulni, keresd fel ezeket is, és készíts róluk fényképet! Ha mindez megtörtént, küld el a kincskereső lapról készült fotóidat és a helyszínen készült fényképet az alábbi e-mail címünkre, legkésőbb április 13. csütörtök estig.

Másnap, április 14-én, pénteken 18:00 órakor várunk az

After Easter MorzsaPartyra az Óhegy Klubházban! Mindenki, aki helyesen színezett kincskereső lapot küldött be e-mailen, az egy szép csokitojást kap jutalmul. Az a három kincskereső, aki a környék általunk ajánlott kincsei közül a legtöbb érdekességet ábrázoló képet küldi, az különdíjban részesül.

A kincskereső lapot, az élményeidet, és húsvéti morzsákat hozd magaddal a MorzsaPartyra! Szeretettel várunk:

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

HÚSVÉTI KINCSKERESŐ LAP

GOLGOTA SZOBORCSOPORT

TÁBORHEGYI BARLANG

SZENT ANTAL SZOBOR

MIYAWAKI ERDŐ

Hegyvidéki egészségkalauz

Sérülések a kertben

A kiskertekben végre elkezdhetjük a tavaszi munkákat, metszést, ásást, palántázást, sövénynyírást. Munka végzése közben előfordulhatnak kisebb sérülések, balesetek. Milyen sérülést tudunk magunk, vagy hozzátartozónk ellátni, mikor kérünk segítséget?

Bőrsérülések: horzsolás, hámsérülés, karcolás, vágás: megszakítja a bőr felületének védő funkcióját, ezáltal lehetőséget ad a fertőző kórokozók behatolásának. Többnyire veszélytelenek, ellátásuk:

A sebet mossuk le tiszta vízzel, a seb környék fertőtlenítésére használunk Betadin oldatot, vagy pl. Egisept sprae-t. A kiterjedéstől függően sebtapaszt, steril gézlappal helyezzünk rá.

Szűrt, vágott sebek esetén hasonlóan járunk el, de ilyenkor menjünk el sebészeti szakrendelésre, hogy definitív sebellátás történjen és esetleg megkapjuk az emlékeztető tetanus oltást is.

Esések: Egyik leggyakoribb baleset a létráról leesés. Fontos, hogy körül tekintően járjunk el. Amennyiben a sérült néhány perc múlva magától, vagy segítséggel feláll, ültessük le egy székre. Kérdezzük meg érez-e fájdalmat? Van-e valamilyen panasza? Ha nincs panasza, fekvőn le, pihenjen 1-2 órát.

Abban az esetben, ha az elesést követően fejfájás, hányinger, látászavar, valamelyik



végtagban erős fájdalom jelentkezik, forduljunk szakrendeléshez. Fontos az agyrázkódás, vagy törés kizárása.

Ha segítséggel sem tud felkelni, koponyája, vagy gerince erősen fáj, ne mozgassuk! Fejét támasszuk fel! Hívjunk ügyeletet, vagy mentőt. Koponyacsont, vagy csigolyatörés gyanúja esetén, amíg a segítség megérkezik, maradjunk a sérült mellett.

Égési sérülések: Leggyakrabban hulladékégetés, grillezés során következnek be. Azonnal kezdjük meg a sérült terület hűtését hideg vízzel, ha ruha fedi, ruhán keresztül! Győződjünk

meg a sérült terület nagyságáról, steril gézlappal fedjük be. Tekintettel arra, hogy az égési sérülésük kiterjedéstől és a seb mélységétől függően nehezen és bőrheggesedéssel gyógyulnak, orvosi ellátást igényelnek.

Darázscsípés és méhcsípés: Kellemetlen és időnként veszélyes tüneteket okoz. A darázs a fullánkját vissza tudja húzni és többször is képes csípni. A méh a fullánkja a bőrben marad, benne a méreganyaggal. Mindkét esetben az alábbi tüneteket észleljük:

Normalis reakció: a csípés helyén fájdalmas, viszkető csomó alakul ki, körülötte néhány cm-

es bőr reakció, amely 1-2 nap alatt elmúlik.

Lokális nagyobb reakció: 10 cm-nél nagyobb átmérőjű duzzanat, bőrpír, csúcspontját 48 óra múlva éri el. 3-10 nap alatt gyógyul.

