



ÓHEGY-HÍREK

Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének lapja • XXX. évfolyam 3. szám • 2025. június-július

ÓHEGY NAPOK – 2025

„ŐSEINKET FELHOZÁD KÁRPÁT SZENT BÉRCÉRE”

A HONFOGLALÁS KORÁNAK JEGYÉBEN

2025. JÚNIUS 13-14-15.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének háromnapos rendezvénye.
Óhegy Klubház, 1037 Bp., Óbuda-Táborhegy, Toronya utca 33.

JÚNIUS 13. PÉNTEK, 17:30

Vendégek fogadása: Felcsuti László és Benyóné Mojzsis Dóra köszöntője
„Vidám honfoglalók”: Konkoly Iván domborított intarzia kiállítása,
megnyitja Seres János szobrászművész.

Koboz- és fidulamuzsikával közreműködnek: Csiba Zsolt, Aradi Dániel és Nagy Gergely.

Csiba Zsolt vetített képes előadása: újabb kutatási eredmények a honfoglalás koráról.

Állófogadás: a napi program ideje alatt megtekinthetők Nyers Csaba Károly
honfoglalás kori tarsoly- és ékszer másolatai.

JÚNIUS 14. SZOMBAT, 17:30

Lovas honfoglalók vendég-fogadása.

„Rege a csodaszarvasról”- versek és mondák a honfoglalás koráról,
az Egyesület Felolvasó Színházának előadása.

Közreműködik: Cseresznyák Veronika, Benyó Dóra és Benyó Gergely.

Kobozmuzsikával közreműködnek Aradi Dániel, Csiba Zsolt.

„Hajh vitézek, hajh elébe”: honfoglaláskori párviadalok viselet-
és fegyverzetbemutatók. Előadó dr. Hidán Csaba és csapata.

Ismerkedés a lovakkal és a fegyverekkel. A vendégek kipróbálhatják,
hogyan ülték meg a lovat a honfoglalók.

Lakoma Árpád-fejedelem udvarában: jóféle étkeket és itókákat kóstolgatva,
regőseink honfoglalók korát idéző muzsikája mellett.

Költőverseny: a vendégek felolvassák az alkalom ihlette verseiket.

JÚNIUS 15. VASÁRNAP, 11 ÓRÁTÓL:

Szakács- és cukrászverseny: az „Óhegy legjobb szakácsa 2025”
és az „Óhegy legjobb cukrásza 2025” címek elnyeréséért.

Az előző napi és újabb költemények felolvasása, közönségszavak átadása.

Kóstolók a főzetekből, majd 13:30 órától az elkészült versenyművek elfogyasztása.

Eredményhirdetés 14:00 órától, és a díjak átadása.

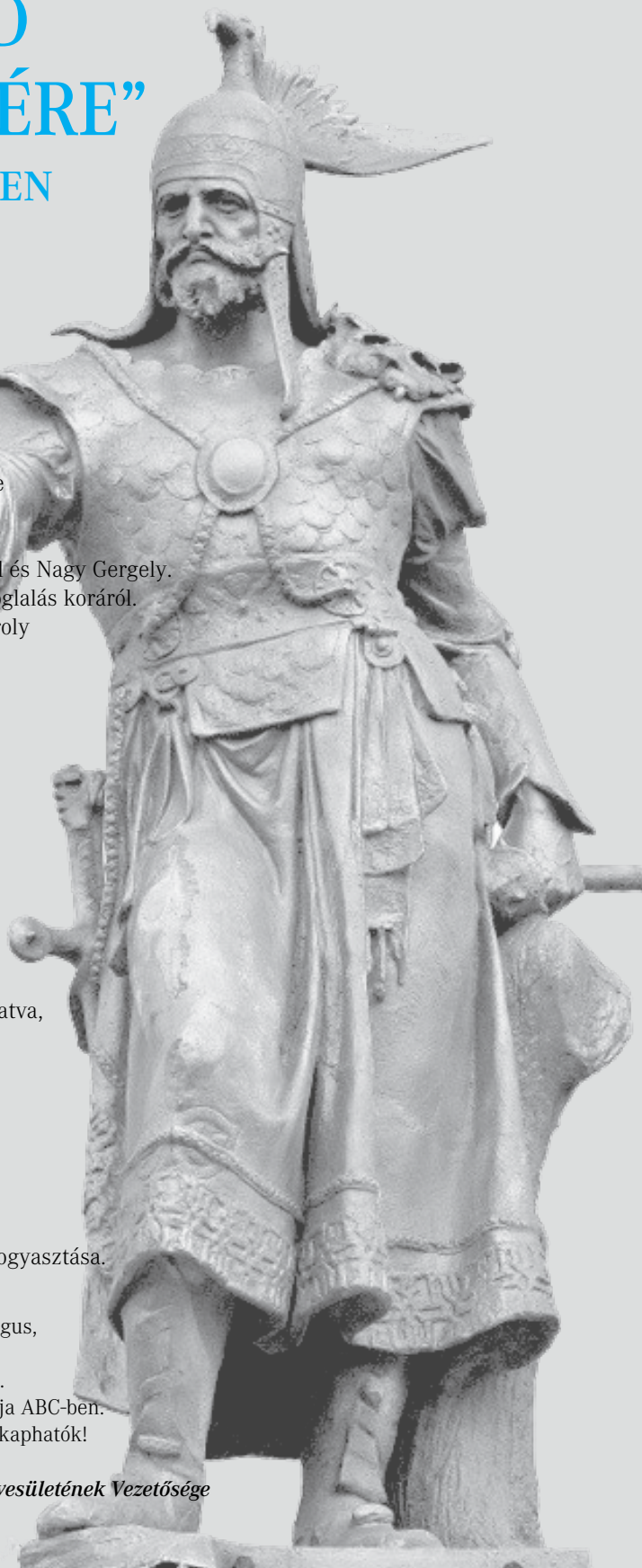
A rendezvény szervezője és háziasszonya: Benyóné Dr. Mojzsis Dóra muzeológus,
az Egyesület ügyvezető elnöke.

