



Óhegy Napok - 2024

BOLDOG BÉKEIDŐK ÓBUDÁN (1920-30-AS ÉVEK)

A 21. Óhegy Napon beültünk a Vörös Postakocsiba és Szindbád (Krúdy Gyula) szellemének kíséretében felidézttük az 1920-30-as évek világát, az „Ódonságok városának”, Óbudának nosztalgikus hangulatát. Ehhez az előtérben korhűen berendezett Ódon kávéház, a kisteremben az Ódon kiskocsmában korhű berendezése és az Orfeummá avanszált nagytermünk látványa is hozzájárult. A rendezvényt Dr. Kiss László polgármester úr nyitotta meg. Hangsúlyozta, hogy Óbuda gazdag múlttal rendelkezik, melynek emlékeit büszkén kell ápolnunk, és örökölnünk utódainknak.

Saly Noémi gasztronómiai „tárlatvezetésén” megismerhettük a régi óbudai ízes étkeket. Aztán – Zsádon Andrea és Szolnoki Tibor által előadott dallamok szárnyán – omnibusszal mentünk a Nemzeti Színházhoz, sőt ellátogattunk a Horváth-kertbe is! Közben persze leültünk a kockás abroszos asztalokhoz a kiskocsmában egy koccintásra, ahová lelkesen invitált minket az egyesület kórusa. Dudás András briliáns tangóharmonikaszóval emelte a hangulatot! Szombaton újból felszálltunk a postakocsira és a Felolvasó Színházi állomásunkon megismerhettük a korszak író-költő fejedelmeinek gondolatait, Benyó Dóri, Cseresznyák Veronika és Fábry Zoli közvetítésével. Ezu-

tán a vállalkozó szellemű hölgyek megmérettették fantáziadúsan feldíszített kalapjaikat. A vacsora előtti jó hangulathoz Holup Orsi, Mező Virág és Mészáros Kinga fergeteges charleston bemutatója nagymértékben hozzájárult. Kiváló volt a vacsora, a harcsapaprikás, az óbudai krémes, mindez pedig Viniczai Sanyi és Varga Béla fehérboráival leöblítve. Nem unatkoztunk a vacsora alatt sem, hiszen Simányi Zsuzsi és Darvas Kristóf zenés közreműködése, majd az alkalom ihlette versek felolvasása is hozzájárult ahhoz, hogy úgy érezzük, Krúdy mellett ülünk a kávéházban vagy a vendéglőben.

Késő éjjel, még egy utolsó pezsgős koccintás után, az omnibusz vagy a postakocsi hazakocogott velünk, hogy azután vasárnap már a megszokott szakács- és cukrászversenyen hódolhassunk a gasztronómia örömeinek, a jobbnál-jobb ételeket kóstolgatva. Itt sem maradtunk zene nélkül: a Békás zenekar gondoskodott róla.

Véget ért hát az idei Óhegy Napok program-sorozata, de senki ne csüggedjen el! Jövőre újból megrendezzük, és ismét egy izgalmas történelmi korszakot ismerhet majd meg közönségünk, a maga sokszínűségével, vidám és komoly pillana-
taival!

„Jövőre, veletek, ugyanitt!”



BOLETUS BISZTRÓ a hegy kedvenc „gombája”

A környékeliek érdeklődve figyelték, ahogy napról-napra növekedett, szépült az Erdőalja út végén a 186/b alatt a VALAMI. Ment a találgatás, hogy mi lehet az. A bennfentesek büszkén adták tovább ellesett értesüléseiket. Azután elkészült és megnyílt a BOLETUS BISZTRÓ. (boletus = tinórú, vargánya-féle gomba)

Az első vendégek kíváncsian tértek be az új, hívogatóan szép helyre. Már a kerthelyiség egyszerűségében otthonos kialakítása is marasztaló az arra járó vándor számára, hogy leülve egy kicsit élvezze a hegy nyugalma, hallgassa a madarak csivitelését. Bent, az igényesen megtervezett és kivitelezett belső térben hangulatos bárpult, kandalló, valamint barátságos vendéglátás várja a látogatót. A széles italválaszték, és a hidegkonyhai készítmények (ősztől melegkonyha is üzemel) gondoskodnak a betérők szomjáj-

nak, éhségének csillapításáról. Az Erdőalja út új „gombája” hamar népszerű lett a környékeliek és az arra járók körében. Jó érzés csak úgy átsétálni egy pohár sörre, leülni egy kicsit a napi hajtás után, egy-két szót váltani az ismerősökkel. A környékbeli fiatalok számára remek találkozóhely lett, igazi jó értelemben vett pub/kocsmahangulattal. Újra összehozta a fellazult régi barátságokat, újakat hozott létre, és egy hiányzó életérzést adott vissza. Az idősebbek is örömmel üdvözlilik egymást, visszaidézve azt az időt, amikor még mindenki mindenkit ismert itt, mint egy faluban, egymást segítve építkeztünk, és a közös színházi előadásokon a hegyvidék apraja-nagyja részt vett szereplőként vagy nézőként a Népházban. A legifjabb generációnak természetesen a fagyipult jelenti az ellenállhatatlan vonzerőt.



Az „anyúúú, apúúú menjünk fagyizni” a mindennapok elválaszthatatlan részévé, és kötelező családi programmá vált.

A folyamatosan szépülő, fejlődő gombánk hiánypótló jelenléte nem csak a kirándulóknak hozott megpihenési, felfrissítési lehetőséget, de a környék lakóinak is új színfoltot, otthont

adott egymás jobb megismerésére, a közösségi érzés megerősítésére. Mindezt köszönet jár a vállalkozást létrehozó, üzemeltető Takács és Sáringer családnak, valamint kiemelten a kedves fogadtatást, szívélyes kiszolgálást, jó hangulatot biztosító Baláznak és Tamásnak.

Dr. Brezovits László

Élménybeszámoló a jutalomkirándulásról

Iskolánk idén is megszervezte az Erdőaljas jutalmazási rendszer győztes tanulóinak a jutalomkirándulást.

Villamossal mentünk a Városligetbe, ahol megnéztük a rózsakertet, majd a nagyok játszótérére (Városligeti Nagy játszótér) sétáltunk. Ott sok volt az ugrálás és az esés, de a fájdalom ellenére mindenki jól szórakozott. A szabadidő legvégén egy kötélpiramis-

ra másztunk föl, és a tanárok így készítettek csoportképet rólunk, majd a Magyar Zene Háza előtt kiélvezhettük a zene iránti vonzódásunkat, és még dalolászhattunk is.

Ezután ellátogattunk az Állatkertbe. Itt először rohantunk, hogy elcsípjük a foka show-t, ahol részesülhettünk a fókák medencéjéből kicsapó permetfelhőben. A tó mellett mi is etethettük a nyers hal-

ra vágyakozó vízimadarakat. Megnéztük az elefántokat, a zsiráfot és az orrszarvút is. Ekkorra már mindenki elfáradt, de még közel sem volt vége a programnak. Ekkor következett ugyanis a cápasuli, ahol különböző fajta cápákat és rájakat tekinthettünk meg.

