

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXIX. ÉVFOLYAM 3. SZÁM • 2024. ÁPRILIS

After Easter MorzsaParty

az Óhegy Klubházban
április 14-én, vasárnap, 16:00 órakor.

Húsvéti Kincskereső

fényképeinek beküldése

április 10. szerda

egyesulet@ohegy.hu

(Részletek az 7. oldalon)

„Válaszd az egészséget!”
előadássorozat első témája:

Tavaszi méregtelenítés a természet forrásaival

Gyógynövények és terápiák,
április 19-én, pénteken 16:30 órakor.

Előadó:

Dr. Fülöp László

neurológus, természetgyógyász.

(Részletek az 5. oldalon.)

Park-fórum, a Föld napján

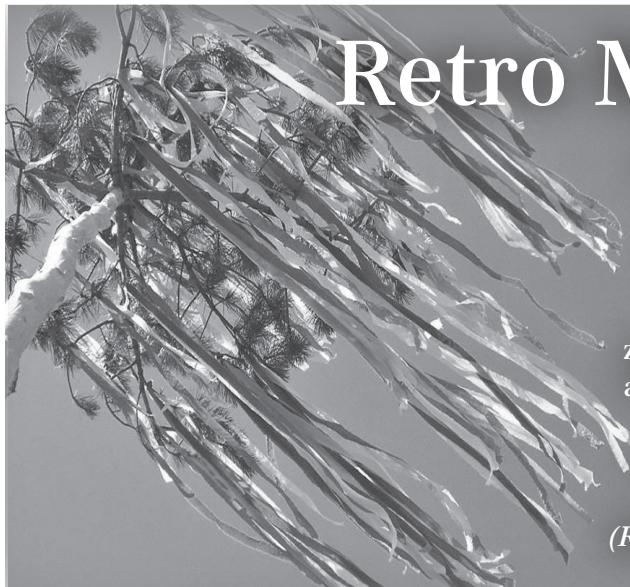
Fórum:

április 22-én, hétfőn 18:00 órakor
az Óhegy Klubházban.

A park előzetes bejárása:

április 20-án, szombaton, 10:00 órakor,
találkozó az Erdőalja - Remetehegyi út
sarkán.

(Részletek a 10. oldalon)



Retro Majális

sörfőzés és kóstolás,
májusfa állítás,
élőképes fotózás,
lacipecsenye-ebéd,
gyereksarok,
zenei kívánságműsor.
az Óhegy Klubházban
május 1-én,
szerdán 10:00 órától.

(Részletek a 2. oldalon)

Kortárs világsztárok: ki, hogyan, miért?

Óhegy Kortárs Klub,
vetített képes előadás és beszélgetés
április 9-én, kedden 18.00-kor.

Előadó:

Gajzágó György

(Részletek az 2. oldalon.)



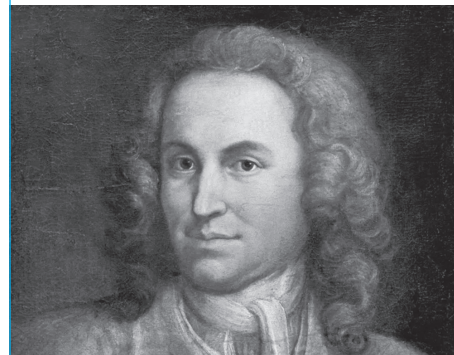
Óbudai Kamarazenekar

tavaszi koncertje
az Óhegy Klubházban,
április 12-én, pénteken 19:00 órakor.

Vezényel:

Gazda Péter karmester.

(Részletek a 3. oldalon.)



Programok

Óhegy Kortárs Klub	április 9. k.	18:00
Húsvéti kincskereső fotók beküldése	április 10. sz.	24:00
Tavaszi koncert	április 12. p.	19:00
After Easter MorzsaParty (Kincskereső)	április 14. v.	16:00
Válaszd az egészséget!	április 19. p.	16:30
Scrabble Klub	április 19. p.	18:00
Táborhegyi park előzetes bejárása	április 20. szo.	10:00
Park-fórum	április 22. h.	18:00
Tavaszi bormustra	április 26. p.	17:00
Állandó programok		11. oldalon

A következő lap megjelenése: 2024. május 2.

Házi borászok, kezdők és haladók, borkedvelők figyelem!

Tavaszi bormustra

az Óhegy Klubházban,

április 26-án, pénteken, 17.00 órakor.

A hozott bormintákról bor érlelésére, kezelésére,
a hibák megelőzésére véleményt mondanak, tanácsokat adnak
Nyikos István és Segesdi Gábor borszakértők.

Moderátor: Vinicai Sándor borszakértő,
a Borászati Füzetek felelős szerkesztője.

(Részletek a 3. oldalon)

Retro majális

sörfőzés, májusfa állítás, élőképes fotózás

Óhegy Klubházban május 1-én, szerdán 10:00 órától estig.
Mesterek: Majoros Szilvia és Fonyódi Gábor.

A majális jelentése májusi, szabadban rendezett vidám, társas rendezvény. Sokunk emlékezetben a majális szó hallatán a sör-irsli kombináció vagy a kakasnyalóka- vattacukor ízek pavlovi reflexe lép működésbe. Vidám emlékeket idéz a lufi és vállalati brigádok között futballmérkőzés is. De nem felejtjük a „felvonulókérték” zenei kívánságműsort sem!

A régi, mára már feledésbe merült hagyományok szerint ezen a napon a legények májusfát állítottak a számukra kedves lányok házak elé, amit színes szalagokkal díszítettek. A májusfa állítása Európa szerte több évszázada hagyomány a fiatalok körében, nemcsak a szerelmeseknek, de a rokon lányoknak, esetleg barátnőknek is szokás volt májusfát állítani. Réges-régen május elseje volt a magyar valentin nap! Erdélyben május elsején vittek először pokrócot a szabadba, és kezdődött a piknik szezon. Természetesen, ha a majális szót halljuk, rögtön bevillan Szinyei Pál Majális festménye. Mindezeket egy emlék-kaleidoszkóp révén szeretnénk e napra a Táborhegyre varázsolni.

Programok:

10:00 órától Látványsörfőzde, sörkóstoló. Az Óhegy Klubházba felelevenítjük a régi házi sörfőzés művészetét. Egy napra

látványsörfőző műhellyé alakul Klubházunk. A sörfőzés mintegy 6 órás folyamat lesz, amikor Majoros Szilvia és Fonyódi Gábor sörfőző mesterek vezetnek végig bennünket a sörfőzés folyamatain és készítjük el közösen az „Óhegy Sörét”.

A sörfőzést az alapanyagok megismerésével kezdjük, majd lépésről - lépésre, saját magunk készítjük el sörünket. A kész sörnek érnie kell mintegy hat hétig. Ezért a mesterek a műhelyükbe viszik, majd az Óhegy-napokra már palackozva kerül vissza a klubházba.

10:00-tól megismerhetjük az alapanyagokat és a cefrezési eljárást, majd indul a sörfőzés;

13:00 körül cefreszűrési és komlóforralási eljárások ismertetése, cefrezés befejezése, cefreszűrés;

14:00-tól komlóforralás, komlók adagolása;

16:00 körül befejeződik a sörfőzés, majd jön a sörlé hűtése és beélesztőzése.

Természetesen a sörfőző mesterek nem hagyják, hogy csak a nyálunk csorogjon, és már előre elkészítik azokat a söröket, amiket a helyszínen frissen csapolva módunkban lesz kóstolni!

Emlék-kaleidoszkópunkkal felidézzük a *Májusfa állítás szókáit*.



10:30 óra után indul a májusfa állítás a Klubház udvarán. Színes szalagokra írjuk a kedvesünk nevét, a szalagokat a májusfára kötjük, majd a markos legények a kertben felállítják a közösségi májusfánkat! Reméljük, sok szépséges táborhegyi hölgy neve kerül a szalagokra.

Újra elővesszük emlék-kaleidoszkópunkat.

Biztos mindenki retinájába beleéget - aki valaha is látta - Szinyei Merse Pál Majális című festménye. A festmény eleméntáris ereje abban is rejlik, hogy a tavaszi zsongást, a vidámságot, az üdeséget egyetlen festménybe képes sűríteni. Ezt a majálishangulatot szeretnénk mi is átélni!