A programokon a részvétel ingyenes! A szombati vacsorajegyek ára: 4000.- Ft.

A jegyek megvásárolhatók június 2-től az egyesület gondnokánál és az Erdőalja ABC-ben.

A vasárnapi szakácsversenyen a kóstolójegyek 600.- Ft/db áron a helyszínen kaphatók!

A honfoglalás korába mindenkit szeretettel vár az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének Vezetősége



Az Óhegy Napok közreműködői

Rendezvényünkre több olyan történészt, művészt, muzsikust hívtunk meg, akik hitelesen tudják bemutatni a honfoglalás korát, történetét, a hunok harcászati eszközeit, viseletét, szokásait. Most röviden ismertetjük őket.

NYERS CSABA KÁROLY

A mesterszakács, a rézműves és hagyományőrző, így vall magáról:

„Rézdomborító és szakács vagyok és e kettő szakma nálam összeforr, hiszen hagyományőrzőként honfoglaló eleink főztjét főzöm és ősi magyar leletanyagok rekonstruálásával foglalkozom, most már több mint 30 éve. Fontosnak tartom, hogy tudjuk, hogy honnan jöttünk, kiktől származunk, és persze tudjuk azt is, mi a feladatunk ebben az életben. Az én feladatomban, hogy felnyissam a szemeket mindarra a szépre és jóra, ami ránk maradt. Ami csak ránk, magyarokra volt jellemző, de nem kell, hogy feledésbe merüljön.

1996 óta járom az országot a történelmi üst másolatával és sátorral kitelepülök különféle vásárokon, kiállításokon, hogy egy kis ízelítőt adhassak az embereknek őseink korából. Megtekinthetők és megvásárolhatók a szép lemezdomborításos tarsolyok, süvegek, hajfonatkorongok, veretek, veretes övek, ruhadíszek, fülbevalók és kicsinyített minták kulcstartók formájában. Nem titok, hogy amiket én rézből megalkotok, azok gyönyörű, ősi (hun) magyar motívumok, amik régészeti leleteken maradtak meg az utókor számára. Munkáimmal a múltat idézem, és azon dolgozom, hogy minél több emberhez eljusson az információ. Vallom: „Tiszteld a múltat és éltesd tovább!”

CSIBA ZSOLT

Arról faggattuk, mi a neve annak, amin játszik, és mit kell tudnunk hangszerének történetéről.

A hangszer neve saz, más néven baglama. Baktriai eredetű és hozzávetőlegesen Krisztus idejére teszik első megjelenését. Különösképpen a török és az iráni népek között elterjedt. Hét húr van rajta, melyek 2-2-3 osztatúak, így az adott tartományban hangzása gazdagabb a megszokottnál. Talán a citera és a gitár közé lehetne helyezni. Némileg archaikus jellege kiválóan alkalmas népi zenénk tolmácsolására is.



Számos vallástörténeti kutatása, könyve jelent meg, előadásairól hallottunk, ezekről kérdeztük.

1989-ben végeztem az ELTE Pszichológia szakán. Magyar őstörténet és szellemiség témában eddig három könyvem és nagyjából ötven tanulmányom jelent meg, főleg a Búvópatak, az Esztergom és vidéke, valamint a Muravidék című irodalmi/művészeti folyóiratokban, illetve periodikákban. Valamennyi könyv és előadás megtalálható a világhálón.

Az elmúlt tíz évben több, zenei kísérettel fűszerezett előadást tartottam, például a Nyers Csaba fémjelezte Tarsolyosok találkozóján vagy a Püski Könyvesházban. Az Óhegy Napokon vele és Aradi Dániellel együtt mutatkozunk be.

ARADI DÁNIEL

Gyerekkoromban kezdtem gitározni, majd Kobzos Kiss Tamás nyomán ismerkedtem meg a török baglamával. Később Japánban shamisen tanultam, jelenleg az Óbudai Népzene Iskolában kobzot. Érdeklődési körömbé tartoznak a Közel- és Távol-Kelet (rokon) népeinek zenéi.



DR. HIDÁN CSABA

Erdélyi származású magyar történész, egyetemi tanár, a honfoglalás korának egyik avatott szakértője. Harcművészet oktató, az Aranysablya Történelmi Vívóiskola megalapítója. Rendkívül felkészült, az edzések alatt is történeteket mesél a honfoglalás koráról és a középkorról. A szombati bemutatót az Aranysablya Vívóiskola tagjaival együtt tartja.

Kérdeztük, milyen tevékenységet folytat a vívóiskola.

Az Aranysablya Történelmi Vívóiskola a Villám-tánc KSE harcművészeti tagozata. Régi magyar és sztyepei harcművészet kutatásával és gyakorlásával foglalkozik. Fő fegyvereik a szablya, fokosbalta, lándzsa és rövidkard. A heti rendszeres edzések mellett történelmi viseletben tartanak bemutatókat régészeti parkokban, laktanyákban. A Kárpát-medencében eddig kb. 850 előadást tartottak, de Mongóliában és Norvégiában is bemutatták a sajátos magyar viseletet és fegyverforgatást. Az Óhegy Napokon az előadásunkat és a harci bemutatót Kormos Ádámmal és Polgár Kristóffal közösen tartjuk.