Délben az iskola vendégei voltunk egy fagyira, majd szabadon kóborolhattunk a li-

getben. Eközben lába kélt egy táskának, de szerencsére rövid keresgélés után megkerült. A program végén beültünk egy lángososhoz, ahol annak ellenére várnunk kellett, hogy előre megrendeltük az ételt. Ettől függetlenül nagyon finom és olajban gazdag volt.

Ez volt általános iskolás éveink utolsó kirándulása: élménydús és szórakoztató volt.

Nóri, Zita és Zozó





Lysander meséje

Ó éj, óhegyi éj! Nem hagyod hát nyugodni a lelkeket, kísértesz Szent Iván éjjelén, hogy felébredsz az óbudai szellemeket? Mondaná Lysander, az athéni ifjú, ha éppen erre tévedt volna június 21-én, a mi Szent Iván éji ünnepünkre. Ki tudja, kibe, vagy mibe szeretett volna bele, miután a saját készítésű óhegyi sör-nektárból felhőrpintett volna egy korsóval.

De ha varázslatra lett volna szüksége, akkor biztos egész este a bűvölettől megigézve kószált volna közöttünk, mert ez az este a varázslatról szólt. A varázslat megidézésére egy mese szolgált, amit mindenki csöndesen hallgatott. A mese képei lassan megjelentek, a képzeletből a csillagok ragyogni kezdtek az égbolton.

Maga a tűz is varázslat, amit együtt gyújtott meg a társaság. Körben álltunk, a tűz a kezünkben lobogott, egymásnak adtuk át a csillagszórókon keresztül, míg végül meggyújtottuk a kör közepén lévő Szent Iván éji tüzet. A tűz szimbolikus volt, a nyarat köszöntöttük vele, a barátságot, a szerelmet, az összetartozást, ahogy a pogány, ősi emberek is tették. A mi lángunkat idén az olimpiai fátylával gyújtottuk meg, a láng lobogott, és eszünkbe juttatta az ókori olimpiát, ahol a láng a sport mellett a békét szimbolizálta. Amíg égett, addig senki sem háborúzhatott, milyen jó is lenne, ha ezt most is bevezetnék! Ne háborúzz, inkább sportolj vagy énekelj! Körben álltunk és énekeltünk, magyar népdalok és tábortűzi nóták voltak terítéken.

Azt hiszem, Lysander, és jópofa, megbabonázott társasága igen jól érezte volna magát! Mert nemcsak a lélek töltekezett ezen az estén. Nagyon finom lacipecsenyés szendvicset falatozhattunk, és a megérett óhegyi söröcske mellett gyümölcsös bőlét kóstolhattunk. Ezt a gyerekek kedvéért alkohol nélküli változatban is elkészítettük. És ha ez sem tetszett volna nekik, akkor biztos nagy hévvel estek volna neki a boszorkány pináta püfölésének, mert ahogy mondtam, ebben a társaságban mindenki gyerek, csak álcázzuk magunkat.

A pináta kifakadt, a sok cukorkára pedig rávetődtek a gyerekek meg a felnőttek. A sok cukorka megédesítette az estét, a boszorka lefejeztetett, és várt ránk még a feladat, hogy elengedjük a rossz tulajdonságainkat.

Hát, tűzbe bele! – kiáltaná a shakespeare-i hős. Tűzbe azzal a sok rosszal tehát, amit magunkról, vagy mások rólunk gondolnak. Tűzbe vetettük, majd a maradék parázson átugrottunk, hogy szabadabban és bátorságtól duzzadva térjünk haza. De mielőtt a jó vendéget a házigazda furkósbottal ki nem verte, a tűzzsonglőr újabb varázslattal bűvölte el a társaságot. És bár nem a Varázsfuvola hangjai szóltak, de a jó magyar dudaszó alapul szolgált, hogy jókedvünkben táncra perdüljünk. Ha az éj nem ért volna véget, ha a dudaszó még most is szólna, talán az én történetem is tovább tartott volna.

Kiss Mirella



Hortobágy lángja,

avagy ízletes birkapörkölt
kapros túrós nokedlivel.

Kisütött szalonnaszíron megpirítunk 3 fej apróra vágott vöröshagymát. Hozzáadjuk a 2 kg csontos birkahúst, majd alaposan átpirítjuk. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és hozzáadunk két gerezd fokhagymát, egy paprikát és egy paradicsomot darabolva. Fűszerezünk babérlevéllel, szegfűborssal, majorannával, őrölt köménnyel, szerecsendióval, sóval, borssal. A vizet pótolva addig főzzük, míg meg nem puhul a hús. Félkész állapotban felöntjük 3 dl fehérborral.

Köretnek 1 tojásból és fél kiló lisztből só és víz hozzáadásával nokedlitéstát készítünk, majd 1 csokor apróra vágott kaprot adunk hozzá. Kiszaggatjuk, megfőzzük, és még melegen hozzákeverünk 25dkg tehéntúrót.

íj. Novath László

Korhelyleves

az 1920-as évek receptjei alapján.

Hozzávalók: 30 dkg füstölt tokaszalonna abálva, három pár virsli, 30 dkg füstölt zsírszalonna, 1 fej vöröshagyma, 1 fej lilahagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kg savanyú káposzta, sárgarépa, fehérrépa, petrezselyem, és kevés zellergumó.

Elkészítés: Az apróra vágott hagymát a szalonna forró zsírjában karamelizálom, majd a savanyú káposztát hozzáadom, és kicsit megpirítom. A tört fokhagymát hozzáadom, majd az egész bográcsot a külön készült főtt zöldség és az abált alaplével felöntöm.

Felhasznált fűszerek: só, bors, kömény, pirospaprika, lestyán, kurkuma, chili fokhagymasó, kakukkfű, babérlevél. Ezen összetört és összekevert zöldségekkel az alaplevet sűríttem. A félig főtt káposztához a már apróra vágott virslit, tokaszalonnát, sült szalonnát hozzá teszem. A főzet sűrűsége beállítható a megmaradt tokaszalonna levével, vagy a főtt zöldséges alaplével. Mindez készre fűzve, tejföllel tálalható.

Fábry Zoltán, a faműves

Szindbád ihlette:

zöldborsós csirkepaprikás álom, kapros, juhtúrós nokedliágyon

Hozzávalók 10-12 főre: 2,5 kg filézett felső csirkecomb és csirkemell vegyesen, 3-4 nagyobb vöröshagyma, 1 fej fokhagyma, 25 dkg császárszalonna, olaj vagy zsír, 1 kg zöldborsó, 5-6 szem krumpli, 3-4 paradicsom. 3-4 TV-paprika, pirospaprika, babérlevél, őrölt kömény, őrölt bors, majoranna, 2,5 dl. száraz vörösbort. A nokedlihoz: 1 kg liszt, 2 csomag nagyon apróra vágott kapor, 2 tojás, só, víz – amennyit felvesz. Kb. 35 deka juhtúrót.