Teendő: méh fullánkját eltávolítjuk, folyó vízzel lemossuk a csípés helyét, vizes ruhával beborogatjuk, esetleg valamilyen histamin készítményt /Cetirizin tabl, Fenistil gél/ alkalmazunk.

Allergiás reakció: 5-10 perccel belül súlyos tünetek jelentkeznek, testszerte bőrkiütés, sápadtság, szem környékén, arcon ajkak körül duzzanat, nyelv megdagadás, nyelési nehézség, fulladás, sípoló légzés. Ájulás /vérmomásés miatt/, eszméletvesztés. Azonnal mentőt kell hívni!

Akinél már történt darázs vagy méhcsípés és hevesebb lokális reakció/vagy sokk/ alakult ki fontos az allergia kimutatása vérből./immunglobulin IgE meghatározás/. Esetleges újabb csípésnél még a reakció gyorsabban zajlik. Fontos ebben az esetben allergológussal felírni adrenalin tartalmú injekciót /Anapen vagy Epipen felnőtt, illetve junior/, ezt magunknál tartjuk és csípés esetén azonnal a comb külső oldalán /ha sürgős ruhán keresztül/ is be tudjuk adni. Az ampullát megtartjuk és mentőt hívunk!

Dr. Gönczöl Veronika
főorvos

A KÖRNYÉK KINCSEI

MIYAWAKI ERDŐ	SZENT ANTAL SZOBOR	TÁBORHEGYI BARLANG	GOLGOTA SZOBORCSOPORT
TÁBORHEGYI PARK	JABLONKA PARK	GRÉTI ÖSVÉNY	DOBERDÓ TANÖSVÉNY
HINTA-FA	EKKER KERESZT	GUCKLER TANÖSVÉNY	SZENT VÉR KÁPOLNA
KUTYAFUTTATÓ-PAD	SZT. DONÁT KÁPOLNA	GUCKLER SZIKLA	KISCELLI ÚJ JÁTSZÓTÉR
KILÁTÓPONT	ILONKA UTCAI JÁTSZÓTÉR	GUCKLER KILÁTÓ	MADÁRODÚ PARKTÖRTÉNET
17. MADÁRODÚ			MESEÖSVÉNY

Iskolai hírek

A madáretető odúk kihelyezéséről az előző lapszámokban már többször hírt adtunk. Most néhány sorunkban örömmel említjük, hogy több járókelő, sétáló és autós is figyelemmel kísérte munkánk „gyümölcsét”, és mosolyogva jelzik, hogy látták a fákon függő madárlakokat. Azóta jómagam is éreztem, hogy az odvas fák hiányában a cinegék boldogan költöztek be az új, ingó ingatlanokba.

A XXIX. Angol szalon idén is Pancake-day jegyében telt. Változatos mozgásos, elméleti, és digitális játékkal fűszerezett élménypedagógiai délutánunk volt. A Bús Alex Pál (7. o.) vezette győztes csapatot Szabó Bertalan, Paár Csongor és Farkas Lili (6. o.), valamint Szilágyi Marcell (5. o.) alkotta.

Tanulóink megtekintették A tölgy című természetfilmet a GoBuda mozijában, valamint múzeumpedagógiai foglalkozáson a Nemzeti Galériában és a Szépművészeti Múzeumban is jártunk. Utóbbi helyszínen a Griffek és sárkányok elnevezésű program keretében megalkothattuk saját, különleges képzeletbeli lényeinket.

Kádár Zita Mária 7. osztályos tanulunk a kerületi matematikaversenyen I. helyezést ért el. Kérges Gáborné Gyöngyi néni tanítványa a mezőnyre 7 pontot vert rá. Mindkettőjüknek szívből gratulálunk.

Március idusát az 5. osztály iskolarádiós műsorával köszöntöttük. Nagy izgalommal készültünk az iskolanapunkra is, ahova a járványhelyzet miatt elhalasztott ünnepi osztálytalálkozókat immár négy osztály számára szerveztük meg. Mindig öröm és megtisztel-

tetés az 50 éve ballagott egykori erdőaljasok meghívása és fogadása.

Készülünk a Lázár Ervin Program előadásaira is. Van, aki a Filharmóniai Társaság előadását látogatják meg a Táncolni mindenki tud! – Hallgasd meg, éld át, táncolt el! című produkció alkalmával, mások az új Néprajzi Múzeum épületével és gyűjteményével ismerkedhetnek meg.