11:00 órakor indul a majális, az élőképes fotózás. 2020-ban indította útjára a Getty Museum azt a kihívást, hogy kedvenc festményünket idézzük meg, otthon található eszközök segítségével. Ehhez a játékhoz csatlakozva mi is elkészítjük közösségi élőképünket. A közösségi élőkép lényege

nem a híres festmény tökéletes lemásolása, hanem annak „szabad asszociációs” megidézése. Az asszociációba az is beleférhet, hogy a család kedvenceit, kutyát, macskát, az eredetin nem látható vicces tárgyakat is belekomponálhatunk a képbe. A kellékek és jelmezek egy részét biztosítjuk, de mindenki hozzon magával a festmény hangulatába illő saját ruhát, kiegészítőket.

A nap közepén, ebédidő tájt Varga Béla rostélyon sült lacipecsenyével lakhatunk jól. A „zenei kívánságlistán” szereplő számokból pedig küldhetünk és kérhetünk számokat. - Mert tudjuk, jó ebédhez szól a nóta!

Lesz „Gyerek sarok” is, csilám tetkó és játékok. Délután lesz tombola is.

Az egész napos részvétel díjtalan, az ebéd 2.000.- Ft, a büfében sörök, üdítők kaphatók. Mint említettük, a majális társas rendezvény, ezért számítnak mindenki részvételére és az aktív közreműködésére!

az Egyesület Vezetősége

ÓHEGY Kortárs Klub

Kortárs világsztárok: ki, hogyan, miért?

vetített képes előadás és beszélgetés az Óhegy Klubházban, április 9-én, kedden, 18.00-kor

Az áprilisi klubesten a kortárs művészet nagyjait veszem górcső alá: miként lettek híresek, milyen koncepciókkal és háttérrel dolgoznak? Hogy építik a portfóliójukat, és milyen módon tartják fenn a brand hírnevét a globális zajban?

Damien Hirst, Ai Weiwei, Jeff Koons, Yayoi Kusama vagy Maurizio Cattelan neve sokak számára ismerősen csenghet,

de ritkán adódik alkalom arra, hogy bővebb áttekintést kapjunk a munkásságukról.

Mi a hírnév kulcsa, és vajon mi az ára? Mi alakítja az ismertségüket, milyen stratégiát lehet felfedezni a megjelenéseikben? Mitől számít valaki professzionális művésznek, és milyen igénypontok kellenek a szakmai és műiaci megítélésükhöz?

Ezeket a kérdéseket boncol-



gatjuk, kutatva a sztárok titkait, és ezáltal minden bizonnyal eljutunk közösen a kortárs művészet mélyebb megértéséhez - ami klubunk általános és legfontosabb célja.

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

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

Minden alkalommal beszélgetés, piknikbüfé és könyvsorolás - szeretettel várunk! Üdvözlettel:

Gajzágó György, klubvezető
Kortárs Műgyűjtő Akadémia
art@artcenter.hu

Tavaszi bormustra - 2024

az Óhegy Klubházban, április 26-án, pénteken, 17.00 órákor

Úgy gondoljuk, hogy jó szokás bormustrát tartani, ahol egykoron a Hegyvidék történelméhez igazodóan emlékeznünk kell arra, amikor ez a vidék még szőlődomb volt. Éppen 15 éve annak, hogy Klubházban bormustrát tartottunk. Bár már korábban is tanulmányoztuk a hegyvidéki borászok bormintáit, csak „borverseny” keretében. Ez már nem a borászok versenye, hanem mustra, ahol jeles borszakértők véleményét mondanak a termelőktől hozott bormintákról. A háromfős zsűriben idén is részt vesz Nyikos István borbíra, a Magyar Bor Akadémia alapító tagja, Segesdi Gábor, a Magyar Sommelier Szövetség elnökségi tagja, valamint Vinczai Sándor, a Magyar Bor Akadémia tagja, a Borászati Füzetek felelős szerkesztője.

A bírák vezetik a vendége-



ket végig, palackról palackra. A hozott bormintákról véleményt mondanak, tanácsokat adnak a bor érlelésére, kezelésére, az esetleges hibák megelőzésére. De a bormustra segíti a borkóstolókat is. 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 érezhető hatásairól. Az eseményen szó lesz

fajtákról, bortípusokról, ízekről, borkultúráról és kulturált borfogasztásról.

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 telefonszámokon.

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

az Egyesület Vezetősége

Az Élet dicsérete

Kabay Tilda festőművész kiállítása

az Óhegy Klubházban



A márciusban megnyílt kiállítás az érdeklődésre való tekintettel meghosszabbítottuk április 18-ig, csütörtökig. Akik szeretnének a képekről, a történeteikről többet tudni, vagy személyesen találkozni az alkotóval, azok az alábbi e-mail címen érdeklődhetnek:

tildakabay.vmg@gmail.com

Az Óbudai Kamarazenekar tavaszi koncertje

az Óhegy Klubházban (1037 Bp., Toronya utca 33.), április 12-én, pénteken 19:00 órákor

Vivaldi: c-moll concerto RV 120

Vivaldi: g-moll concerto RV 157

Bach: Air a D-dúr szvitből BWV 1068

Vivaldi: D-dúr concerto FXI/30

Vivaldi: G-dúr concerto FXI/41

Gustav Holst: Szent Pál – szvit/részletek

Vezényel Gazda Péter

Velencét a lagúnák, gondolák városaként emlegetik évszázadok óta. De Velence egyben az örök ünnep városa is, amely szereti a jelmezt és a látványt, a játékot, a veszélyt, a kalandozást – minderre ideális helyszínek a Canale grande mentén megbúvó szűk, sötét sikátorok, az áradó napfényt megtörő baljós félhomály és szomorú alkonyat árnyai.

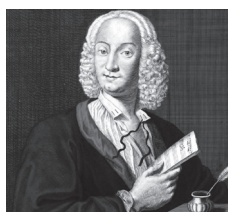
Antonio Vivaldi (1678–1741) mélyen emberi és politikai öntudattal szerette hazáját, a Velencei Köztársaságot, amely a tengerek határtalan képzeletvilágával is megajándékozta.

A genovai tengerészcsalád leszármazottja papnak tanult, de a leghíresebb velencei árvaház, a Pio Ospedale della Pietà tanára lett. A tengerre nyitott és a törökökkel állandó harcban álló kereskedővárosban mindig sok volt az árva. A kórházként is működő árvaházakban rendszeres oktatás, zenei és vallási nevelés folyt. A Pio Ospedale della Pietà leánynövendékei kiváló muzsikusok voltak, rendszeresen adtak hangversenye-

ket, jelentős bevétellel növelve az intézmény vagyonát. Számos egyházi és világi vokális műve ellenére Vivaldit első sorban vonószzenekarra és különböző szólóhangszerre írt versenyművek szerzőjeként tartják számon. Született azonban néhány tucat olyan koncertója is, amelyben nem versenyzet egyetlen szólóhangszert sem a zenekarral, bár arra mindig ad lehetőséget, hogy bizonyos helyeken megcsillogtassa hangszeres tudását egy-egy zenekari tag. A koncerten négy ilyen vonószzenekari concerto szólal meg, az árnyék és napsütés váltakozását idézve, kettő mollban, kettő dúrban.

A két moll-concerto után Johann Sebastian Bach (1685–1750) egyik legnépszerűbb dallama szólal meg. A feltehetően Lipcsében keletkezett négy zenekari szvit harmadik darabjának lassú tétele, az Air számos változatban, átiratban ismert. Esküvők örömeit, jelenetek könnyedségét, gyászos események szomorúságát illusztrálják előszeretettel ezzel a zenével. Még a Beatles Sárga tenger alatt járó című rajzfilmjében is ránk köszön....