Reméljük, sok vendégünknek lesz módja a történelmünket ápoló, felidéző történészekkel, művészekkel személyesen találkozni, beszélgetni.

B-D.



ÓHEGY NAPOK - 2025

Időutazás a honfoglalás korába

Június 13–15. péntek - vasárnap, az Óhegy Klubházban.

Idén képzeletben lóhátra pattanunk, jurta-ba költözünk és felvesszük a honfoglaló nők és férfiak veretes nyakú ingjeit, díszes kaftánjait, csizmába tűrt bő nadrágjait. Felöltjük a veretes öveket, a férfiak elhelyezik ezeken a méltóságukat, rangjukat jelző díszes tarsolyokat, a kést, fokost, szablyát, az íjat és tegezben a nyílveesszőket. A nők nem viseltek fegyvereket, legfeljebb egy kést, de öltöztetük szinte teljesen megegyezett a férfiakéval. Fülbevalókat, gyűrűket, pántos arcpereceket mindkét nem szívesen hordott, a férfiak díszes süvegeket, a nők ezeken kívül hajfonatkorongokat, nyakláncokat, pártát és különböző fejjedőket is. A lovakat egyformán megülték, a nők hozományba is kaptak díszesen felszerszámozott lovakat, amelyeket sokszor - a férfiakhoz hasonlóan - velük együtt temettek el.

Az Óhegy Napok első napján mindezekről részletesen is hallhatunk Csiba Zsolt előadásában, koboz és fídula hangszeres zenei aláfestéssel kísérvé, Aradi Dániel, Csiba Zsolt és Nagy Gergely közreműködésével. Konkoly Iván dombor intarziákba álmódott „Vicces honfoglalói” pedig őseink mindennapi, néha vidám, néha szomorú, néha vicces - vagyis igazán emberi - arcát tárják fel előttünk. Magunk is felölthetjük a díszes lemezes tarsolyokat, ékszereket Nyers Csaba hiteles másolatainak segítségével.

Szombaton, a 2. napon Felolvasó Színházunk lelkes tagjai (Cseresznyák Veronika, Benyó Dóri és Benyó Gergely) a honfoglalást idéző mondákkal, versekkel segítik időutazásunkat. Természetesen itt sem maradhat el a zenei aláfestés! A lelki, szellemi elmélyülés után a tettek „harcmezejére” lépünk: Hidán Csaba és csapata tart bemutatót a honfoglalók harcművészetéből, viseletükből, fegyverzetükből. Azt is megnézhetjük, hogyan ülték meg a lovat a honfoglalóink, sőt ezt a vállalkozó szelleműek maguk is megtapasztalhatják Pirchala Zsuzsi (mint honfoglaló hölgy) és társai, valamint lovaik segítségével.

A szellemi és testi élmények után kedves közönségünket - és persze honfoglalóinkat is - ízletes lakoma várja Nyers Csaba jóvoltából, aki mesterszakácsként már több mint 30 éve főzi a honfoglalók étkeit (és emellett készíti ékszereiket is). A „menü”: az étvágyra hangoló jófajta pálinka után köleses, zöldséges „áldos” (az ősi kifejezés az ételekhez „feláldozott állatok emlékére utal) nyérce (vagyis fiatal jérce) tokánnal. Édesség is lesz, természetesen: tönkölyös, mézes, gyümölcsös „Gömböc. Az étkeket pedig finom borral kísérhetjük (Varga Béla és Viniczai Sándor pincéiből). A zene itt sem marad el: Csiba Zsolt és Aradi Dániel kobzos „regőseink” jóvoltából. A vacsora

végén lelkes költői vénájú vendégeink felolvashatják az alkalomra írott költeményeiket. A legjobbat babérkoszorúval jutalmazzuk.

A 3. napon, vasárnap a hagyományainkhoz híven a szakács- és cukrászverseny jelöltjei lesz a terep. Már délelőtt elkezdik a főzést, hozzák a fantáziadús süteményeket. A szakácsoknak nem lesz könnyű dolga, hiszen a honfoglalók korát idéző étkeket kell főzniük, és akkor még nem ismerték sem a paprikát, sem a paradicsomot, sem a krumplit, sem a kukoricát, sem a borsot, sem a zöldborsót. De ettől függetlenül nagyon finomakat főznek (és nem a „nyereg alatt puhított húst!). A helyzetet az is nehezíti, hogy a zsűri elnöke a szombati vacsorát is prezentáló Nyers Csaba mesterszakács lesz, tagjai pedig: Koch Danica mestercukrász és Fábry Zoltán, aki háromszor nyerte el az „Óhegy Legjobb Szakácsa” címet. Szóval a jelölteknek fel kell kötniük a kötevényüket alaposan! Az elkészült művek elfogyasztására és az eredményhirdetésre du. 14 órától kerül majd sor. Addig is jeles költőink olvassák fel aznapra hozott újabb költeményeket. A legjobbról a közönség szavazata dönt, és őt is babérkoszorúval jutalmazunk, majd az előző napi költők is felolvassák verseiket.

Reméljük, hogy ez évi időutazásunk is sokaknak felkelti a figyelmét és kellemes, élménydús napokat tölthetünk el egymás és a honfoglalók társaságában.

Mindenkit szeretettel várunk!

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra,
az Óhegy Napok szervezője és háziasszonya
és az Egyesület Vezetősége

ÓHEGY NAPOK - 2025

„Vidám honfoglalók”

Konkoly Iván kiállításának megnyitója június 13-án,
pénteken 17:30-kor, megnyitja: Seres János szobrászművész.

Konkoly Iván fotográfus, grafikus, képzőművész, aki körülbelül öta fával foglalkozik, a barackmagtól, a harangtoronyig, és kb. 20 éve találta ki a „domborintarziát”.