A 2. és 3. évfolyamos tanulóink az Észak-Kispesti Szennyvíztisztító Telepen az ökológiai szemlélet gyakorlati oldalával ismerkedhettek meg.

Az 1. és 2. osztály a Kolibri Színház Játsszunk Hány Jánost! elnevezésű foglalkozásán fog a közeljövőben részt venni.

Óbudai Danubia Zenekar zenészei ismét ellátogatnak iskolánkba. Ez alkalommal a részvívásokat fogják megismerni diákjaink. Sokat mondó címet adtak programjuknak, várhatóan mindenki élvezi majd március utolsó napján, a Rézfán fűtyülők műsorát.

A felsősök közül az angliai tanulmányúton a legérdeklődőbbek vesznek majd részt április végén.

A Föld napja alkalmából 10 állomásos akadályversenyt tartunk projektnap keretében.

Tavaszi végén a felújított Operaházat járják körbe az alsósok. A balerinák öltözőibe is beléphetnek a Tűtű program keretében.

K.E.



Március 7-én délelőtt az ötödikes diákjaink Basa István tanár úr szervezésében, tanulmányi kirándulás keretében meglátogatták az Aquincumi Múzeumot. A tananyaghoz kapcsolódó kiállításon tanulók életkoruknak megfelelő, ismertető magyarázat kíséretében megtekintették a Pannóniában élő egykori emberek mindennapjairól tanúskodó tárgyi emlékeket.



Izgalommal készülünk a Rákóczi napi műsorra, melyet iskolánk hatodikos osztálya ad elő Szánáné Misuth Zsuzsanna, Kántor Ilona, Lukácsné Farkas Gabriella szervezésében. Közreműködik az énekkar, karvezetője: Nagy Csaba tanár úr. Minden osztály részt vesz az intézmény feldíszítésében, az öregdiákok fogadására. A képen a 3.b osztály látható, a szeretettel készített díszekkel.

Elsősök beíratása

a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolába

Kedves Szülők! A 2023/2024-es tanévre „végzős” óvodás gyermekeiket

- április 20-én, csütörtökön 8–19 óráig
 - április 21-én, pénteken 8–19 óráig
- tudják beírni iskolánkba.

A beiratkozáshoz szükséges:

1. A gyermek nevére kiállított **személyi azonosító**.
2. A lakcímet igazoló **hatósági igazolvány** (lakcímkártya).
3. Nyilatkozat **életvitelszerű** lakcímről.
4. Nyilatkozat a **közös szülői felügyelet** gyakorlásáról.

Emellett kérjük bemutatni

1. a gyermek születési anyakönyvi kivonatát (vagy annak másolatát)
2. a szülő lakcímkártyáját (ez az étkezési kedvezményhez kell).

További információkat az iskola alábbi honlapján, dokumentumok/beiratkozás almenüben találhatnak. Szeretettel várjuk Önöket a beiratkozás mindkét napján!

Nagy Árpád igazgató
erdoaljaiskola.hu

Igazából NŐNAP volt az Óhegyen!

Március 5-én vasárnap egy igazán eseménydús, pörgős, és egyben élményekkel gazdag napot tudhatunk magunk mögött a Nőnap Workshop megrendezésével.

Nagy örömünkre, szép számmal érkeztek kísérőjűkkel a hölgyek, szinte minden korosztályt képviselve.

A programokat próbáltuk úgy összeállítani, hogy mindenki megtalálja a számára érdekes előadásokat, melyeken nemcsak mint hallgatóság, hanem aktív közreműködőként tudott rész venni.

Ez a nap igazán a NŐKről szólt, csupa olyan téma merült fel, ami a mindennapjaink része, amivel naponta szembesülünk, ami egyszerűen része az életünknek.

Képzett előadók szakmai tudásukkal, lelkesedésükkel, színvonalas prezentációjukkal egy vidám és kötetlen beszélgetésbe vonták be a kedves vendégeinket.

Sokat viccelődöttünk, a szünetekben is kötetlenül folytak az eszmecsere. Hogy miről is szólt ez a nap pontosan?