Az apróra vágott szalonnát kevés zsiradékban megpirítjuk, majd kiszedjük egy tála. A bográcsban maradt zsíron megfonnyasztjuk a hagymát utána rádobjuk a zúzott fok-

hagymát és beledobjuk a felkockázott krumplit (ez lesz a sűrítőanyag!) a felkockázott paprikát és paradicsomot. Levesszük a tűzről, megszórjuk őrölt paprikával és beletesszük a nagyobb darabokra vágott csirkehúst. A tűzön folyamatosan keverve fehéredésig pirítjuk. Ezután kis vízzel és a bor felével felöntjük, sózzuk, borsozzuk, beletesszük az őrölt köményt, majorannát és 2-3 babérlevelet. Lefedve, óvatosan néha megkeverve főzzük. Ha már félig puha, hozzáadjuk a zöldborsót, ha kell, még kevés vizet. Ha már puha, ráöntjük a maradék bort és készre főzzük. Legyen jó szaftja, de ne legyen rajta túl sok lé!

Elkészítjük a nokedlit (mi egy másik bográcsban felforraltunk vizet és abba szaggattuk a helyszínen a nokedlit, miután a húst levettük a tűzről): a lisztet elkeverjük sóval, aprított kaporral és a 2 tojással. Víz hozzáadásával fakanállal kidolgozzuk a nokedlitéstát. A felforralt vízbe szaggatjuk, ha feljött a víz színére, kiszedjük, leszűrjük. Hozzákeverjük a korábban megpirított szalonnát és a juhtúrót. Tálalásnál: alulra helyezzük a nokedlit, rá a paprikást, kakastaréjjal, felkarikázott erős paprikával, esetleg kovászos uborkával kínáljuk!

Jó étvágyat kívánunk!

*Benyó Dóri, Nagy Gergő
(és Bence kutya)*

Egy „versenymű” története

Történt, hogy idén is volt szerencsénk Ikerbátyámmal részt venni az „Óhegy szakácsa” versenyen, melyen ezúttal egy különösen erős történeti háttérrel rendelkező fogást eszeltünk ki. Mivel a vezetőség érdekesnek találta a történetet, az a megtisztelő felkérés érkezett, mutatnám be a „művet” és a történetét.

Bátyámmal kisgyermek korunktól fogva nagy rajongói és fogyasztói vagyunk a vadászirodalomnak. Nem alaptalanul, hiszen apai nagyapánk kiemelt hobbija volt a vadászat, egyebek mellett két vadásztársaságnak is elnöke volt. Így az állatok és a természet szeretete, az ökológiai egyensúly és a fajok sokszínűségének fenntartásához való hozzájárulás igénye innen is erős gyökeret vert bennünk. Magunk is néhány éve letettük a vadászvizsgát és Kál-Kápolna térségben remek vadászterületre találtunk. Ide kaptunk meghívást az esztendő elején fácánvadászatra. A teritékből a vadászok egyenlő arányban részesülnek, és mindig izgalmas kérdés, milyen módon használják fel a húst. Úgy gondoltuk, idén a szakácsversenyen a saját zsákmányból próbáljuk meg lenyűgözni a zsűrit, már csak azért is, mert 32 évnyi Óhegyen



ellakott idő alatt számos alkalommal találkoztunk fácánokkal kutyasétáltatás közben, a Göllöncsér utca alatti mezőn, így a mikrokörnyezetet figyelembe véve is illendőnek gondoltuk a választást. Mivel a tematika idén magyaros jellegű ételeket követelt, egy gazdag raguleves mellett döntöttünk, aminek az eredeti receptjében csirkemell szerepel, ezt cseréltük mi a vadhúsok királyára, a fácánra. Házi, a helyszínen gyűrt csipetke is került bele. A „keresztelésnél” a tematikának megfelelően Krúdy életművében néztünk körül, s ráakadtunk „A zöld vadász” című novellájára, ami leegyszerűsítve egy álruhába bújt Mátyás király

mese. Mivel a vadétek királyát, a fácánt mi is „álruhába” bújtattuk, ugyanis húsleves helyett raguleves formájában kínáltuk, a „Rezeda Úr Zöld Vadásza” nevet öltöttük ki idei „versenyművünknek”. (Rezeda Úr tudvalevőleg Krúdy egyik írói álneve volt). Talán nem hangzik nagyképeségnek, ha azt mondom, jól sikerült a leves, legalábbis a közönség visszajelzése erre enged következtetni. Az alkotók legalábbis elégedettek voltak és reménykednek benne, hogy hosszú ideig lesz még alkalmuk ötletes ételeken gondolkodni évente, Szent Iván havának második vasárnapjára.

Krzyzewsky Zoltán

A szakácsverseny győztesei

Az idei szakácsverseny témája az 1920-30-as évek Óbudája. Itt már nincsenek „tiltott” alapanyagok, bátran lehetett használni bármilyen alapanyagot. A versenyzők éltek is a lehetőséggel. Hét szakács mérte össze tudását. Leginkább a korszakban kedvelt magyaros ételeket főztek, gulyásleves, húsleves, a pörköltök mindenféle változatban. A zsűri elnöke Laubálné Raffinger Éva, a „Raffi házhoz megy” egykori kifőzde főszakácsa, aki anno először nyerte el az „Óhegy első legjobb szakácsa” díjat. Társai Kemény Vagyim, az óbudai szakácsversenyek rendszeres zsűritagja, az Óbudai Anzikszt főszerkesztője, és Molnár József közismert kerti bográcsoszó, akit a zsűribe a közönség választott. Szokás szerint most sem volt könnyű dönteni, hiszen a már komoly gyakorlattal rendelkező versenyzők finom, változatos ételeket készítettek.

Az első díjat a Novath Lala és Péterfy Csaba szakácpáros nyerte el, a „Hortobágy lángja” birkapörkölt, kapros túrós nokedlivel című versenyművével. Második díjat kapott a Benyó Dóra és Nagy Gergő szakács-



Az Óhegy Legjobb szakácsai: Péterfy Csaba (balra), Novath Lala (jobbra). Zsűrielnök Raffinger Éva, Molnár József és Kemény Vagyim zsűritagok

páros, a „Szindbád mondá” zöldborsós jércemell-paprikás, kapros juhtúrós nokedli-ágyon című főzetükre. Harmadik díjban részesült Fábry Zoltán, a „Korhely leves az 1920-as évekből” versenyműve, mely tokaszalonnával, vörösboron készült. A közönség díját szintén Novath Lala és Péterfy Csaba szakácpáros nyerte el.

A zsűri a versenyművek bírálatakor a főzetben tulajdon-

képpen valami mást, valami kis rafináltságot, valami újdonságot keresett. Értékelte, ha a szakács az ételt gazdagító ötletével újat mert adni, a hagyományos ízek őrzése mellett. A „Hortobágy lángja” versenyműben ezt meg is találta. A zsűri helyes döntését igazolja, hogy a főzet a közönség díját is elnyerte.