A két dúrban íródott Vivaldi-concerto után Gustav Holst (1874–1934) angol ze-



neszerző legnépszerűbb művét, a Szent Pál-szvitet, amely annak a leányiskolának a nevét viseli, ahol akkoriban a komponista tanított. A négytételű mű élénk népies táncokkal, Gigue-gel kezdődik, a szólóhangszerek és hangszercsoportok, valamint a teljes vonóskar dinamikus váltakozásával. A második (Ostinato) tétel a hangversenyen nem hangzik el, az Intermezzo (Közjáték) azonban igen; a szerző itt is a szóló- és tutti-, gyors és lassú részek dinamikus váltakozásával tartja ébren a figyelmet. A Finále témáját saját magától, a katonazenekarra írt F-dúr szvitből kölcsönözte; két 16. századi angol dallamot (a Dargason című falusi táncot és a szerelmi bánatot megéneklő Greensleevest) fűz össze, majd épít egy-egy másra a fergeteges záró tételben.

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

Tóth Anna
zenetörténész

A koncertre a belépés ingyenes. A koncert után elfogyasztjuk a hegylakó társaink nagylelkű felajánlásából érkező, kezük munkáját dicséret házi süteményt, pogácsát. Közben beszélgetésbe elegyedve a művészekkel, megismerhetjük zenekari élet küzdelmeit, szépségeit, örömeit.

Minden kedves zenekedvelő társunkat, szeretettel várjuk.

Tiltott szerencsejáték szervezése

Rulettasztaltól a börtönig

Szerencsejátékkal mindenki találkozott már élete során, sőt azt is megkockáztatom, hogy a cikket olvasók bizonyos része hódolt is ennek az elfoglaltságnak. Hiszen biztosan sokan kötöttünk már sportfogadásra, vagy éppen a félkarú rablókba dobálgattunk be kisebb-nagyobb összegeket, ahogy pókerpartikat is szerveztünk már baráti körben, valamint fogadásokat is gyakran kötünk egymás között. Ezzel alapvetően nincs is probléma, amíg ezt egészséges mértékben műveljük és persze jogszerűen. De mi minősülhet tiltott szerencsejáték szervezésnek? Ennek a kérdésnek jártam most utána.

Szerencsejáték alatt minden olyan játékot értünk, amelyben a játékos pénz fizetése vagy vagyoni érték nyújtása fejében, meghatározott feltételek fennállása vagy bekövetkezése esetén pénznyereményre vagy más vagyoni értékű nyereményre válik jogosulttá. A nyereség vagy a veszteség túlnyomórészt a véletlentől függ. Ezen kívül szerencsejátéknak minősülnek a különféle fogadások is. Magyarán, ha fogadunk egy kollégánkkal egy-két italban, hogy sikeresen levezgázunk, szintén a szerencsejáték esetével találkozhatunk szembe magunkat.

Most, hogy már tudjuk, mikor játszunk a szerencsénkel, térjünk is át a szerencsejátékok szervezésére, valamint arra, hogy

mi is pontosan a tiltott szerencsejáték.

Tiltott szerencsejátéknak minősül az engedély nélkül vagy az engedélyben foglaltaktól eltérően, illetve a jelen törvény szabályainak kijátszásával vagy az abban foglalt kötelezettség vagy tilalom megszegésével szervezett szerencsejáték. A 2012. évi C. törvény, vagyis a Büntető Törvénykönyv úgy fogalmaz, hogy szerencsejáték szervezésére irányuló tevékenységnek minősül:

- sorsolós játék szervezése,
- szerencsejátékok lebonyolítására létrejött szervezet (a továbbiakban: játékkaszinó) működtetése,
- kártyaterem üzemeltetése,
- távszerencsejáték szervezése,
- lóversenyfogadás

Tegyük fel, hogy sürgősen szeretnénk pénzhez jutni és nagyon szeretjük a kártyajátékokat, a póker és a blackjack virtuózai vagyunk. Van egy kellemes pincehelyiségünk, barátaink, ismerőseink, akik szívesen körbeülnének egy asztalt és játszának a pénzükkel a szerencsés gazdagodás reményében. Elkezdünk hát partikat szervezni és igen jól megy a biznisz, hiszen tudjuk, a bank mindig nyer. Azonban az egyik ismerősünk rengeteg pénzt veszít, és minket okolva, elkeseredettségében a „jardokhoz” fordul. Mire számíthatunk?



A Btk. 360. §-ának értelmében, aki:

- tiltott szerencsejátékot rendszeresen szervez,
- tiltott szerencsejáték rendszer szervezéséhez helyiséget vagy eszközt bocsát rendelkezésre, vagy
- tiltott szerencsejátékban való részvételre nagy nyilvánosság előtt felhív,

büntett miatt három évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő, valamint vele szemben tiltásnak is helye van. Ezen kívül egy módosítás kiegészíti a tiltott szerencsejáték szervezés tényállásának sui generis elkövetési magatartását az eszköz rendelkezésre bocsátásának fordulatával is. Magyarán, ha a mi nappalinkban szervezteti valaki más a „bulikat”, annak megihatjuk a levét.

Összességében tehát elmondható, hogy igen szigorú törvényi szabályozása van a tiltott szerencsejáték szervezésének. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a szerencsejáték függőséget okoz, és könnyen sok pénzt veszíthet az ember, ha nem figyel oda, éppen ezért mindenkit óva intenek a rendszeres casinóba járástól!

Győri Fortunató

Scrabble klub

az Óhegy Klubházban
április 19.-én, pénteken
18:00 órától

Várjuk a törzstagokat és további résztvevőket is a következő találkozóinkra, egy kellemes és jó hangulatú együttlétre. Bemelegítő kvízkérdésekkel kezdünk, utána indulhat a szókirakás.

*Halmágyi Edit
klubvezető*

			S			
			C	L	U	B
G	Y	E	R	E		Á
			A			T
			B			R
			B			A
		E	L			N
			E			

Buszbaleset a Viharhegyi úton

1999. február 8-án, este 8 órakor sajnálatos buszbaleset történt a Viharhegyi út 5. szám előtt. A nemrégiben hegymenetben forgalomba helyezett, 137-es viszonylatban közlekedő Ikarus 405-ös típusú midibuszok közül az egyik lejtmenetben megcsúszott az úton, majd az oldalára borult. A sofőrön kívül két utas tartózkodott a buszon, közülük egyikük könnyebb sérüléseket szenvedett. A borulást követően nagy mennyiségű gázolaj folyt az úttestre. A sofőr a jármű irányíthatatlanságáról számolt be, de a baleset körülményeit vizsgáló szakértők nem állapítottak meg műszaki rendellenességet. Noha a BKV Zrt. vizsgálata a Viharhegyi úti szerencsétlenség okának a buszvezető hibáját állapította meg, a típus folyamatos meghibásodásai, műszaki hibái és balesetei miatt a vállalat négy hónappal később visszavonta az összes midibuszt a hegyvidéki szakaszokról. A flotta baleset utáni átvizsgálásánál többnél is ugyanazt a hibát állapították meg.

Bugyi Szabina

Bori mesél az Óvodában (Részletek: XVIII.)

Bori tizenhatalmadik meséje

Pár nappal ezelőtt a doktor bácsinál voltunk. Sok gyerek volt a várakozóban, és mind nagyon unatkozott. Én is unatkoztam, ezért elkezdtem, hirtelen visítani, meg sírni. Erre a többi gyerek is ordítani kezdett, és már nem unatkoztak. Egy néni kirohant a rendelőből. Én gyorsan abbahagytam a sírást, és elkezdtem egy mesekönyvet nézni, mintha olvasnék. A néni jól letolta a gyerekeket, és azt mondta,

hogy vegyenek rólam példát, mert így kell viselkedni. Egy idő után megint unalmas volt, és megkérdeztem a Mamámat, hogy megcsináljam-e újra. Azt mondta, hogy meg ne próbáljam, mert otthagytam.

Elmentünk vacsorázni Gubához, ahol leszedtem egy pár csempét a fürdőszobában, amiből nagy baj lett. A Mamám azt mondta, hogy rossz vagyok. Nagyim, meg azt, hogy nem szabad ilyent mondani, mert

sérül a kis lelkem. Azt kell mondani, hogy huncut. Ezen aztán napokig vitakoztak, ahelyett, hogy örültek volna a Karácsonynak.