Néhány gondolat, hogy a következő összejövetelünkön a

tisztelt olvasónk is kedvet kapjon a közösségünkhöz való csatlakozáshoz.

A stílustanácsadás során megismerkedhettünk az öltözködés harmóniarendszerével és színkendő segítségével megtudhattuk, hogy melyik évszaktípushoz tartozunk, közben fodrász és sminkes hasznos tanácsaival is gazdagodhattunk.

Önbizalom programunk keretében bepillantottunk a média világába, hogy miként próbálja beszippantani, befolyásolni és egy nem valós világot mutatni az éppen adott célközönségének.

Kommunikációs szakértő segített eligazodni a protokoll, illem és a viselkedéskultúra bonyolult világában.

Könyvet a kézbe című felolvasó programunkat is tátott szíjjal hallgatta a közönség apraja-nagyja. A misszió küldetése, az olvasás megszerettetése és az abban lelt öröm volt, ami szerintünk célt ért, és nagy sikert aratott.

A mentálhigiénia, mint a lélek egészségének védelme is teret kapott a palettán, hiszen a mai rohanó világban egyre nagyobb szükségünk van és szomjazunk az egészséges élet

kialakítására, fenntartására. Gondolva a mindennapokban felmerülő konfliktusokra, váratlan és veszélyes helyzetekre, testünk és lelkünk védelmére, egy bemutatóval egybekötött önvédelmi gyorstalpalón sajátítottunk el egy-két hasznos és praktikus fogást.

A legkisebbeket, a fiatalabb korosztályt zenepedagógus közreműködésével, ölbeli játékokkal vontuk be a körforgásba.

Akiktől nem áll távol a mozgás fontossága és öröme, azok gyógytornász és zumba oktató vezényletével szórakoztató és könnyed lépésekkel tarkított órán vehettek részt, formálhatták alakjukat.

A gyógymasször és mozgásterapeuta „rendelőjében” is egymás kezébe adták a kilincset a felfrissülésre és a gyógyulás útjára lépni kívánó vendégeink. A kezeléseket után, mintha mindenki minimum húsz évet fiatalodva lépett volna ki a „varázkuckó” ajtaján. Jó volt ezt látni.

Aki kíváncsi volt, hogy az allergiát miként különböztetheti meg a vírusos, bakteriális megbetegedésektől, erre is lehetőség volt a doktornővel konzultálva kérdéseire választ kapni.



A klubház kertjében mindvégig egy fiatal fiúcsapat látvány pizzasütő műhelye gondoskodott a finom betevőkről, a büfében pedig üdítő és finom kávé várta a szomszárjákat.

Egy fergeteges dobshow-al zártuk ezt a szép napot, melyen a növendékek is megcsillantották képességeiket.

Hálás köszönet minden kedves előadónak és résztvevőnek a közösen eltöltött időért, és azért a rengeteg higiéniai termékcsomagért, melyet adomány formájában eljuttatunk kerületi Jó Pásztor Anyaotthon részére!

Hermann Roberta
rajz: Indra Flávia

A Bujutsu Kai Kenshin Ryu önvédelmi tanfolyamot hirdet az Óhegy klubházban.

Érdeklődni: pasztorabris@gmail.com

Mi is az az önvédelem

Az emberiség az idők kezdete óta foglalkozik a harccal. Évszázadok során folyamatosan fejlődtek és tökéletesedtek a legkülönbözőbb harci technikák. Iskolák jöttek létre, melyekben Mesterek örökítették át a tudást, generációról generációra. A harcot művészi szintre emelték, melyben a tanítás nem csak a testre terjed ki, hanem a szellemiségre is. Ezzel párhuzamosan a harc, mint sporttevékenység is egyre elterjedtebb lett. Biztosított körülmények között, különböző pontrendszerek segítségével mérgetthetik meg magukat a klubok és versenyzők. Hol helyezkedik el az önvédelem, ebben a széles és színes világban?

A legnagyobb különbség az, hogy míg a ringbe önként és felkészülten lépünk be, az életben

a legváratlanabb pillanatokban találhat meg minket a konfliktus. Nincs gong, mely jelzi a harc kezdetét és végét. Nekünk kell minél hamarabb a véget. Észlelni, felmérni és kezelni a helyzetet. A küzdelem csupán végső megoldás. Az önvédelem technikai és elméleti tárháza számos eszközt biztosít nekünk, hogy kortól és nemtől függetlenül meg tudjuk védeni magunkat.