A többi versenyző főzetét is pozitívan értékelte. Köztük Krzyzewsky Zoltán és Márk

testvérpár „Rezeda úr zöld vadása” – fácánbecsinált leves házi csipetkével művét, Soltész Ágota, Zölei Beatrix és Tényi György palóclevését, valamint Mihalovits Benedek, Mihalovits Máté és Wiedemann István „Indijai sanzsi”, zöldségpörkölt, csicsai borsóval és lencsével versenyművét. A versenyen kívül részt vett – mivel nem bográcsban főzött – Varga Béla és Rác András a „Vásáros partigrill” pecsenyéjükkal.

A szakácsverseny győztese az oklevél mellé egy kupát kapott emlékül, neve pedig felkerül a nagy kupa talapzatára, ahol már az előző évek nyertes szakácsainak a nevei is sorakoznak. A díjazottak az oklevél mellé az Óbudai Múzeum felajánlásából egy Óbudának e korához illő könyvet kaptak.

A szakácsverseny élményeit a Békás-banda gazdagította muzsikájával. A versenyt értékes olasz rízing boraival Viniczai Sándor támogatta, valamint kenyerekkel és zsemlékkel az Erdőalja ABC.

A főzetek receptjeit e lapban, és a következő számainkban is megtalálják kedves olvasóink.



Nagy Gergő és Benyó Dóra



Fábry Zoltán



Zölei Beatrix és Soltész Ágota



Péterfy Csaba és Novath Lala



Krzyzewsky Zoltán és Márk



Wiedemann István



Békás-banda Juhász Dénes vezetésével



Benyó Dóra átveszi a 2. díj oklevelét



Fábry Zoltán átveszi a 3. díj oklevelét



Varga Béla rostélyon pecsenyét süt

A kalapverseny győztesei

Indul a kalapverseny! Indul a kalapverseny! – adták tovább egymásnak a hírt az Óhegy Napok egyre izgatottabb hölgyvendégei. A versenyzők még egyszer kézbe vették és igazgatták, csinosították a kalap-költeményeiket, és vágyakozva tekintettek be a különszobába, ahol a férfiakból álló háromtagú zsűri tanácskozott. Nem volt könnyű bekerülni a zsűribe, a kiválasztottak közé. Bizonyítani kellett a pártatlanságunkat, az erkölcsi tisztaságunkat és

a kalapos szakmában való jártasságunkat. Nekem sikerült, zsűritag lettem!

Ezután tisztáztuk a bírálat szempontjait, szabályait.

1. Bírálatra csak a házilag, saját kezűleg készített műveket fogadunk el.
2. A fejről a kalapot nem lehet levenni.
3. A versenymű címének utalni kell a kalap dekorációjára.
4. Kizárólag csak a versenyműveket pontozzuk, tehát a versenyzők kacsingatásai,

kacér kiszólásai nem befolyásolhatják az objektív ítéletünket.

Miután megállapítottuk, hogy minden jelentkező hölgy maximálisan megfelelt az induláshoz előírt paramétereknek – azaz csinosak, kedvesek, szépek és jókedvűek voltak – elindítottuk a versenyt. De most inkább jöjjenek a számok. Íme a tíz induló, tíz kalapjának, tíz fantázianeve:

Első versenyző a Kalászos, második a Régi idők hangulata, harmadik a Nyári madárcsicsergés, negyedik az Óbudai nyár, ötödik a Masnis kalap, hatodik a Szindbád elérhetetlen tollas álma, hetedik a Bazsarózsák az őszi avaron, nyolcadik a Szolid szerény, majdnem Ibo-lya, kilencedik a Tavirózsa, és végül a tizedik a Vadvirág.

Nehéz döntés volt. Pontoztunk, vitatkoztunk és közben folyamatosan csitítottuk a folyosón türelmetlenkedő versenyzőket. Nem húzom tovább, íme a Kalapverseny győztesei:

Első helyezet: „Kalászos” – Hirl Ottóné Marika; (bal oldalt)

Különdíjas: „Szindbád elérhetetlen tollas álma” – Benyó-né Mojzsis Dóra (jobb oldalt)

A zsűri hozzájárulásával és engedélyével ott helyben létrejött egy Közönségdíj Bizottság is és ők is győztest hirdettek:

Közönségdíjas: „Tavirózsa” – Hermann Erzsébet; (középen)

Bár jegyzőkönyvet nem vettünk fel, de az eredmény ettől függetlenül hivatalosnak tekinthető és összegzésül elmondható, hogy mindenki jól érezte magát a 2024. évi Óhegy Napokon.

Zsigó György zsűritag

Zsigó György

Beszélgetés az ablakban

- Tiszteletem író úr!
- Magának is János!
- Mit evett ma író úr?
- Még ma semmit János.
- Egy kis gáblit író úr?
- Nincsen pénzem János.
- És egy spriccert író úr?
- A Kéhliben János?
- Nyitunk délben író úr!
- Akkor megyek János!



Krist Éva

Jó étvágyat!

Krúdy úr, ha meg nem sértem, lenne Önhez egy kérdésem: Mit enne, ha meglehetné. ha a bukszája engedné?

Hogy mit ennék? Hol is kezdjem: fehér kenyér a kedvencem. No de nem csak úgy csupaszon: zónapörkölttel, gazdagon! Pörköltszafot tunkolgtatva, Krúdyfröccsel meglocsolva... (Persze a sört is szeretem, ha tehetem, nyeldekelem.)

Levesből a húst kienném, velőt pirításra kenném, fácánt, foglyot gesztenyével, s házi mustár remekével hú, de enném, hú, de enném! Szalontüdőt meg nem vetném.

Elnézést, itt abbahagyom, forr a vérem, nem tagadom. Csodás hölgy a láthatáron becserkészem bármi áron. Kiszthand, kisasszony kérem, szívesen haza kísérem!

Hogy az a hölgy haza érte, s a jó híre vajon épe-e, kérdezzék meg Krúdyt magát. Én távozom, Jó éjszakát!



W. Grass

A húsleves

Azt álmodtam,
Krúdy Gyula
Hívogatott
várt a vártán !

„Gyere velem,
Kisasszonykám,
Drága lánykám
Főzd meg az én
Levesem...”

Nekiláttam,
Főztem gyorsan,
Jó szomszédom,
Óh Gyulám,

Jó erőset,
Tetszetőset,
Piritóssal,
Sok velővel,

Jó étvágyat,
Egészséggel,
Egyél Gyula
Szaporán.

Régen a nők,
Elhitték,
A szegény
Balgák,

Szereti a
Gyula őket,
Pedig csak a
Hasa fáj,

Erre-arra
Jó velőre,
Nem a kicsi
Buta nőkre,

Mai nő vagyok
Gyula!
Nem vagyok a
Balekod,

Nem hinném a
Szerelmedet,
De kedvelem
Az alakod!

Szevasz Gyula
Vissza se nézz!
Emeld meg a
Kalapod!