Egyik nap rohant be Nagyim, hogy már megint rossz a mosógép, ugrál és leverte a falról csomó csempét. Mondtam neki, hogy nem rossz, csak huncut. A zuhanyzó is huncut, mert a Papám egy éve nem javította meg. Papám mérges lett és kivitte a nagypárnáját, a mosógép és a csempék közé rakta. Az a huncut mosógép újra ugrálni kezdett, szét-

tépte a párnát, és tele lett az egész lakás fehér tollakkal.

Vége a komédiának! Elköltözöm, mondta az én öreg papácskám, és elkezdett csomagolni. Berakta a nyakkendőit, a fürdőnadrágjait. Csak a sárga cipőjét nem találta. Anélkül nem megyek sehova – mondta és mindent visszarakott a helyére. Ettől a cipőtől meg nem válna, mert ebben udvarolt Nagyimnak.

Ha megtalálom a cipőt, még jobban el fogom dugni.

*Lejegyezte:
Pirchala István*

Öröm a mindennapokban

művészeti-önismereti workshop, három alkalommal

Tenk Dóra coach, tréner, művészeti mentor vezetésével az Óhegy Klubházban, április 17., május 8. és 29., szerdán 17:30-19:30 között.

Nagyon fontos, hogy megtaláljuk az örömet az életünkben. Annyira felgyorsult a világ, hogy alig leljük meg benne magunkat, a belső egyensúlyunkat és az eddig biztosnak tűnő értékeket. Nehezen tudunk csak megállni, lelassulni, pihenni, jelen lenni. Nagyon tudatosnak kell maradnunk ahhoz, hogy ne emésszen fel minket mindaz, ami körbevesz. Ráadásul egyre több a bizonytalanság is a világban, és ha nincs kellő stabilitásunk, akkor állandóan elveszve érezhetjük magunkat.

Segítő szakemberként a legfontosabb feladatomnak azt tartom, hogy megmutassam az embereknek, hogy mennyire fontos a mentális jóllét és a lelki rugalmasság. Ezek azok a készségek, amelyek hozzásegíthetnek minket a folyton változó világunkhoz történő sikeres alkalmazkodáshoz. Meg kell találnunk, hogy minket mi tud megerősíteni, kiszakítani, feltölteni, mi okoz számunkra örömet. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy messzire kell utazni hozzá és sok pénzt kell rá költeni. Pedig legtöbbször ott van

előttünk, körülöttünk mindaz, ami segíthet.

A természet egy végtelen energiaforrás, bármikor meríthetünk belőle. A növények és az állatok „túlgondolás” nélkül csak teszik a dolgukat. Bármilyen történjen a világban, a nap minden reggel felkel és a fák minden tavasszal zöldbe borulnak. Az évszakok és természet körforgása megnyugtató érzést adhat számunkra.

Egy papír és egy ceruza is könnyen a kezünkbe kerülhet és kiírhatjuk, kirajzolhatjuk magunkból az érzéseinket, ahogy el is énekelhetjük vagy eltáncolhatjuk szabadon. Szerintem a legfontosabb a fantáziánk, mert abban mindig szabadok vagyunk. Ott bármit elképzelhetünk, megvalósíthatunk, bárhova utazhatunk, elbújhatunk és pihenhetünk. Tanuljunk meg újra használni a fantáziánk adta lehetőségeket, és váljunk általa saját magunk örömforrásává!

Az Óhegy Klubházban általam vezetett háromalkalmas foglalkozás sorozat betekintést enged egy olyan művésze-



ti-önismereti eszköztárba, ami segít kiszakadni a mindennapokból, feltárja a rejtett erőforrásainkat miközben önismereti élményt ad. Három éve dolgozom coachként, trénerként és művészeti mentorként. A háromheti rendszerességgel megvalósuló alkalmakon az alap művészetterápiás módszertant hangtál-relaxációval egészítem ki. Témánk az elengedés, megengedés lesz, amihez a természetet, az évszakokat és az 5 fő elemet: vizet, tüzet, földet, fát, fémet fogjuk segítségül hívni.

Foglalkozások április 17., május 8. és 29., szerdán 17:30-19:30 között. Részvételi díj 5000 Ft/alkalom. A minimum létszám 6 fő, maximum 12 fő. Jelentkezés az alábbi címen. Várom kedves érdeklődőket:

Tenk Dóra
dora.tenk@gmail.com
www.tenkDora.hu

„Válaszd az egészséget!”

Az előadássorozat első témája:

Tavaszi méregtelenítés a természet forrásaival,

április 19-én, pénteken 16:30 órakor.

Előadó: Dr. Fülöp László, neurológus, természetgyógyász.

Habdák Gabriella vagyok, a JólVagyok.hu közösség alapítója, az egészséges életmódhoz kapcsolódó programok szervezője és vezetője. Ez egy civil kezdeményezés, amelynek célja, hogy felhívja a figyelmet az egészségmegőrzés fontosságára, és ösztönözze az embereket egy tudatosabb szemlélet kialakítására.

A tudatos életmód nem csupán egy divatos kifejezés, hanem egy életfilozófia, amelynek célja az egészség, a boldogság és a teljesítőképesség növelése.

Napjainkban az egészségünk védelme egyre fontosabbá válik, miközben az egészségügyi előadások szerepe is megnőtt. Ebben a szellemben indult útjára civil kezdeményezésként egészségügyi fejlesztő programunk, „Válaszd az egészséget!” címmel, mely nem csupán egy

közös fejlődés, tanulás, hanem azoknak a közössége is egyben, akik ilyen szellemben szeretnének épülni, fejlődni, együtt gondolkodni.

Célunk, hogy előadásainkon információt nyújtsunk az érdeklődőknek az egészséges életmóddal, a megelőzéssel, egészségfejlesztéssel kapcsolatban. Programunk során orvos, belgyógyász, kardiológus, endokrinológus, természetgyógyász, dietetikus osztja meg tanácsait, tapasztalatait. Találkozunk havonta egy alkalommal tematikus témakörök szerint zajlanak, ilyenkor lehetőség van egyedi kérdések megvitatására és egyéni konzultációra is.

Többek között betekintést nyújtunk a dietetika (táplálkozástudomány), a fitoterápia (gyógynövényismeret) világába.



Bemutatjuk, hogyan lehet megelőzni a krónikus betegségeket és fenntartani az egészséges életminőséget, miként lehet egyensúlyba hozni az étrendet, illetve a test és az elme optimális működését.

A gyógynövények gyógyító hatása ismét egyre nagyobb figyelmet kap az egészségmegőrzés terén. Megismerhetjük a természetes gyógymódokat és a fitoterápia előnyeit, valamint a legújabb tudományos kutatások eredményeit.

A programot azoknak ajánlom, akik elérkezettnek látják az időt, hogy elsajátítsák és beépítsék mindennapjaikba az

egészséget támogató táplálkozást, életmódváltást.

Főbb témáink: szív- és érrendszeri problémák, koleszterinszint növekedés, magas vérnyomás, sport-táplálkozás, testsúlyoptimalizálás, emésztőrendszeri rendellenességek, bélflóraegyensúly fenntartása, gasztroenterológiai kérdések, mentálhigiénés tanácsadás, speciális esetek és megoldások, terápiák, mozgásszervi panaszok és még számos érdekes terület az egészségmegőrzéssel kapcsolatban.

Első alkalommal Dr. Fülöp László professzor másfél órás ismertetőjén vehetnek részt, április 19-én, pénteken 16:30 órakor. Témája a tavaszi méregtelenítés a természet forrásaival. Az előadáson a részvétel ingyenes, de regisztrációját kérjük az alábbi elérhetőségünkön.

Várom szeretettel a „Válaszd az egészséget!” Induljunk el közösen az egészség és a tudatosság útján!

Habdák Gabriella
egészségmentor
habdakgabi@gmail.com
JólVagyok.hu facebook csoport

Beköszöntött a tavasz

Végre kimehetünk a lakásból, hogy kialakítsuk idén a legszebb kertet, de érdemes néhány dologra odafigyelni, hogy idén se legyen zöldebb a szomszéd kertje!

Metszőolló: A virágbontás előtt az első lépés a metszés, amit tiszta, éles, beolajozott metszőollóval kezdjük el. Ha esetleg korábban olyan növényt metszett vele, amelynek valamilyen betegsége volt, könnyen átviheti egyetlen mozdulattal azt más növényre. Megoldás lehet a fertőtlenítésre egy egyszerű alkoholos oldat.