Az önvédelem meglepő módon önmagunkban kezdődik. Felismerem-e, hogy veszélyben vagyok? Hogyan kezeljem magamban a félelmet és a túlzott adrenalin? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre ad választ a konfliktus kerülő, és konfliktus kezelő magatartás. Megtanít az észlelésre, a lélekjelenlét megőrzésére, kommunikáci-

óra és a kezelési módokra. A laikus jó szívvel gondolhatná, hogy minél több technikát ismerünk, annál jobban meg tudjuk védeni magunkat, azonban ez nem teljesen igaz. Kevés, de azt magabiztosan kezelhető technikákra van szükségünk. Ösztönös mozdulatokra melyeket gondolkodás nélkül végre tudunk hajtani. Az életben egy tettelegességgel fajúló konfliktus kis túzással, néhány másodpercig tart. Mikor ilyen rövid időnk van, nem tudjuk megvillogtatni csodaszép már-már inkább tánchoz hasonló mozdulatainkat. Bármint gondolunk, ösztönös, motorikus és reflexszerű mozgáskultúránk fog bekapcsolni, ezért elsődleges feladatunk ennek fejlesztése.

Pásztor Ábris

Dr. Brezovits László

Ne sírj anyám!

Ne sírj anyám, ne sírj
Ki rám áldoztat életem
A háború még messze tombol
Nem kell fiad féltened

Bár sírhatsz okkal mégis
Hisz sok anyát mar ott a félsz
Kit féltő gonddal ápolt
Gyermeke tán odavész

Drága kincsem, kis galambom
A mese vége lám mi lett:
Dörgő, fényes tűzijáték
Ragadja el mindened

Házat gyújtó hullócsillag
Fákat taposó óriás
Szürke szárnyú drón-szúnyogok
Láncaltapas vasparipák

Kéklő égen bombafelhő
Termő földben aknazár
Sakk-játék csak egyeseknek
A vér, szenvedés, a halál

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Közösségi Költségvetés 2023

Lakossági fórum

Március 7-én az Óhegy Klubházban ültünk össze beszélgetni, át gondolni egymás javaslatait. A jelenlévőket dr. Kiss László polgármester köszöntötte. Mint említette, fontosnak tartja, hogy a helyi lakosok döntsenek arról, hogy a lakóhelyükön milyen fejlesztésekre fordítsa a forrásait az Önkormányzat.

Ezt követően Avar Zoltán, a Városfejlesztő munkatársa, a projekt egyik vezetője ismertette a Közösségi Költségvetéssel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat, majd munkatársa, Fülöp Johanna közreműködésével az asztaloknál megkezdődött a javaslatok megbeszélése. Fontos fejlesztési javaslatok hang-

zottak el, amelyek többségét volt mód közösen is át gondolni. Néhányat megemlítve:

- Táborhegyi park, megőrzése és védelme, a záportározó tisztítása, az esővíz hasznosítása, gyalogút kiépítése, közösségi kert kialakítása, padok kihelyezésével.

- Csikszereda parkban gyalogjárda kiépítése a Hidegkuti Nándor utca Farkastorki úti csomópontjától a bevásárlóközpont főbejáratáig.

- Perényi út és Perényi lejtő csomópontjában gyalogátkelő szakszerű megvalósítása, vagy gyalogjárda építése balesetek megelőzésére.

- 260-as autóbusz Citronella utcai végállomásánál utasváró telepítése.

- Testvérhegyi út Bécsi úti csatlakozásánál jobbra kanyarodó sáv kiépítése, a gépjárművek torlódása miatt kialakuló balesetek megelőzésére.

- Veszélyes hulladékok begyűjtése.

Számos más, forgalomtechnikai kérdés is felvetődött, mely nagyobb körzetet érint, komoly tervezési előkészületekkel jár, vagy éppen szakhatósági hozzájárulások időigényes beszerzését teszi szükségessé. Elhangzottak olyan javaslatok is, melyekről megtudtuk, hogy megoldása nem a helyi önkormányzat, hanem a Főváros hatáskörébe tartozik. Mindezt összevetve nagyon sok környezetvédelmet, fenntarthatóságot, helyi zöldfelületeket érintő javaslatokat is volt lehetőség átbeszélni az Óhegy Klubházban.