A cukrászverseny győztese

Az „Óhegy Legjobb Cukrásza - 2024” címért idén három versenyző indult finom sütijükkel. Miután a zsűri tagjai bubimentes vízzel megszabadultak a szakácsok főzeteinek ízeitől, bele is kezdtek a számkóddal és jelíggel ellátott versenyművek értékelésébe. Nem ment könnyen a zsűrizés. Az ízvilág színvonalán túl szempont volt a sütemény esztétikája, a tálalás módja, az Óhegy-napok programjához való kötődése. Minden egyes süti részletére odafigyeltek és véleményezték.

Szinte mindegyik megfelelt a követel-

ményeknek, de végül a zsűri minden tagja Kiss Mirella „Új élmény” jelíggel, matchás tiramisu süteményére szavazott. A második díjat Csizmadiané Gál Anna „Vidám vasárnap” jelíggel ellátott sárgabarackos túróspite versenyműve kapta. A harmadik díjjal pedig Halmágyi Edit „Egy édes üzenet” jelíggel ellátott „Diótorta, ahogy a kedves párom szereti” versenyművét, jutalmazta.

Az értékeléseket követően Laubálné Raffinger Éva, a zsűri elnöke, átadta az „Óhegy legjobb cukrásza - 2024” oklevelet, és a vele járó kupát Kiss Mirellának, aki másirányú,

halaszthatatlan elfoglaltsága miatt nem tudott megjelenni, így azt édesanyja, Anna, és fia, Adi vette át. A díjazottak a díjjal járó oklevél mellé a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum könyvajándékát kapták.

A versenyre érkezett sütemények színvonalát mi sem jellemezte jobban, mint az, hogy az összes „pályamű” pillanatok alatt elfogyott. A szervezők és a zsűri köszöni a versenyzők részvételét, és a jó hangulatot keltő finom süteményeket. A sütemények receptjeit mellékeljük, próbálják ki otthon önök is, kedves olvasóink!

MATCHÁS TIRAMISU

Szeretném figyelmeztetnem a matchás tiramisumot. Az ötlet úgy született, hogy nem szeretem a kávé, de a mascarponét viszont nagyon, viszont a tiramisu egyik fő jellemzője, hogy élénkít, tehát a kávéval valamivel pótolnom kellett. Így jött az ötlet, hogy a kávé matchával, egy japán növényvel helyettesítem, amit por formában lehet itthon kapni.

A sütemény nem igényel sültést, tehát viszonylag könnyen és gyorsan elkészíthető.

Érdekes fogasztás előtti este elkészíteni, hogy a piskóta ne legyen kemény, és az ízük össze tudjanak élni.

Hozzávalók: 1 nagy csomag olasz babapiskóta; 3 doboz 250 ml mascarpone sajt; 6 darab tojás; barna cukor ízlés szerint – én úgy 100 grammot használtam;

2 csomag vaníliás cukor; matcha por; kakaó por; mazsola; rumaroma; kis tej.

A tojások sárgáját szétválasszuk a fehérjétől. A sárgákat elektromos keverővel felverjük a barnacukorral és a vaníliás cukorral, amíg krémes állagú nem lesz. Egy nagyon kevés cukorral felverjük a tojásfehérjéket, majd ezt berakjuk a hűtőbe pihenni.

A mazsolákat vizes rumaromába tesszük ázni.

A felvert tojássárgájához hozzáadunk 4 nagy evőkanál matcha port, majd 2 kiskanál rumaromát. Ehhez hozzáadjuk a mascarponét, külön-külön dobozonként felverve, ügyelve, hogy krémes állagú legyen. A krémhez hozzáadjuk a felvert tojásfehérjét, végül a leszűrt mazsolát.

A babapiskótát egy üveg-tálba helyezzük egymás mellé fektetve. Meglocsoljuk egy kis

tejjel, majd ráöntjük a krémet, hogy a piskótákat elfedje, ezt egy második sorral megismételjük. A tetejét szépen elsimítjuk, és kis szűrő segítségével matchaport vagy kakaóport szó-

runk rá, úgy, hogy az egészet egyenletesen befedje.

A hűtőbe helyezzük és hagyjuk 4-5 órát állni.

Jó étvágyat!

Kiss Mirella



SÁRGABARACKOS TÚRÓSPITE

Tésztahoz: 25 dkg liszt, 1 teáskanál sütőpor, 10 dkg vaj, 1 evőkanál vaníliás cukor, 2 tojás sárgája, 1 egész tojás, 7 dkg cukor, 2 púpozott evőkanál tejföl.

Túrókrémhez: 50 dkg túró, 1 evőkanál vaníliás cukor, 1 citrom reszelt héja, 10 dkg cukor, 1 tojás sárgája, 1 csipet só, 3 tojásfehérje habja.

Elkészítése: A tésztát gyúrás után néhány órát hűtőben tartom, majd 2 részre osztom. A kinyújtott tésztát 22 x 32 cm-es tepsibe rakom, rászórok 10 dkg darált diót, erre frissen főzött, darabos sárgabarack dzsemet teszek, majd a tetejére a túrókrémet, erre pedig

a másik kinyújtott tésztát. A tetejét villával megszurkálom, megkenem 1 tojással, megszórom durvára vágott dióval, majd 190 C°-on 30 percig sütöm. Tálalás előtt megszórom porcukorral.

Csizmadiané Gál Anna



DIÓTORTA

ahogy a kedves párom szereti

Piskóta hozzávalók: 4 tojás, 2 kanál víz, 15 dkg porcukor, 16 dkg liszt, negyed csomag sütőpor. Elkészítése: A tojás-sárgákat a cukorral és a vízzel habosra keverjük, hozzáadjuk a lisztet és a sütőport, és az előzőleg habosra vert fehérjét. Előmelegített sütőben arany-sárgára sütjük.

Diókrém hozzávalók: 25 dkg darált dió, 15 dkg porcukor 20 dkg vaj, 2 dl tejszín, 1 kupica házi diólikőr. Elkészítése: A vajat a porcukorral habosra keverjük, a tejszínből habot verünk, belekeverjük a diót, és hozzákeverjük a diólikőrt.

A torta elkészítése: A 2-3 rétegre vágott piskótába, és a tetejére kenjük a krémet. Hűtőszekrényben megdermesztjük. Majd a karamellizált cukorban a diódarabokat megforgatjuk, és a szeletek tetejére rakjuk.

Halmágyi Edit



Orchideák a Táborhegyi parkban

Több száz orchidea (méhbangó és szarvasbangó) virágzik a Táborhegyi park területén. A park számos növény- és állatfajnak ad otthont, és jótékonyan járul hozzá a környék klímájához is, mérsékelve a sűrűn beépített részek városi hősziget-hatását. A most felfedezett növény a kosborfélék közé tartozik, természetvédelmi értéke (tővenként) 250 000 Ft. Mivel rendkívül ritka fajról van szó, egy-egy újabb élőhely felfedezése örömteli szenzációnak számít. Néhány éve a II. kerületben is fölfedeztek új élőhelyeket.