Metszés: Addig vágja az ágakat, míg zöld részhez nem ér! Fontos, hogy ne féljen megmetszeni a növényt! A rózsáknál esetleg szoktak az otthonkereszkedők leginkább hezitálni a metszéssel kapcsolatban, pedig a tavaszi metszés során a növény zöldtömegének körülbelül 90%-át bátran vissza lehet vágni.

Gyepszellőztetés: Tavaszi gyepszellőztetéssel ébresszük fel a „szép, zöld gyepet”, hogy élénk színével vonzza a szemet, amit gyepszellőztető géppel



vagy gereblyével lehet elvégezni. A műveletet mindenképpen fűnyírással kezdje, ugyanis a túl hosszú fűszálak között nehéz elvégezni a lazítást. A gyepszellőztető gereblyét egyszerűen nyomja a fűfelületbe és határozott mozdulatokkal „fésülje át”. Ügyeljen arra, hogy ne nyomja túl mélyre, ugyanis úgy egészséges fűszálakat is kiszakíthat. Lényeges továbbá, hogy ne csak egy irányba végezze el a mozdulatokat, hanem keresztbe is.

Lemosó permetezés a vitalitásért! A koratavaszi időszak egyik legfontosabb tennivalója a kertben a fentiek mellett a lemosó permetezés. Ezzel megalapozhatja a növény egészségét, hogy az aktív tavaszi, nyári, őszi időszakban elkerüljék a betegségek és teljes pompájában díszíthesse a kertet. A lemosó permetezést a virágzás előtt, vagy közvetlen utána végezzük el.

Fentiek csak a legfontosabbak, hisz témérdek a teendő a tavaszi kertben.

Ha nem boldogul egyedül, és segítségre van szüksége, akár egy alkalommal, akár rendszeresen, hívjon bizalommal. Óbudai lakosként, kertész végzettséggel vállalom kertek gondozását. Tavaszi kert frissítése, bokrok és fák visszametszése, permetezés, gyomlálás, fűnyírás, gallyazás, fakivágás, öntözőrendszerek telepítése, kertépítés, valamint zöldtető építését is vállalom. Hívjon bizalommal!

Héli Bendegúz
+36 30-330 1700

Wagner Judit:

Bolondos április

*Mily szeszélyes az április!
Nem bízhatunk meg mi benne.
Hol szeretjük, hol gyűlöljük.
Vagy tél, vagy mintha nyár lenne.*

*A meggyfám már csupa virág.
Alatta meg, jaj, hó lepel!
Hogy tömöm meg majd bendőmet?
Hisz tavaszra a fagy felel.*

*Vár aztán még meglepetés!
Nem leszakadt most meg az ég?
Elkapott egy nyári zápor,
Szivárványos, mint egy nyakék.*

*De bolondos ez a hónap!
Derűs arcát elrejtette.
Napot megszeliidíteni
Csakugyan elfelejtette.*



Az egyszerű nasi

„Az egyszerű, a nagyszerű” - mint a mondás tartja. Ráadásul ez a téma egyedi, sőt ősidőktől való, mi több, kalandos természetű. Olyannyira, hogy előbb még fel kellett fedezni Amerikát. Csak ezután lehetett vele kapcsolatba kerülni. Ez pedig jónéhány száz évvel ezelőtt, az 1400-as évek végén zajlott – mint jól tudjuk.

Így aztán tényleg nem a közelmúltban volt, ugye!? A kukorica növényről lesz szó, ekkortájt „vándorolt be” Európába. Eleinte állati takarmányként használták. Jó idő telhetett el, mikorra emberi fogyasztására is sor került. Sütemények, kásák, málék, gombócok alapanyaga lett. Sőt szép hazánk egyes vidékein, hús helyett a töltött káposztába is ezt használják a mai napig. Meg kell jegyezni, a káposzta nem sértődik meg egy jó darab füstölt csülök társaságától, azért így még népesebb lett.

A történelem során zajló, mindenféle ínséges, háborús időkben „jószolgálati” szerepe is lehetett. Manapság bio-élelmiszerré avanzsált. Sok félefajta teremtdőtt kinézetre is. Még olyan is van: lófogu! Általában sárgás színű, de fehér változat is előfordul, néha 1-1 piros.

A korai „tejes” (főtt kuko) állapotában igen szeretjük elrágcsálni. Ha most rágondo-

lunk, kezdjük várni a jövőendő szezont. Ám hogyan lett a szóban levő pattogatott kukorica, melyet nasiként fogyasztunk? Ki volt az, aki először termesztette? Mikor jött rá, hogy pattogtatható? Bármiféle tűzhely esetén kell egy átforrósodott felület, plusz fémlábos fedővel. A lefedett edénybe tett magokat addig rázogatjuk a tűz fölött, amíg elindul a dirr-durr, és végbemegy a nasiállapot. Mindezt végbevihették az elődök is. Akár pásztortűznél is. A konyhai mikro is előállíthatja, mert manapság spéci-zacskós alapanyag is megjelent. Szóval nem kell komolyabb innováció, költségeskedés, sőt az energiaráfordítás sem jelentős.

Az elkészült nasit izesíthetjük bármivel, sóval leginkább. Őshazájában, Amerikában, külön ipara van az édesválozat variációinak. Mi azonban bátran mártogassuk mézbe.

Felnőtt, gyermek egyaránt örömet lelheti ebben az egyszerű csemegében. A gyermekek mókás pillanatokat élhetnek át, (felfűzve hajdíszt, nyaklánc, karkötőt, sőt célba is lehet dobni.) Mi felnőttek a gyermekkori idők emlékeit idézhetjük: karácsonyfadísz.

Hűvösebb estéken, felhős napokon pluszként kaphatjuk, ha kézbe vesszük a friss, illatos pattogatott ősit nasit, és komfortérzetünket szolgálja. Desszertként is kínálhatják.

A meglepetéstől megeredhet a nyelvünk. Idézzük fel, mikor, ki és hol találkozott ezzel a csemegével. Régi ismerősöket, közös barátokat emlegethetünk. A gördülékeny „sztorizgatás” révén elmélyülhetnek a barátságok.

Arról se feledkezzünk meg, hogy olyan „takarmányról” beszélgetünk, aminek végre nincs semmiféle mellékhatása! És ami még a ráadások ráadása, hogy valamiféle jó, testes vörösborsocskával bőven lehet öntözgetni (fel-nőttként persze).

Fontos még: aki pótolta fogak variációit viseli, nehezebben vállalkozik (főleg idős korban) ropogatásra. Az idős nagypapa szerint: „nekem híresen jó fogaim voltak – el sem hiszitek – hogy s mint ropogtattam én. Sőt a kortársaim is jeleskedtek ebben, akár napi szinten is. Ápolják a fiatalok is ezt a hagyományt!” Akkor pedig persze hogy, - mondjuk mi...

Vidám befejezésül: ismerős gyakori mozi látogató mondja: pattogatott kukorica nélkül be sem ül, „vagy lesz, vagy el sem megyek” alapon. A film ugyanis mit sem ér – szerinte – ropogatás nélkül. Az egésznek így van varázsa és kész!

Aztán az is valami, amikor a kiürült kukoricás tasakot valaki jó zajosan összegyűri a legizgibb, mámoros csók-jelenetnél. „Nahát - tudjátok - azok a beszélgetések... gyerekek!? Ez aztán mindent megéri!”

W. Grass

Kultúrtörténeti séta Kiscellen

Szép, napos, márciusi délután jártuk végig Horváth Péter történész vezetésével a Kiscelli Kálváriát a Doberdó út mentén, az egykori trinitárius templomtól a Szent Vér kápolnáig. Betekintést kaphattunk Judea provincia politikai és vallási megosztottságába, a római és a zsidó jog és vallás mereven eltérő gyakorlatára, Jézus korában. Felidézte, hogy az egyes stációk liturgikus jelenetei miként fordulhatnak elő a profán világban, milyen jelentést hordoznak mindennapi életünkben.