A javaslatokat április hónapban az Önkormányzat szakmai stábjá feldolgozza és rendszerezi, melyek közül a megvalósíthatósági szempontoknak leginkább megfelelő elképzelések szavazólapokra kerülnek. A szavazólapra felkerült javaslatok megvalósításáról májusban a lakosság szavazata dönt.

F. L.



A Nőnap Workshop rendezvényére érkező vendégeink számtalan higiéniai terméket hoztak, és helyeztek el Egyesületünk adománygyűjtő ládáiba, melyeket március 8-án, a nőnapon adtuk át a Jó Pásztor Anyaotthon vezetőjének, Pálfi Zsófiának, aki az édesanyák nevében köszönetét fejezte ki a tisztelt adományozóinknak.

Kérjük, támogasson adója 1%-val

eszja.nav.gov.hu,
vagy papíralapon.

Kedvezményezett neve:

**Óbuda-Hegyvidékiek
Egyesülete**

Adószáma:

18088476-1-41

Köszönjük támogatását!

Krist Éva

Nyuszivers

*Nyuszi füle hosszú,
a farka meg kurta,
kurta farkú nyuszi
gyere, ne légy lusta!*

*Hervadnak a lányok,
ha te nem vagy talpon,
lesz neked nemulass,
nem lesz neked pardon!*



Livia idén az első újszülött Óbudán, aki az újév napján elsőként látta meg a napvilágot. Gratulálunk édesanyjának Ort Noéminak, és édesapjának Kanizslai Lacinak. Noémi Egyesületünk szorgos tagja, már kisgyermek kora óta Táborhegyen él. De ki ne ismerné Livia nagymamáját, Szalkai Hédit a neves Szalkai Kertészetből, vagy a nagypapáját, Ort Jánost, aki a Hegyvidék számtalan kertjét építette, művelte. A Szalkai Kertészet rózsáinak látványa még ma is gazdagítja kertjeinket, de ami még szebb, ma már Livia gazdagítja családjának lelkét, örömet. Boldogságot kívánunk mindannyiuknak!

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: Mikos Kriszta, Dienes Andrea.
Hirdetésfelvétel

Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.

Nyomás: Coradix Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Alakformáló torna (K. Tünde, 20-549 7933)

Női jóga (T. Szilvi)

Óhegy Kórus próbája

Férfi torna

Rablörömi Kártyaklub

Bridzs klub

Darts Klub

Gerinctréning (K. Tünde, 20-549 7933)

Kerekítő Mondókázó

Kerekítő Manó Torna

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

h..	18:00-19:00
h.	18:30-20:00
k.	18:00-19:30
k., cs.	19:15-20:15
sz.	14:00-18:00
sz.	17:30-21:30
sz.	21:00-23:00
cs.	18:30-20:00
p.	10:00-11:30
p.	10:30-12:00

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kollégáink földrajzi területre specializáltak munkájukat:



Forster Judit
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Szalai Péter
ingatlanközvetítő

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

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 696 6969 | 06 30 952 0015

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu



ÉTTEREM ÉS KÁVÉHÁZ

ÍZLETES EBÉDEK, VACSORÁK.

ZENÉS VACSORAESTEK PROGRAMJAIT
KERESD A FACEBOOK OLDALUNKON.

Inyenc kert étterem - 1037 Bp. Vörösvári út 131.

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

EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK

ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

Vagy szeretnél kutya-gazdi pároshoz igazodni,
rugalmas, kutyaképző oktatást?

Fordulj hozzám bizalommal.

HÁZHÓZ MEGYEK!

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



BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Antik bútorok szakszerű javítását,
korhű restaurálását
vállaljuk.



Telefon: 388-2464
Mobil: 06 20 260 3012

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállalkozás

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

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



FOTÓS-VIDEÓS VÁLLAL:



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

PHOT & VIDEO
VADÁSZ ÁKOS

www.akosvadaszphoto-video.com

KORREPETÁLÁS, FELZÁRKÓZTATÁS

Általános iskolai tantárgyakból,
olvasás, írás, matematika
tanítása, újratanítása.

Tanulási nehézségek oldása.



Jelentkezés a +36 20 207 9948 -as telefonszámon