Ez egy újszerű (ti. mások által nem ismert/használt) technika; ahol különböző színű, mintázott és struktúrájú faanyag felhasználásával hoz létre plasztikus, a fény-árnyék hatást kihasználó képzőművészeti alkotást.

Kb. 100-120 hazai fafajta és egzóta adja az alapvetően meleg, természetközeli színvilágot a citromsárgától a vörösről, a lilán és a barnákon át a feketéig. A fehér színt a csontban találta meg, de használ gyöngyházat, borostyánt és különböző

fémeket is. A festéket, a pácot viszont csak a zöld szín eléréséhez használja.

A „Vidám honfoglalók” c. nagylélegzetű sorozatának témája a honfoglalás-kor és környéke, Levédiától, Szt. Istvánig.

Ahogy mondja, ő nem régész, nem történész, de célja (László Gyula és Sajdik Ferenc hóna alatt) megidézni eleinket, az életüket, ruházatukat, eszközeiket, fegyvereiket, állataikat esetleg a mítoszait. Lehetőleg hitelesen, közérthetően; korabeli alkotások és régészeti leletek alapján. Nem népműzeti mélymagyarként, hanem egy érdeklődő, kérdéseket feltevő (válaszaiban egyáltalán nem bizonyos) átlagpolgárként. Erős forráskritikát alkalmazva pró-

bál a fellelhető forrásai között eligazodni, azokat rangsorolni, értelmezni.

A groteszk alakformálása tudatos. Nem tiszteletlenség a téma iránt..., sőt! Hiszi, hogy a mai felgyorsult világ embe-reinek figyelmét újszerű megoldásokkal kell megragadni. Ennek optimális eszközét véli megtalálni a karikatúrában, bízván benne, hogy így sikerül egy-egy vidám percet szerezni nézőinek.

B.D.



Mediterrán Majális a Táborhegyen

Kedvező időjárás segítette 2025.05.10-én rendezvényünk jó hangulatát! 14:00 órakor a büfében megkezdődött a kóstoló kínálása, melynek édes eleme a szicíliai kalács volt 3 féle lekvárral, s a vendégek dönthették el, hogy melyikkel kóstolnák meg. Nem maradhatott el a sós étel, a bruscetta sem a kínálatunkból, melyet a végén Fragolino-val (epres habzóbor) vagy limonádéval öblíthetett le az, aki részt vett ezen a programon.

A szicíliai bemutató olyan jól sikerült, hogy több, mint egy órán át tartott, ahol mindenki választ kaphatott kérdéseire.

A gyerekek és felnőttek is

egyaránt várták a tombolasorsolást, ahol minden gyermek ajándékkal térhetett haza, és a felnőttek is hasznos ajándékokat nyertek.

A látványfőzés a délutáni szél miatt fedett helyiségbe kényszerült, ennek ellenére az illatokat mindenki magába szívhatta, és még látványos is volt. A szakácsok ügyeltek a biztonságos kivitelezésre.

Az olasz ízek kedvelői otthonukba vihatték az olasz tészta-készítés fűszerét és az aszalt paradicsomot, továbbá konyhai eszközöket (terítők, poháralátétek, konyharuhák) és persze az elmaradhatatlan hűtőmagne-

seket, pénz- vagy egyéb tárolótárcákat (kisebb és nagyobb méretben).

A vacsora tálalása és az ételek íze a visszajelzések alapján még a vártnál is jobban sikerült. Nagy sikere volt az előételnek, mely sajtból, sonkából és olivabogyóból, valamint bruscettából állt. A főételből repetázni is lehetett, ami az olaszok paradicsomos, parmezános tésztája volt. A desszertre mindenki tartalékolta. Ez két darab, ricottával töltött cannoli volt, amelyhez a hozzávalókat Olaszországból hoztuk. Az olaszok kedvenc koktéliját, az Aperol spritzet kínáltuk az ételekhez.

Az este olaszok egyik kedvenc koktéliját az Aperol spritznek kínáltuk az ételekhez.

Az este folyamán mindenki megtanulta az olasz tombolajátékot is, ami hasonlít a bingóra, de a számok máshogy helyezkednek el a „táblán” és itt 5 szerencsés játékos nyer. A nyeremények szicíliai tárgyak, italok voltak.

Az egész napot végigkísérte az olasz zene és kivétel a szicíliai tájak, amelynek fotóit a szervezők készítették.

Az esti programnak 23:00 óra magasságában ért véget, de jövőre folytatjuk ezt a jó hagyományunkat!

Bereczkiné Molnár Éva



Pizzaillat a Táborhegyen

A Mediterrán Majálisra valami egészen különleges dolgot sütötünk ki a Táborhegyen! A pizzaillat úgy lengte be a hegyet, mint egy jóféle olasz filmzenével kísért gasztrofelhő.

Hat bátor táborhegyi pizzamester ragadott nyújtófát, lapátot, hogy megalkossák a tökéletes Margherita pizzát, azt az egyszerű, mégis menyei fogást, amit egyes források szerint Raffaele Esposito alkotott meg 1889-ben Nápolyban Margherita királyné tiszteletére.

A versenyzők nem vicceltek. Volt, aki szív alakú pizzával próbált hatni az érzelmekre, más lila bazsalikommal nyűgözte le a közönséget egy biztos, a nápolyi nagymamák sírva fakadtak volna megihatottságukban.

A zsűri helyzete olyan komoly volt, hogy szinte vártuk a füstjeleket, mint a Sixtus-kápolna konklávéja, úgy vonult félre a háromtagú

bizottság, nehogy valaki egy extra mozzarellagolyóval befolyásolja az ítéletet. De hiába a titkos tanácskozás, a valódi döntéshozó mégis a közönség lett, hiszen ők azok, akik minden faltnál szívből szavaztak.