A történész ismertette a kálváriák terjedését, a jeruzsálemi zarándokhely mintájára egész Európában és Magyarországon, ami aztán hol 10, hol 14 stációból állott. A Golgota szoborcsoport hármas feszülete pedig

hagyományosan kiegészült Szűz Mária, Szent János és Mária Magdolna szobrával. Kiscellen Szűz Mária és Szent János szobra látható. Szó esett a Zichy családnak Óbuda vallási életében betöltött szerepéről, hiszen ettől az időszaktól vált fontos szakrális helyé a Kiscell, előbb a Mária kultusz és a hozzákapcsolódó zarándoklatok, majd ennek folytatásaként a stációsor és a Kálvária kialakítása a 19. század első felétől. Mindkettőben jelentős szerepet játszott a település jó részét németajkú, mélyen vallásos lakossága.

Lementünk a Szent Vér kápolnához majd megszólalt az új harang. A kápolna még a kálváriasor megvalósulását megelőzően egy nyitott falú stáció helyén



épült, egy csobogó forrásnál. Ma a szentélyben az oltár alatt van a forrás, melynek fedlapját elemelve, láthattuk a csobogó forrást. A szentélyben elhelyezett ólmozott üveg oltárkép, az egykori stációban álló, oszlophoz kötözött Krisztus szobrát idézi. Mellette

megtekinthettük a Máriazelli kegyszobor újonnan Magyarországra, Kiscellre érkezett hiteles másolatát.

Köszönjük Horváth Péternek a majd kétórás érdekfeszítő előadását:

az Egyesület Vezetősége

Húsvéti Kincskereső!

After Easter MorzsaParty

az Óhegy Klubházban. Kincsek fotóinak beküldése április 10-ig.. Party: április 14-én, vasárnap 16:00 órákor.

Van még pár nap a fotók beküldéséig. Hegyvidékünkön kincs van bőven. Ezért számítunk arra, hogy gyerekek, felnőttek egyaránt meglátogatták kincseinket. Ha nem, a hátralévő időben még fel lehet keresni a négy helyszínt. Itt kis táblákon, színezett tojásképek láthatók, melyek a kincskeresés célpontjait jelzik. Ezek:

1. KÓTARAJ (47.5450769N, 19.0153658E)
2. THOMAS MANN SZOBOR (Bláthy Szakközépiskola, Bécsi út.)
3. VOLT CSÚCSHEGYI MENEDÉKHÁZ (Menedékház utca vége.)
4. LILIMOS TÓ, (Bécsi út - Laborc utca, 160-as buszmegálló)

Ha megtaláltad a tojást, akkor az alábbi kincskereső lapon lévő tojást olyan mintájúra és színűre színezd, amilyent a helyszínen találtál! A helyszínen, a tojás mellett rövid leírás is olvasható a környéken megtekinthető további érdekességekről, természeti és történelmi értékeinkről, kincsekről is. Ha kedved van még játszani és kirándulni, keresd fel ezeket is, és készíts róluk fényképet!

Ha mindez megtörtént, küldd el a kiszínezett kincskereső lapról készült fotódat, és ha más helyszínt is felkerestél, az ott készült fényképet az alábbi e-mail címünkre, legkésőbb április 10. szerda estig.

Április 14-én, vasárnap 16:00 órákor várunk az After Easter MorzsaPartyra az Óhegy Klubházban! Mindenki, aki helyesen színezett kincskereső lapot küldött be e-mail-en, az egy Kinder Csokit is kap jutalmul. Az a három kincskereső, aki az általunk ajánlottak közül a legtöbb helyszínt bejárja, és az erről készült képet elküldi, különdíjban részesül.

A kincskereső lapot, és a húsvéti morzsákat hozd magaddal a MorzsaPartyra! Minden beküldőnek egy fotóját kinyomtatjuk, és felette a közös emlényeinket megosztjuk. Szeretettel várunk:

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

HÚSVÉTI KINCSKERESŐ LAP

KÓTARAJ	"CSALÁD" SZOBOR	VOLT CSÚCSHEGYI MENEDÉKHÁZ	LILIMOS TÓ, BÉCSI ÚT

Rendhagyó Tanórák

óbudai iskolások, iskolák részére

Az Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete a tavasz folyamán több, az óbudai iskolák számára térítésmentesen igénybe vehető programot indított el, illetve a programszervezésben aktív részvételt vállalt.

Egyesületünknek kiemelten fontos, az, hogy a fiatal generáció jól érezze magát a bőrében. Mentálisan és fizikailag is egészséges felnőttekké váljanak, akik számára a tanulás élményt jelent.

Egyesületünk égisze alatt jelenleg két program fut, a „Rendhagyó természetismereti óra” a Táborhegyi parkban, valamint „A látszat néha csal” önbizalom program.

A Táborhegyi parkban tematikus séták keretében a természet sajátosságaival foglalkozó, biológia-kémia szakos tanárnő, egyesületünk tagja, Piroch Zsuzsa tart rendhagyó természetismereti órát, melyen az iskolások megismerhetik a parkban élő flórát és faunát, az erdő fafajait – mindezt a fenntarthatóság témakörében, élménypedagógiai eszközökkel segítve.

A természetismereti séta illeszkedik az aktuális évszakhoz, az iskolai tananyaghoz, az osztályok korcsoportjához. Időtartama min. 45 perc (max 2 óra).



„A látszat időnként csal”

öbizalom program

„A látszat időnként csal” öbizalom program célja, hogy minél több tudatos médiafogyasztó és stabil önbizalommal rendelkező fiatal nőjön fel, mert minden lélek számít! A foglalkozásokat egyesületünk tagja, Bereczkiné Molnár Éva közgazdász tanár és szakvizsgázott pedagógus szervezi és tartja pedagógus csapatával. Éva az önbizalom program témában a We Love Kreatív Kft. tanácsadója Magyarországon.

Igény esetén iskolák munkatársait és a kerületi védőnőket is felkészíti a foglalkozások megtartására, hogy az önbizalom program hosszútávon be tudjon épülni az iskolák testi-, lelki- és egészségnevelésébe.

Célcsoport: általános iskolák és középiskolák 10 és 20 év közötti diákjai. Az interaktív foglalkozások hossza: 45 perc (akár osztályfőnöki óra vagy projekt-nap keretében).



Egyesületünk az Óhegy Klubházban biztosít helyszínt azoknak a kerületi iskoláknak, akik nem tudják a foglalkozásokat az iskolájukban megtartani. Ha tanárként, diákként vagy szülőként, nagyszülőként a programok felkeltették az érdeklődését, kérjük, ajánlják ezt a lehetőséget iskolájuk figyelmébe! Mindkét programról érdeklődni lehet az alábbi elérhetőségeken:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete
egyesulet@ohegy.hu,
vagy: Bereczkiné Molnár Éva
+36 20-519 9730
info.bmetop@gmail.com

BEIRATKOZÁSI ELŐZETES A 2024/2025. TANÉVRE

Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola (1037 Bp, Erdőalja út 5.)
Bemutató órák a leendő elsősök szülei részére:
2024. április 10., szerda 1-2. óra.

Ezekre előzetes jelentkezés szükséges az iskolai honlapon (erdoaljaiskola.hu) található linken.

Szülői fórum a beiratkozás iránt érdeklődő szülőknek:
2024. április 10., szerda 16.00 óra.

A beiratkozás időpontja:
2024. április 18-19., csütörtök-péntek.



A KÖRNYÉK KINCSEI

KÓTARAJ	"CSALÁD" SZOBOR	VOLT CSÚCSHEGYI MENEDÉKHÁZ	LILIMOS TÓ, BÉCSI ÚT
HÁRMAS-HATÁRHEGYI KÁLVÁRIA, 11 KM KÖRTÚRA	DEPORTÁLTAK ÉS A CEGAJ EMLÉKMŰVE	CSÚCSHEGYI TANÖSVÉNY	POLARIS CSILLAGVIZSGÁLÓ
ÁRPÁD KILÁTÓ	FEHÉREGYHÁZA, ÁRPÁD SÍRJA	ISMERETLEN MAGYAR KATONA SÍRJA	RÉGI TÁBORHEGYI TEMETŐ, ZSIDÓ RAVATALOZÓ
MÁTYÁS KIRÁLY VADASPARKJÁNAK EMLÉKTÁBLÁJA	KISCELLI KASTÉLY SÁRKÁNYA	ALSÓ-JEGYENYE VÖLGY/SOLYMÁRI VÁR	ÁRPÁD FORRÁS
	THOMAS MANN SZOBOR	GERCSE TEMPLOM	RÁDL ÁROK, MALOM

Iskolai hírek

Idei márciusunkat is az ünnepi készülődések izgalma töltötte el. A nőnap virágokat számos technikával alakították ki tanulóink, hogy dekoratív elemei legyenek iskolánknak. Papírt hajtogattak, festettek, gömbölygettek, valamint háromdimenziós üdvözlőlapokat és virágszalakat készítettek iskolánk díszének.