A Táborhegyi parkban a finom szépségű orchideák egyedszámát a Duna-Ipoly Nemzeti Park és a Fővárosi Önkormányzati Rendészeti Igazgatóság Budapesti Természetvédelmi Őrszolgálatának természetvé-

delmi őrei vették nyilvántartásba, és rögzítették koordinátáit.

A méhbangó és a szarvasbangó különlegessége, ritka előfordulásukon kívül, hogy apró magvaikból 3 év alatt fejlődik ki a kis növény, növekedéséhez egy különleges talajlakó gombafonal jelenléte is szükséges. További 9-11 évre van szükség a virágos hajtás kialakulására. Hosszú élettartamúak, akár 20 évig is elélegélnek eredeti termőhelyükön.

A növény kifejezetten kedveli a meszes talajt, enyhén nyílt területet, és nemcsak szépsége és ritkasága miatt érdemes a figyelemre, hanem szaporodási módja is sajátos: nem termel virágport, viszont virága hasonlít egyes méhfajok nőtényeire, ezzel csalogatja magához a hímeket. Ha ez a beporzási

stratégia nem válik be, a növény önbeporzásra is képes.

Talán felesleges megjegyezni, hogy lehetetlen átül-

tetni őket. Az aszályos éveket a talajba visszahúzódnak és viráguk az őket beporzó méhekre hasonlít, és a nőtények illatanyagát árasztja.

Bordás Veronika



Mēhbangó



Szarvasbangó

A hőség ereje

Mint ahogy már tapasztalhattuk, mostantól egyre gyakrabban kell hőhullámokra és aszályos időszakokra számítani, ezért júliusban a kerti munka leginkább a kert életben tartása és folyamatos öntözése. Most vesszük hasznát az összegyűjtött esővíznek!

Egyáltalán nem mindegy, mikor öntözünk! Én a reggeli öntözésnek vagyok híve, mert ilyenkor a növények szárára fröccsenő víz hamar elpárolog, míg este hosszabb ideig ott marad, és ez fokozhatja a gombás betegségek kialakulásának veszélyét. Persze tudom, hogy a legtöbb embernek inkább este van erre ideje, természetesen ezzel sincs gond, csak ilyenkor igyekezzünk közvetlenül a növények szárához juttatni a vizet. Ezzel amúgy is sok vizet spórolhatunk meg.

MULCSOLNI, MULCSOLNI ÉS MULCSOLNI!

A legrosszabb dolog, ami a kánikulában történhet, ha csupaszon hagyjuk a földet. Ezeken a területeken néhány óra alatt teljesen megsül a talaj, összetömörödik és utána már nagyon nehezen nedvesíthető át újra, szinte minden élet eltávozik belőle, amit később már nagyon nehéz visszahozni. Talajdonképpen bármivel mulcsolhatunk.

Nagyon jó mulcs a lenyírt fű, aprított ágnyesedék, fakéreg, a különféle talajtakaró anyagok, de még a gyöngykvacs is, csak fedve legyen a talaj. Sőt, tovább megyek, a gyomos talaj is sokkal jobb ilyenkor, mint a fedetlen föld. A gyomoknak



egyébként is ez a szerepe a természetben, a megbolygatott, fedetlen talajokat hivatottak "begyógyítani". Árnyékolnak, lazítják a talajt a gyökereikkel és tápanyagokat hoznak a felszínre.

Erre az időszakra a legtöbb zöldség és gyümölcs már érik, és elkezdhetjük a betakarítást. Ilyenkor célszerű minden érett termést leszedni, még akkor is, ha az szemmel láthatóan kukacos, sérült, vagy megrágták a csigák. Ha ezeket ott hagyjuk és elkezdenek rothadni, számos gombabetegség táptalajává szolgálhatnak!

Figyeljünk arra, hogy a permetezéseket úgy időzítsük, hogy az eső ne mossa le, amit kijuttattunk a növényekre!

ÚJRA TÁMADNAK A MEZTELENCSIGÁK

A nagymeztelencsiga (*Limax maximus*) az egyik legbosszantóbb kártevőnk. Akár 12-15 cm hosszúra is megnőhet, folyton éhes, minden növényt válogatás nélkül megeszik.

A legegyszerűbb és legtermészetesebb védekezés ellenük, hogy menjünk ki este a kertbe, és zseblámpa fényénél, vagy a reggeli szürkületben gyűjtsük össze őket.

De vannak egyéb egyszerű praktikák. Személy szerint az apróra tört tojáshejatt preferálok, amely nem csak kórtörít, hanem még a talaj minőségét is fokozza.

KERTLAKÓINK GONDOZÁSA NYÁRON

Tudatos kerttulajdonos, aki ilyenkor gondol az otthlakókra is. Az itatók fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni! Nekik is szükségük van ivóvízre, emellett a leghasznosabb kártevőirtóink.

Énekes madaraink lecsipegetik a legyeket, poloskákat, és legfőképp a szúnyogokat. Emellett énekükkel hálálják meg a törődést.

A sünök vagy épp a kevésbé ismert erdei cickányok, vagy a kevésbé kedvelt varangyok, akik előszeretettel fogyasztják a csigákat.

Héli Bendegúz

Iskolai hírek

Idén, életünkben először, nem csak éreznük, de a naptár is mutatja, hogy szokatlannul hosszúra nyúlt a tanév. A május végi osztálykirándulások során a tanulók jártak a XVI. kerületi Tájházban, a Szentendrei Skanzenben, Esztergomban, a Csodák Palotájában, a Budapesti Állatkertben, Budakeszi Vadasparkban, a Tarzan Parkban, Királyréten, Badacsonyorsón, Siófok Sóstón a Balatonnál, Hévízgyörkön, Szendrőn, Diósjenőn és Szegeden, majd júniusban még három hét állt rendelkezésre, hogy a hosszú évközi szünetek végén a nevelő-oktató munka is kikerekedhessen.

Az erdőaljárás ösztönző rendszer jutalmazottjai nemcsak példamutató magatartásúak, szorgalmasok, jó tanulók és remek versenyeredményeket érnek el, hanem a közösségért is aktívan tesznek az egész tanév során. Ezért egy júniusi munkanapon iskolán kívüli szabadnapot kaptak, amelyen a részvétel költségeit az iskolai Erdőalja Alapítvány fedezte. Idén a húsz legérdemesebbnek bizonyult gyermek a Városligetben kalandozhatott. (Lásd: Élménybeszámoló a jutalomkirándulásról!)

Alsósaink közül több, mint harmincan a Ki mit tud? című rendezvényükön mutatták meg nem-tantárgyi tudásukat. A

másfél órás, igen változatos műsort némi csacsogás és helyszíni közvetítés-élménybeszámoló kísért minden osztály részéről: "Ezt láttad?", "... és ezt is hallottad?", "... ezt én is meg tudom csinálni!". No, de milyen produkciók is kerültek színre? Öt bűvész kártya-, pohár-, és kendőgyakorlatot mutatott be, számos balett-, akrobatikus és más műfaj képviselő táncosnő mesés ruháját tekinthették meg. Lépett fel szóló zongorista és standupos, a tornász lányok pedig egyéni és páros formációkban is indultak. A program nagy sikert aratott mind a gyermekek, mind a felnőttek körében.