A választás persze nem volt egyszerű: az egyik pizzát a ropogásra sült, tökéletesen hólyagos szél vitte be a döntőbe, a másikat a szenzációs szósz, a harmadik pedig már az első poénna megnyerte a közönséget. De egy dologban mindenki egyetértett, itt mindenki nyert, aki kóstolhatott!

A Táborhegy egy délutánra Itáliává változott, csak a tengeri szellő hiányzott, de azt pótolta a sütőből áradó hőhullám. A pizzák pedig olyan gyorsan fogytak, mint a jegyek az olasz bajnokság mérkőzéseire.

Folytatása következik, addig is gyúrjatok... pizzatésztát, persze!

H.T.



Laci-napi Fröccs Parti

Óhegy Klubházban június 27-én, pénteken 18 órától.

Nyár van, a szünyog zümmög, a grill füstöl, a kertben mindig van valaki, aki azt mondja: „Iszunk, egy fröccsöt?”

Ebben a kérdésben benne van minden, amit a magyarok gondolnak a nyárról. Hogy nem kell sietni, hogy az diófa alatt meg lehet beszélni a világ dolgaikat. A fülünkben halljuk, ahogy a szóda fröccsen, a bor meg csorog, és az élet pont olyan bizsergető, mint a pohár falán szaladgáló buborékok.

A fröccs nem egyszerű ital. A fröccs életstílus. Egyfajta pohárba zárt „majd holnap elintézem”-érzés. És ahogy minden igazi magyar dolognál lenni szokott – ennek is van legalább tíz fajtája, és mindenki esküszik arra, hogy „az igazi fröccs” bizony csak úgy jó, ahogy ő csinálja.

A fröccs születése is romantikusabb, mint egy balatoni naplemente. 1842-ben Fáy András főtí pincéjében borozgatott Vörösmarty Mihály és ott volt a szódavíz atyjának számító Jedlik Ányos is, aki épp akkoriban fejlesztette ki a világ első robbanásmentes szikvízpalackját.

Jedlik fogta a szódaágyút, Vörösmarty meg a bort és hopp, megszületett a fröccs! A költő eredetileg „spriccernek” akarta nevezni, de aztán rájött, hogy ez túl németesen hangzik, és így inkább kitalálta a „fröccs” szót.

A fröccs lényege egyszerű, bor és szóda találkozása egy pohárban. Mégis e kettő aránya és minősége ezerféle kombinációt tesz lehetővé. A klasszikus kisfröccs (1 dl bor + 1 dl szóda), a nagyfröccs (2+1), vagy a legendás házmester (3+2) mind más-más karaktert mutat. Aki pedig bővebben szeretné érezni a bor ízét, az választhatja literes korsóban a maflást (5 dl bor+5 dl szóda), vagy a Krúdy fröccsöt, (9 dl+1dl).

És ez még csak a jéghegy csúcsa. Van már rozéfröccs, bodzásfröccs, citrommal, uborkával, sőt, szénsavas ásványvízzel elkövetett változatok is, de az utóbbiak az igazi fröccs-csimádok szerint csupán nyári ballépések.

Miért szeretjük a fröccsöt? Mert egyszerre elegáns és szerény, és mert társas ital!

Kitűnő választás egy pikniken vagy egy teraszos bisztróban. Lehet vele lazítani a barátokkal, de egy nyári koncert vagy kerti parti könnyed kísérője is lehet. Egy fröccs mellett ráérsz elmesélni a régi sztorit harmadszor is, és senki nem fogja mondani, hogy „ezt már hallottuk”.

A fröccs olyan, mint a jó szomszéd: nem hangos, de mindig ott van, ha kell. Ott van a kerti partik kezdetén, ott lesz most is, amikor Laci-napot ültünk az Óhegy klubház kertjében, pecsenyét sütünk a diófa alatt és valaki már nyomni is fogja a szódáasszifont.

Lehet, hogy a világ trendi koktélok iszik, aperol spritz-et, matcha mule-t vagy hugo-t, de mi tudjuk, hogy a boldogság titka néha nem több, mint egy deci bor és egy deci szóda. És talán egy szelet Laci pecsenye mellé.

Szóval koccintsunk egy fröccs-csel, a nyár, a nevetés, a barátság, és az élet pezsgő magyar változatára.

Várunk minden jelenlegi és jövőbeli fröccs rajongót, de azokat is, akik soha nem isznak fröccsöt az Óhegy Klubház kertjében egy vérbeli „Laci napi fröccs partira”.

Mindenkit szeretettel várunk, és a Lacikat otthon ne felejtsetek!

H.T.

ÓHEGY NAPOK - 2025

Felhívás szakács- és cukrászversenyre!

Június 15., vasárnap 10 órától.

Ez évben is keressük az Óhegy Legjobb Szakácsát és az Óhegy Legjobb Cukrászáját! A téma: a honfoglalás kora, Ebből következően nem lehet használni sem paradicsomot, sem kukoricát, sem krumplit, sem paprikát, sem borsot és pl. zöldborsót sem. Ebben a korszakban a különféle húsok, halak, vadak, kásák, az akkor ismert zöldségek, fűszernövények voltak a kedvelt alapanyagok (és nem ettek „nyereg alatt puhított” húst!) Ez nem a párolt zöldségek és vegetariánus ételek időszaka! Desszertként mézes, tönkölyös édesdességeket fogyasztottak, aszalt és friss gyümölcsöket. A fentiek ismeretében várjuk a jobbnál-jobb fogásokat a lelkes jelentkezőktől!