Hamarosan áttértek a csákok, zászlók és kokárdák készítésére. A nemzeti színű rozetták akár 30 cm átmérőjű példányai az ünnepi műsor során a paravánokon ragyogtak. Az 5. évfolyam mindkét osztálya részt vett a '48-as forradalmat megidéző ünnepi műsor változatos jeleneteinek megformálásában. A 4-esekkel kiegészült 5. évfolyamos énekkar megkapóan szépen énekelte a Magyarországot az én kedves szép hazám kezdetű népdalt, majd A költő visszatér című ismert rockopera vezérdalát adták elő teljes átéléssel. Értő szavallatával Greskó Adél 5. b osztályos diákunk elmélyítette az ünnep lényegét. Petőfi Dicsőséges nagyurak kezdetű versét drámai erővel adta elő. A szereplők ünnepi fehér inge és a nemzeti trikolor minden jelenlevő szívét ünnepi hangulatba emelte. A műsort Mészáros Edit és Szánáné Misuth Zsuzsanna állította össze és tanította be. Mindler József technikuskunk a megfelelő hangosításról gondoskodott. Köszönjük a méltó ünnepet!

Iskolánk névadójának ünnepén a 6. osztály ad emlékműsort Rákóczi életéről. Az ünnepség keretében kapják meg a Rákóczi kitüntető jelvényeket azok a felsős diákjaink, akik szorgalmuk,

jó tanulmányi eredményeik mellett az iskoláért is tevékenyen vállaltak feladatokat, versenyeken vesznek részt és/vagy a közösségért is rendszeresen fáradoznak. A kitüntetett diákjaink nevét a következő beszámolóban közöljük.

Az iskolagyűlés keretében a Költészet napi versíró pályázatot is meghirdettük.

Márciusban kezdetét vette az idei az országos digitális mérés-sorozat. Először a 7. osztályosok oldották meg feladataikat. A három nap során matematikai eszközhasználat és szövegértés, majd történelem és digitális kultúra, végül természettudományi ismeretek és idegen nyelvi, vagyis angol nyelvi kompetenciáikról adtak számot. Ezek a napokon a mérésben részt vevő tanulóknak nem volt tanítás.

A kerületi és országos tanulmányi versenyeken továbbra is eredményesen szerepelnek diákjaink. Basa István tanár úr hetedikes tanítványai remek eredményt értek el: Szabó Bertalan 3. lett a XXXII. Teleki Pál Kárpát-medencei Földrajz-Földtan Versenyen; a XXXV. Hevesy György Kárpát-medencei Kémiaverseny kerületi fordulóján Jablonkay-Nagy Endre pedig a 4. helyezést érte el. – A Zrínyi Ilona matematika verseny 2. fordulójára, a megyei szintet jelenti. Kérges Gáborné Gyöngyi néni tanítványai kiemelkedően teljesítettek a 350 fős mezőnyben: Szilágyi Marcell (6.) a 3. helyezéssel tovább jutott az országos versenyre, Várady-Szabó Zoltán (8.) 61., Mészáros Levente (7.) a 83., Szabó Bertalan (7.) 85., Faragó Borbála Kinga (6.) pedig a

90. helyen végzett. – A kerületi vers- és prózamondó versenyen Vitai Kitti tanárnő tanítványa, Horn Péter (5.a) a 4. lett. – A kerületi kreatív angol versenyem Schneider Zsófia (6.) a 4. helyet érte el.

A Simonyi Zsigmond helyesírási verseny iskolai fordulójára a felsős évfolyamokon a digitális térben zajlott. Ennek nehézségét nemcsak a technikai háttér, a versenyfelület és az internet-szolgáltatás működésének akadózása jelentette, hanem a nagy mennyiségű gépelni való az időkorláton belüli elvégzése is gondot okozott. A problémák ellenére diákjaink tisztességgel helyt álltak, sőt Kisfalvi Júlia

(6.) továbbjutott a 2. fordulóra. Iskolánk kulturális életéhez tartozik az itt dolgozók változatos területeken megnyilvánuló képességeinek bemutatása is. Kabay Tilda rajztanárnő, festőművész 15 évig dolgozott iskolánkban. Kedves személyisége sokáig hiányzott a tanulóknak és munkatársainak is. Így intézményi ünnepként éltük meg kiállításának megnyitóját az Óhegy Klubházban. Régi diákjaink és egykori pedagógusaink, valamint a jelenkor nebulói és tanárai örömmel üdvözölték egymást. 15 év elteltével is ott folytattuk a társalgásokat, ahol – úgy tűnt – egykor abbahagytuk.

K.E.



Remek alkalom volt iskolatitkárunk felolvasóestje. Ez az Irodalmi Rádió és a KF@T Galéria és Klub szervezésében valósult meg. Az est folyamán két novellista könyvbemutatóját követte Majranekné Pogány Krisztina változatos témájú és hosszúságú verseinek felolvasása. A szerző maga adta elő műveit, így igazán autentikus felfogásban élvezhettük a szavak erejét. Új versek is elhangzottak a telt ház előadóteremben, de korábbi, pályázatokon nyertes, illetve antológiákban megjelent műveit is bemutatta Krisztina. Ecsettel és pennával felfegyverkezett művészeinknek szívből gratulálunk, és alkotómunkájuk gyümölcseit a továbbiakban is szeretettel várjuk.



A Lantos Mária énektanárnő vezette kórus, szép énekeivel emelte a '48-as forradalmat idéző megemlékezés hangulatát.

A Golgota szoborcsoport állagmegóvása

A szoborcsoportot a 2014-ben újjátotta fel Egyesületünk. Azóta 4 alkalommal végeztünk karbantartást magánszemélyek adományából, a szobrászok önkéntes munkájával.

A legutóbb 2021-ben restaurált szoborcsoport az időjárás kedvezőtlen hatására jelentősen károsodott. A szobrok bemohásodtak, a posztamentek néhány helyén fagykarak jelentek meg, a festés az erős napsugárzás és az eső hatására több felületen lekopott, leporlott. Állagmegóvása idén újra szükségessé vált. Halogatása felgyorsíthatna volna a károsodásokat, ezért belevágtunk a munkába, még a húsvéti ünnepek előtt.

Az állagmegóvás több szakaszban valósul meg. Már megtörtént a fagykarak javítása, a szobrok mohátlanítása, kőfelületek festésének restaurálása. A kőfelületek impregnálása majd kellő száradást követően, száraz időben, várhatóan még áprilisban megtörténik.

A munkálatokat idén is a 2014 évi felújítást végző szobrászok, Szőnyi Endre és Seres János végezték el, a festést Szendrői Ferenc és Vass Melinda festőrestaurátorok restaurálták. A speciális anyagok költségei, és az időigényes munka miatt a költségek megnövekedtek. Adománygyűjtésre kevés idő maradt. A



szoborcsoport állagmegóvását idén Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata támogatta. Köszönjük a támogatást, és a

restaurátorok kitartó munkáját. Az Egyesület Vezetősége nevében:

Felcsuti László

Park-fórum, a Föld napján

Fórum: április 22-én, hétfőn 18:00 órákor az Óhegy Klubházban.

A park előzetes bejárása: április: 20-án, szombaton, 10:00 órákor, találkozó az Erdőalja út - Remetehegyi út sarkán.