Elballagott az idei 8.-os diákcsoport. A szépen feldíszített egykori osztályaikat és a folyosókat hatalmas virágcsokorral a kezükben, diáktársaik és pedagógusaik sorfala között járták végig. A tornateremben megtartott ünnepi műsorban a 7. osztályosok, valamint a ballagók kisebb testvérei versekkel és prózával búcsúztatták távozó diákjainkat. A megható pillanatok sem maradtak el: a 8. osztály megköszönte minden pedagógusának az eddigi gondoskodást, személyes támogatást, majd búcsúzásképpen az egész osztály dalra fakadt. Ezt viszonzván az iskola igazgatója szintén énekkel búcsúztatta volt diákjait.

Az osztályok tanév végi kirándulásainak célállomásai között megtalálhattuk a TVE és a Laborc utcai sportpályát, a Dagály strandot, a Guckler-tanösvényt, a Virágosnyereg környékét és a Normafát, a Budapesti Történeti Múzeumot, a középkori Óbudát, a Práter utcát a Pál utcai fiúk nyomában és a Városligetet a nagy, hőlégballonos játszótérrel, valamint a Magyar Zene Házával. Tanítványaik osztálykeretben látogatást tettek a Parlament épületében és a Margitszigeten, szakmai tesztútján jártak fagyizóban, míg mások az Old Timer Múzeumban. Tettek hegyi túrát a Hármashatár-hegyen, a Virágos-nyeregben, vonatoztak Kismarosra és busoztak Egerbe.

Az előttünk álló nyár sem telik el táborok nélkül. A nyári napközis tábor júliusban és augusztusban a Keve-Kiserdő/Zápor területén zajlik.

A Sóstói nyári tábor június 1-7-ig tartott, a vándortábort július 12-18. között a Cserhátban lesz, míg a mecseki vándortábor július 19-26. között lesz. Ezekre a táborokra a jelentkezések már május hónapban lezárultak.

A leendő elsősök a gólyatáborban augusztus 26-28-ig, hétfőtől szerdáig, 9.00-13.00-ig vehetnek majd részt.

K.E.



Vitai Bernadett és Kérges Gyöngyi tanárnők vezetésével elballagott a nyolcadik osztály. A megható műsor után a napfényes udvaron készítették az utolsó általános iskolai csoportképüket. Kívánunk mindenkinek eredményes középiskolai éveket!

A tavalyi ezüst arannyá változott

Tudomásunkra jutott, hogy táborhegyi lakótársunk, Wágner Judit, aki rendszeresen megörvendeztet minket e lapban verseivel, ismét szép sportsikert ért el. Felkerestük, meséljen friss élményeiről:

Idén június 3-8. között immár harmadik alkalommal rendezték meg a Horvátországhoz tartozó csodaszép Losinj sziget egyik kicsi öblében található mesebeli faluban, Veli Losinjban a Szenior Tenisz Európa Bajnokságot.

A 240 versenyzőből a magyar színeket több, mint negyven sportoló képviselte 30 és 80 év között. Én második alkalommal jutottam el az 55+ korcsoportban a Ljubicic Tenisz Akadémiára, ahol magas színvonalon, pazar környezetben, teraszosan elhelyezett tenispályákon, -persze rálátással a tengerre,- bonyolított

ták le az EB-t. A tavalyi három számban szerzett ezüstéremből egyet, a női páros számot sikerült idén Balta Rózsa oldalán fényesen csillogó aranyra váltani. Olasz és német ellenfelekkel izgalmas, mármár feszült csatákat vívtunk, vert helyzetekből fordítottunk, sőt a döntőben két meccslabdáról táncoltunk vissza, és nyertük meg nagy küzdelemben végül a kétórás meccset a magyar szurkolótábor örömére.

Ez az EB arany életem eddigi legnagyobb sikere, mely eredmény a korosztályos világranglista 10. helyére repített.

De ez még nem minden: vegyes páros 50+ korcsoportban Nyíró Richárd oldalán bronzérmét szereztünk.

E számban a döntőbe jutásért a tavalyi döntőbeli francia párral küzdöttünk meg.



Akkor sima vereséget szenvedtünk a fináléban. Idén, bár meg tudtuk ellenfeleinket szorongatni, a rövidített játékokban alulmaradtunk.

Köszönjük a beszámolót, és gratulálunk Juditnak az arany- és bronzéremhez. Kívánunk további erőt az előtte álló megméretésekhez.

a szerkesztő

A szívem hajtott

12 évvel ezelőtt életem legfel-emelőbb és talán egyik legszebb napját élhettem meg, amikor az olimpiai fáklyával futhattam. És így visszagondolva, azt se bánom, ha annyi bánat ért azóta, mert ezt az élményt soha, senki sem tudja elvenni tőlem. Annyi mindent mondhatnék, hogyan jutottam el idáig, de valószínű, legfőképp azért, mert sosem az eredmények elérése céljából

futottam, soha nem az vezérelt, hogy bárkit legyőzzek, vagy megelőzzek, hanem a szívem hajt és hajtott minden egyes lépés megtétele során. Néha arra gondoltam, ha jobban futok, talán jobban tudnak szeretni engem, talán nem leszek láthatatlan, amit sokszor éreztem az életemben. Aztán rájöttem, hogy senki sem fog jobban elismerni, sem szeretni, mert gyorsabb



vagyok. De azért talán, mert az a végtelen erő, szeretet és szenvedély, amit futás közben érzek,

át tud hatolni a tömegben, és ezt mások is érzik. Egy bénulásból álltam újra lábra, és megtanultam újra járni, futni, amikor az orvosok már nem tudtak segíteni, de én megfogadtam, rendbe jövök. És sikerült! A fáklya is, és akkor még nem tudtam, hogy nem vagyok egyedül, mert a pocakomban már ott lakozott egy aprócska élet, Adi.

Kiss Mirella

Nyáron is frissen és fitten!

Júniusban már 4 alkalommal került sor az Aviva módszer oktatására, és a résztvevők a gyakorló órán is részt vettek. A nyári hónapokban se maradunk edzés nélkül, a gerinctréning órák és Aviva módszer oktatása a nyári hónapokban is folytatódik.



get, a vonzó női energiákat és kisugárzást!

A férfiak a speciális gyakorlatokkal nagymértékben hozzájárulhatnak intim egészségük megőrzéséhez, az egészséges prosztata és potencia fenntartásához.