A szakácsversenyre jelentkezők figyelmét tisztelettel felhívjuk, hogy főzni a helyszínen (a Klubház kertjében) lehet, kizárólag bográcsban. Más főzőeszköz (gáz – vagy villanyrezo, gázsámoly stb.) használata a versenyen nem megengedett, az egyenlő esélyek biztosítása miatt! Az alapanyagokat, fűszereket és a bográcsot a versenyzőknek kell magukkal hozni, tüzfát mi adunk. A szakácsoknak kb. 15 adag ételt kell főzni, amelyet aztán a közönség a helyszínen megvásárolt jegyek átadásával kóstolhat meg. Az egyesület a szakácsok által begyűjtött jegyek árát kifizeti, így ennek arányában térülnek meg a résztvevők alapanyag kiadásai. Az ételeknek 13:30-ra kell elkészülniük, eredményhirdetés

14 óra után várható. A közönségdíj is kiosztásra kerül, amit az a szakács kap, aki a legtöbb kóstolójegyet tudja felmutatni.

A szakácsverseny győztese az oklevél mellé egy kupát kap emlékül, neve pedig felkerül egy nagy kupa talapzatára, ahol már az előző évek nyertes szakácsainak a nevei is sorakoznak.

A cukrászversenyre jelentkezőknek viszont otthon kell elkészíteniük a versenyre benevezni kívánt süteményeket, amelyeket szintén június 15-én vasárnap, legkésőbb 12 óráig kell leadni a Klubházban, mellékelve egy borítékot, rajta egy jeligét, benne pedig a cukrászjelölt nevét és a receptet. A zsűrinek 13:30-ra, 1-1 szelet süteményt kell feltálatni a versenyzőknek, utána pedig kioszthatják a süteményeiket a vendégeknek az általuk kikalkulált áron. A cukrászverseny győztese az oklevél mellé szintén egy kupát kap emlékül.

Sok szeretettel várjuk a jelentkezőket, akik kedvet és tehetséget éreznek magukban, hogy elmélyedjenek a korabeli konyha rejtelmeiben, és az eredményekkel majd a vendégeket is megörvendeztessék! Jelentkezni lehet az alábbi elérhetőségen:

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra
30-333 2902



ÓHEGY NAPOK - 2025

Felhívás költőversenyre

június 14., szombat 20 órától, és
június 15., vasárnap 12 órától.

Az Óhegy Napok második napján, szombaton, a vacsora alatt a gasztronómiai örömök mellett a szellemi étkek is terítékre kerülnek! Most is várjuk „hegyi koszorús”, és az egyelőre még koszorútlan” költőink vidám vagy fennkölt, vicces vagy emelkedett hangvételű, a honfoglalás korát idéző, annak szellemében írott verseit, amelyekkel megörvendeztetik majd a vacsora vendégeit! A legjobb mű alkotóját babérkoszorúval jutalmazzuk.

Az Óhegy Napok harmadik napján, vasárnap is várjuk az újabb költeményeket. A legjobbokról a szakács- és cukrászverseny közönségének szavazata dönt, és szintén jutalomban részesülnek. Ezt követően az előző napi költők is felolvassák verseiket.

Mindezt most jelezzük kedves vendégeinknek, hogy legyen idő a felkészülésre. A legjobb műveket természetesen megjelentetjük - az örökérvényűség és az olvasók javára -, az Óhegy Hírek hasábjain!

B.D.

Kerti tennivalók

Beköszönt a nyári meleg – Hasznos tippek kertbarátoknak júniusra

Bár a naptári nyár hivatalosan csak később kezdődik, június első napjaival már kétségtelenül beköszönt a nyári időszak. A reggelek még lehetnek hűvösek, olykor záporokkal, de a napközbeni hőmérséklet egyre gyakrabban emelkedik kánikulai magasságokba. Ilyenkor különösen fontos, hogy a kerttulajdonosok odafigyeljenek növényeik egészségére és saját kényelmükre is.

Víz mindenkinek felett – de hogyan?

A tavaszi esők, különösen a májusi csapadék, aranyat érnek a természetnek. Ám a nyár közeledtével egyre gyakoribbá válnak a száraz napok, ezért már most érdemes felkészülni a víztakarékos öntözésre. Aki még nem tette, mindenképp szerezzen be esővízgyűjtőt – nemcsak környezetbarát megoldás, de a növények is jobban kedvelik az állott vizet a hideg csapvíznél.

Az öntözés időzítése is kulcsfontosságú: reggel vagy kora este locsoljunk, amikor a párolgás minimális, így a növények hatéko-

nyabban tudják felvenni a vizet. A leggyakoribb hiba, amit elkövethetünk, ha a déli hőségben hideg vízzel locsolunk – ez ugyanis megégetheti a leveleket, sőt, a növények akár el is pusztulhatnak a sokkhatás miatt.

Fűnyírás: nemcsak esztétikai kérdés

A fűnyírás nyáron már heti rendszerességgel szükségessé válik. Nemcsak a szép látvány miatt fontos, hanem mert javítja a fű egészségét, ritkítja a gyomokat és javítja a talaj szerkezetét is. Ha tehetjük, hagyjuk a levágott fűvet a gyepon – ez természetes trágyaként visszajuttatja a tápanyagokat a földbe. Fontos viszont, hogy mindig éles pengékkel dolgozzunk: az éles vágás kevésbé sérti a fűszálakat, míg az életlen penge csak roncsolja azokat, növelve a betegségek kockázatát.