Egy bő éve felpörögtek az események az Újlak II. téglagyár felhagyott bányaterületén. Összeállt egy csoport, a "Park-kör" csapata, melyben a park sajátosságaival foglalkozó szakemberek - természetvédő tájépítész, településtervező, pályázattíró közgazdász, - mérlegelték a lehetőségeket. Mindamelllett számos esemény történt mind a lakosság munkájával, mind az Önkormányzat segítségével:

- 55 madárodút telepítettünk az Erdőalja úti iskola és a környékbeli lakók segítségével;
- nevet adtunk a parknak, lakók véleményei alapján, majd az önkormányzat 4 utcátáblát helyezett ki;
- kezdeményeztük a szabá-

lyozási terv módosítását, eredményeként a három beépíthető területből egy maradt;

- kezdeményeztük a park védetté nyilvánítását. Nem járt sikerrel, de ennek során számos hasznos tanáccsal gazdagodtunk;

- Miyawaki-erdő telepítése történt az Önkormányzat szervezésében, támogatásával;

- növény- és madárismereti sétákat tartottunk - havonta.

- rendhagyó természetismereti órákat tartottak munkatársaink az óbudai iskolák tanulóinak;

- madárkarácsony alkalmával számtalan lakos, és az Erdőalja úti iskola osztályai vendégelték meg az ég madarait.

A Föld napján rendezett park-fórumon az eddigi tevő-

kenységünket részleteiben ismerteti Piroch Zsuzsa természetvédő, Pottyondi Flóra tájépítész, Dukay Igor természetvédelmi mérnök, Felcsuti László, a Park-kör csapat szervezője. A fórumon megtudhatják, amit egy természetvédő, egy tájépítész vagy településtervező szakember gondol a terület jövőjéről. Kulcstéma az egybefüggő erdős, ligetes területen feltörő vizek helyben tartása, hogy azt ne a közcsontra nyelje el, mert ha a víz helyben marad, akkor tovább nő az esélye annak, hogy „Hősziget helyett Zöld Sziget” lesz.

Kulcstéma az is, hogy a park miként tudja szolgálni a lakosságot. Mi az, amit helyi lakosként nagyon szeretnénk és mi az,

amit semmiképpen? Továbbá mi az, amit a Táborhegyi park tulajdonosa, Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata, mint a „Legklímabarátabb kerület” és a „Madárbarát település” kitüntető címek birtokosa támogat. A legfontosabb azonban az, amit a közeli és távoli szomszédok, lakótelepek, tanárok, gyerekek, friss levegőre vágyó óbudai polgárok vélekednek.

Szíves megjelenésükre önkéntesen számítunk. Jöjjenek minél többen a fórumra, valamint az előzetes bejárásra. Javasataikat előzetesen is várjuk az alábbi e-mail címen. A Park-kör csapata nevében:

*Felcsuti László
egyesulet@ohegy.hu*



A két felvétel között 50 év telt el. Ugyanazon ponton, bár a mostani kb. 20 méter vastag feltöltéssel magasabban készült. Mindkettő bal oldalán a Máramaros út 37, a régi óvoda épülete látszik, az újabb képen csak a tető kandikál ki a fák koronájából.

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”



Pécsi L. Dániel

Pécsi L. Daniel jelkép-művész – aki Egyesületünk címerét, lógóját, zászlóját is megalkotta – március 23-án „Magyar Örökség-díj”-ban részesült. A díjjal járó oklevelet, és egy - a magyar Szent Koronát ábrázoló - aranyjelvényt a Magyar Örökség és Európa Egyesület adta át ünnepélyes keretek között, a 32. Testőrezred Koronaőrsege által őrzött Szent Korona másolata mellett. Az oklevél tanúsítja, hogy a díjazott személye a

„Magyar Örökség” részévé vált, és ezzel bekerült a „Magyarság Láthatatlan Szellemi Múzeumá”-ba. Az oklevél hiteles másolata pedig bekerül az „Aranykönyv”-be, melyet a Magyar Nemzeti Múzeum őriz.

Örömmel gratulálunk Pécsi L. Danielnek, és kívánjuk, hogy még sokáig folytassa alkotó tevékenységét, ezzel tovább gazdagítva a Kárpát-medence jelképrendszerét.

az Egyesület Vezetősége



(Egyesületünk jelképei megtekinthetők a www.ohegy.hu honlapunkon.)

ÖRÖMTELI KÖSZÖNTŐ. Egyesületünk legfiatalabb tagjai Milán és Tamás, az éppen egy éves ikerpár, akik szüleik hozzájárulásával „írták alá” a tagfelvételi nyilatkozatukat. Az Egyesület Vezetősége egészségben töltött, élményekben gazdag, szép életet kíván nekik és kedves szüleiknek, Molnár Ritának és Zoltánnak.

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

Kedvezményezett neve:

**Óbuda-Hegyvidékiek
Egyesülete**

Adószáma:

18088476-1-41

Köszönjük támogatását!



VILLÓFÁT DÍSZÍTETTÜNK: Nem telt meg a kisterem a villózőkkel, de akik eljöttek, azok nagy szorgalommal festették a tojásokat, Dumitriu Gabi fantasztikus technikája és ötletei alapján, és végül fel is díszítették a Klubház előkertjében lévő, csodálatosan virágzó aranyvessző bokrot, aranyfát. A már korábban megfestett hatalmas sárkánytojás pedig a ház előtt díszleg. Aki belép, az húsvéti szelfit is készíthet, emlékül szeretteinek.

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Gerinctrénig (K. Tünde) 20-549 7933

Női jóga (T. Szilvi)

Kerekítő mondókázó

Kerekítő manó torna

Óhegy Kórus

Férfi torna

Rablórömi Kártyaklub

Bridzs klub

Hegyvidéki Séta-Kör

További információ gondnokunktól: 70-395 6933 Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

h. cs.	18:30-20:00
h.	18:30-20:00
k.	10:00-10:35
k.	10:45-11:30
k.	18:00-19:30
k., cs.	19:15-20:15
sz.	14:00-18:00
sz.	17:30-21:30
cs.	9:30-11:30

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Budapest, Toronya u. 33. Telefon: 30-230 6994

E-mail: egyesulet@ohegy.hu, www.ohegy.hu

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Alábbi földrajzi területekre specializáltuk munkánkat:



Szalai Péter
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Hoksári Katalin
ingatlanreferens

E-mail: info@szalai peter.hu | katalin@oi.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 952 0015 | 06 30 696 6696

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

ÜGYVÉD A HEGYEN

- öröklés, végrendelet
- ingatlan ügyek
- cégjog, társasági jog
- kereskedelmi szerződések
- fizetési meghagyás

dr. Ruff Ádám

1037 Budapest,
Erdőalja út 99/A.



+36-20-386-31-02; iroda@druff.hu; www.druff.hu

EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK

ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

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

Fordulj hozzám bizalommal.

HÁZHOZ MEGYEK!

Siegler Márk, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**

msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771



TELJES KÖRŰ TISZTÍTÁSI SZOLGÁLTATÁS

- Térkőtisztítás
- Beltéri tisztítás
- Sírkőtisztítás
- Terasztisztítás

📍 Kóta Csongor
☎ +36 30 977 5313
✉ tisztaramossuk@gmail.com
📍 Tisztára mossuk
📱 [tisztara_mossuk](https://www.instagram.com/tisztara_mossuk)

KERTFENNTARTÁS AZ ÓHEGYEN

- Fűnyírás
- Fűkaszás
- Gypszellőtetés
- Sövényvágás
- Zöldhulladék-elszállítás
- Telektisztítás

KERTFENNTARTÁS
A PILISBEN



☎ +36 30 977 5313
📍 Kertfenntartás a Pilisben

JÁTÉKOS TRÉNING az iskolába készülőknek

az Óhegy Klubházban, szerdánként 7:45–8:45-ig

A foglalkozásokon az iskolába
készülő óvodások a tanuláshoz
szükséges képességeit eddük,
a gyerekek érdeklődését megragadó,
változatos tevékenységekkel.



+36 20 207 9948; bukovarigile@gmail.com

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

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

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



**Ereszcatorna-
tisztítás,
karbantartás.**

**Gyors, precíz
munkavégzés,
rövid határidővel.**

**Hívjon bizalommal:
06 70 555 7051**