A gyermeket tervező pároknak kifejezetten aján-

A hölgyek a torna segítségével beállíthatják a ciklust, és fájdalommentesen elérhetik meg a menstruációt, segíthetik a gyermekáldást, tornázhatnak az intim zónák és női szervek hosszú távú egészségéért, elkerülhetik a menopauza esetleges kellemetlen tüneteit, az inkontinenciát, megőrizhetik a női frissessé-

lott a módszer, a mozgulatsorok után létrejövő altesti vérbőség pezsdítően hat a petevezeték-ekre, serkenti az ovulációt, a szaporító szervek vérellátottsága nő, segíti a megtermékenyítést. A tornagyakorlatok hatására növekszik a spermiumok életképessége, mozgékonyasága.



Az okleveles oktató által tartott Aviva Módszer alaptanfolyam időtartama 4 óra. Résztvételi díj: 25 000 Ft, amely tartalmazza a 4 órás tanfolyam díját és egy 1 órás gyakorló órán való részvételt.

Júliusban, augusztusban tervezett időpontok:

július 6. szombat 9-13 óra,

július 12. péntek 15-19 óra,
augusztus 3. szombat 9-13 óra,
augusztus 9. péntek 15-19 óra.

További információk, valamint jelentkezés az alábbi elérhetőségeken:

Katona Tünde

Aviva Módszer oktató

20-549 7933

fne.katona.tunde@gmail.com

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”



A GOLGOTA SZOBORCSO- PORT KARBANTARTÁSA:

Áprilisban az Önkormányzat támogatásával történt állagmegóvási munkálatok szakszerűen befejeződtek. A hatalmas májusi esőzést követően azonban a szobrászok újbóli impregnálást javasoltak, ezzel tovább gátolva a víz kőfelületbe való beszívódását, a mohásodás jelentős késleltetésére. A munkát önként vállalták. A képen Seres János éppen a Mária szobor posztamentjét impregnálja. Köszönjük munkájukat:

az Egyesület Vezetősége

Köszönet az Óhegy Napokért

Tisztelt Olvasóink előtt is köszönetet szeretnénk mondani a háromnapos rendezvény szervezőinek. A műsorok összeállítása, a szereplők előkészítése, egyáltalán a kellemes hangulat megteremtése mögött ugyanis a szervezők és szereplők munkája állt. Ők szabadidejüket, olykor anyagi erőforrásaikat sem kímélve, önzetlenül tették mindezt az egyesület asztalára. Köszönjük munkájukat, de kik voltak ők?

A rendezvény fő szervezője, háziasszonya, idén is, immáron huszonegyedik alkalommal, Benyóné Dr. Mojzsis Dóra az ügyvezető elnökünk, aki szervezési tapasztalatain túl - mint történész - szakmai tudását is hozzáadta. A rendezvény előké-

szítésében és lebonyolításában kivette részét Halmágyi Edit, Hermann Tündi, Holup Orsi, Horváth Peti, Mező Andris, Novath Ildikó és Novath Laci, Sugár Gyuri és Felcsuti Laci, valamint a gondnokaink, a Szaiff Böbe és László házaspár.

A felolvasószínház rendezője Mojzsis Dóri volt, tagjai Cseresznyák Veronika és Fábry Zoli. Köszönjük a felkészülésre fordított idejüket.

Köszönet a szakács- és cukrászverseny zsűriornak, Raffinger Évának, Kemény Vagyimnak és Molnár Jócónak, akik azon a vasárnapon kedvünkért elszakadtak családjuktól, és önként vállalták a döntés felelősségét.



És leginkább köszönet a közönségnek, akik más óbudai program ellenére az Óhegy Napok rendezvényeit tisztelték meg jelenlétükkel. Reméljük, jól érezték magukat és kellemes élményekkel eltelve tértek haza.

az Egyesület Vezetősége

NE HAGYJA ELVESZNI CSALÁDJA MÚLTJÁT!

CivilArchív Projekt – Magániratok és társadalmi szervezetek iratai a levéltárban

Gyűjtjük és megőrizzük az egykori és mai budapesti családok és magánszemélyek életére, mindennapjaira vonatkozó iratokat, dokumentumokat (levelek, naplók, fényképek, hivatalos iratok, feljegyzések, emlékiratok, visszaemlékezések, részleges vagy teljes irathagyatékok).

A felajánlásokat, szükség esetén a helyszínen is megtekintjük!

dr. Lukács Anikó
főlevéltáros

lukacs@bparchiv.hu, 06-1-298-7598; 06-30-292-8823
Budapest Főváros Levéltára, 1139 Budapest, Teve u. 3-5.

2024 további programjai

Kiállítás – Hubert Tibor
Őszi takarítás a hegyi utcákon
Táborhegyi Szüret
Októberfeszt
Kiállítás – Polyák Ildikó
Kamarazenekar őszi koncertje
Tök jó Boszibuli (Halloween)
Márton napi lámpás vonulás
Kiállítás – Varga Patrícia
Közügyek fórum
Egyesület 35 éves születésnapja
Kiállítás – Liszi János grafikus
Ádventi koszorúkészítés
Ádventi vasárnapok
Jön a Mikulás
Madárkarácsony a Parkban
További programok, esetleges változások, részletek, az aktuális Óhegy-hírekben olvashatók.

szeptember 13. p.
szeptember 14. szo.
szeptember 21. szo.
október 5. szo.
október 11. p.
október 18. p.
október 22. k.
november 8. p.
november 9. szo.
november 7. cs.
november 22. p.
november 29. p.
november 30. szo.
december 1.- 22. vas.
december 8. vas.
december 14, 21. szo.

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Gerinctrénings (K. Tünde)	20-549 7933	h. cs.	18:30-20:00
Női jóga (T. Szilvi)		h.	18:30-20:00
Kerekítő mondókázó		k.	10:00 10:35
Kerekítő manó torna		k.	10:45-11:30
Óhegy Kórus		k.	18:00-19:30
Férfi torna		k., cs.	19:15-20:15
Rablórömi Kártyaklub		sz.	14:00-18:00
Bridzs klub		sz.	17:30-21:30

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



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

Felölös kiadó: Felcsuti László elnök. Szerkesztő: Mikos 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



Várjuk kedves vendégeinket!

1037. Bp. Erdőalja út 186/B

További info.: Tel.: 30/275 0159

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



CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

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

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



TANULÁSTRÉNING NYÁRON!

Matematika, olvasás, írás, nyelvtan
és más tantárgyak tanítása
az általános iskolásoknak.

A hiányok pótlása,
a hiányzó ismeretek újratanítása,
képességfejlesztés.



+36 20 207 9948; bukovarigile@gmail.com

**BODNÁR
TRANS**

**BELFÖLDI ÉS NEMZETKÖZI ÁRUSZÁLLÍTÁS
SZERVEZÉSE,
LEBONYOLÍTÁSA**

**KIS CSOMAGOKTÓL
24 TONNAIG.**

www.bodnartrans.hu; 30-962 2493; sildiko49@gmail.com

**Ereszcsatorna-
tisztítás,
karbantartás.**

**Tetőjavítás,
cserépcsere,
rövid határidővel.**

**Hívjon bizalommal:
06 70 555 7051**