Cserepes növények és virágágyások gondozása

A balkonládák és cserepes növények ilyenkor különösen igénylik a tápoldatozást. Érdemes figyelni a levelek színére és álla-

potára – a tápanyaghiány gyakran itt jelentkezik először. A meleggel együtt sajnos a kártevők is megérkeznek, így ne felejtjük el alaposan átvizsgálni a leveleket, különösen a fonákjukat, ahol a peték és lárvák megbújhatnak.

Az egynyári virágok folyamatos virágzásához rendszeresen távolítsuk el az elnyílt virágokat és sárguló leveleket. Így a növények nem a terméshezásra, hanem újabb virágok nyitására fordítják energiájukat.

Védekezzünk

a gombás megbetegedések ellen

A nyári eső és meleg kedvez a gombás fertőzések kialakulásának. Ezek megelőzésére használjunk bio növénykondicionálókat, melyek kímélik a környezetet és hosszú távon fenntartható megoldást nyújtanak.

Ne feledkezzünk meg magunkról sem!

A kertben töltött idő valódi feltöltődés – legyen szó olvasásról, kerti munkáról vagy csak pihenésről. De a meleg hónapokban ne feledkezzünk meg a saját védelmünkéről sem: szalmakalap, naptej, napernyő vagy árnyékoló mind-mind segítenek abban, hogy biztonságban élvezhessük a nyári kert örömeit.

Héli Bendegúz

Amit Malbec-ről érdemes tudni

Aki azt hisz, hogy ismeri a Malbec fajtát, nagyon téved. Ha kóstolta a francia földön termettet, azt gondolhatja, sőt, tanninos borról van szó. Ha viszont poharába kerül egy igazi argentin tétel, alaposan meglepődik a bársonyos, behízogó ital fogyasztása közben. Pedig ez is, az is Malbec. A közelmúltban Malbec borokat ízleltettünk Óbudán, az Óhegy Klubházban, Kovács Tibor nemzetközi borszakértő vezetésével. Igazságtalan Argentí-

nát újvilágnak nevezni, mert ez egy nagyon régi újvilág. Közel 500 éves a bortörténete, ami feltehetőleg egy iszákos pap-pal kezdődött 1556-ban, akit a rossznyelvek szerint Chiléből azért küldött át az egyház Argentínába, mert túlságosan szerette a bort. Cedron atya 1556-ban indította el az argentin bor történetét. Az ország azóta is nagy borkedvelő, Buenos Aires-ben fogyasztják a világon a második legtöbb bort Párizs után.

Valójában az ország a bevándorlóknak köszönheti mai borkultúráját. A filoxéra vésznek „köszönhetően” olasz, spanyol szőlészek-borászok telepedtek meg, s kezdtek új életet. A XIX. század végén érkező európaiak hozták magukkal az óhaza szakmai kultúráját. Ma Argentína lakosainak 32 százaléka olasz gyökerekkel rendelkezik. Jögszen merül fel a kérdés: akkor miért nem olaszul beszélnek az országban? A válasz abban keresendő, hogy nagyon lassan szivárogtak be.

A Malbec a XII. századtól, 600-700 éven keresztül a legnagyobb területen termesztett szőlőfajta volt Franciaországban. Talán ennek is köszönheti, hogy a legtöbb névvel rendelkező szőlő, minden vidéken más-más megnevezéssel illeték. Igazán akkor figyeltek fel az argentin Malbec-re, amikor 1956. február 17-én a plusz húsz fokos hőmérséklet néhány óra leforgása alatt mínusz húsz fokra csökkent, s ezt tartotta is néhány héten keresztül. Mini jégkorszaknak hívták, amit nem – vagy csak nagyon nehezen – élték túl az ültetvények. Az argentinok így váltak a fajta egyeduralkodóivá, ma is

a világ Malbec ültetvényeinek 70 százaléka náluk található. A Malbec fő szőlőfajtájuk csak a 2000-es évek után lett ismert a világban – addig mindent maguk ittak meg – egy államcsődnek (amiben világ bajnokok) köszönhetően. A helyi pénz, a peso olyan olcsó lett, hogy tömegesen jelentek meg amerikai turisták, akik beleszerettek az argentin borokba és ételekbe. Ez volt a Malbec forradalom.

Argentínában a legtöbb borászat a filoxéra-vészt követően alakult, s a 2000-es évekig a boraik alig 2 százalékát exportálták. A nagy borfogyasztási fel lendülést a hetvenes évekhez, s egy pilótajátékhoz köthetik. Egy szicíliai testvérpár (miért is ne!) indította a piramisjátékot, fedezetnek borászatokat vásároltak fel, s amikor összeomlott a rendszer, az állam nyúlt a károsultak hóna alá, s állami kézbe kerültek a borászatok. A kiárúsítás, amikor literenként 7 forintba került a bor, a lakosokat intenzív fogyasztásra készítette.

Az Óhegy Klubház Malbec Bornapján egy Torrontes fehér bort és 4 Malbecet ismerkedhettek meg a résztvevők. Egy biztos, az argentin Malbec bor közönségsikerének titka a selymesség, a kakaós-kávés illat, s hogy nincsen tele tanninnal.

Viniczai Sándor



Tisztább lett a Táborhegyi park

Ha valaki április első hétvégéjén a Táborhegyi park felé vette az irányt, könnyen hihette, hogy valami újfajta sportverseny zajlik. Ki tud több zsák szemetet begyűjteni egy nap alatt?

A „Tiszta tavaszt a Táborhegyen” akció ugyanis több mint száz lelkes hegylakót mozgatót meg és közben megmozdult néhány régi hűtőszekrény, bojler, sőt, egy-két komplett bodoga is.

Az önkormányzattól kapott 500 zsák hamar elfogyott, nem mintha újrahazszoznítottuk volna őket, hanem mert tényleg ennyi szemét gyűlt össze. Hat különböző helyszínen dolgoztunk, de néhol inkább hat külön bolygón éreztük magunkat: egyiken háztartási hulladékok, a másikon az övarkot eldugaszoló szemét a harmadikon komplett nappali be-

rendezések között kellett átvágni magunkat.

A hintafától a hegy felé vezető ösvényen a Táborhegyi park régi ismerősként fogadott minket, hiszen nem első ízben rendezzük meg a természetbarátok kontra hulladék mérkőzést. A 120 literes bojler külön szekcióban versenyzett a gyökeres tujával, miközben egy műanyag szék a pálya széléről drukolt nekünk. De a legmeghökkenőbb talán az volt, amikor egy közlekedési tábla is előkerült a bozótból. Legalább már tudtuk, merre tartunk....

És hogy ne csak az izzadság és a zsákcipelés maradjon emlékek, meghirdetésre került a „Legmeghökkenőbb Hulladék” verseny is, ahová szép számmal érkeztek a nevezések, mindnapl és egészen abszurd tárgyakkal.

A kategória győztese azonban nem más lett, mint az alkoholistá „dugóhúzó maci” minikompresszorral! Jelige: „Összenő, ami összetartozik” – hiszen a dugóhúzó szó szerint ránőtt a maci lábára. Jó volt látni, hogy a humorérzék sem maradt otthon!

A keleti oldalon, a GoBuda felé eső részen, már kevesebb volt a humor, több mint húsz elhagyott hajléktalan tanya nyomait találtuk meg. A hajléktalan tanyák maradványainak felszámolása jelen pillanatban még megoldásra vár.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete, a táborhegyi kutyasok, az Erdőalja úti iskola diákjai és tanárai, helyi képviselők, barátok, közismert személyek és még a Százhalombattáról érkezett segítők is derekasan kivették részüket a munkából. Egyetlen helyről

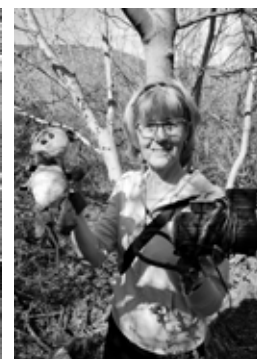
78 zsák hulladékot gyűjtöttünk össze. Igen, jól olvasták, egy helyről. Ruhák, játékok, palackok, egy komplett háztartás.

Ez az akció azonban nem egy egyszeri fellángolás volt, a szemét ellen nincs gyors győzelem, csak hosszú küzdelem. Civil kezdeményezésre elindult a „Tegyél a Hegyér(t)!” mozgalom. Minden hónap első szombatján újra zsákot lehet ragadni és segíteni visszafoglalni a hegyet a természetnek.

És ha most azt gondolod, hogy ez nem neked szóló kérésünk gondold újra! Hiszen mindannyiunké a Táborhegyi park. És mi mind szeretnénk, ha a fák alatti ösvényeken nem a szemét, hanem a madarak dala fogadna.

Az Óhegy Egyesület és a Táborhegyi természetbarátok nevében köszönet mindenkinek, aki segített és mindenkinek, aki legközelebb csatlakozik!

H.T.



TEGYÉL A HEGYÉR(T)!

Találkozunk a Remetehegyi út 140 előtt, a kispadnál,
június 7-én, szombaton 9:00 órakor

Majd csatlakozz hulladékgyűjtési akciónkhoz
minden hónap első szombatján 9:00 órakor.

2 ÓRA A TÁBORHEGYI PARKÉRT

VIRÁGOS SZENT JÁNOS NYOMÁBAN

**2 órás növényismereti séta
a Táborhegyi parkban**

Találkozó a Remetehegyi út és Erdőalja út sarkán,

június 28-án, szombaton 9:00 órakor

Szeretettel várok minden érdeklődőt: Piroch Zsuzsa



*Kalandozás Hegyvidékünkön, a Táborhegyi parkban,
a Remetehegy és Mátyáshegy rejtett ösvényein*

Gyereknapi túra – idén június 1-jén

*Indulás az Óhegy Klubháztól, célállomás a Kiscelli kastélypark
játszótere. június 1-jén, vasárnap, 9:00 és 10:00 között.*

Idén is várjuk a gyerekes családokat az Egyesület gyereknapi alkalmából szervezett erdei túrájára. Két új útvonal várja a résztvevőket. A túrák időtartama kb. 3-4 óra.

A könnyű útvonal kb. 3 km, ennél a résztvevők több időt töltenek a Táborhegyi parkban, utána aszfaltos úton sétálva jutnak el a célállomáshoz. Kisgyerekkel (4-5 évesekkel) is indulni lehet, a szülők, nagyszülők megterhelése nélkül.

A közepnehéz útvonal kb. 6 km, ezt nagyobb gyerekeknek és legalább közepesen edzett kísérőknek ajánljuk. A Táborhegyi park után a Remetehegy és Mátyáshegy ösvényein kell kalandos, kapaszkodós útvonalon eljutni a célhoz.

A résztvevők a Klubházban itinert kapnak az útvonal részletes leírásával. Az útvonalat végig kiszalagozzuk, eltévedni nem lehet. Az állomáshelyeken

meglepetések várják a résztvevőket, madárismertető, különféle játékok, ügyességi feladatok, találos kérdések, és persze frissítő ital, gyümölcs. A célállomáson kiértékeljük a túralapokat, lehet lufit fújni, itt is lesznek játékok, ki lehet próbálni a játszótéri mászókákat, lesznek sós és édes finomságok.

Minden gyerek részvételét a programon felül fagyijeggyel díjazzuk.

14:00-15:00 h körül zárjuk rendezvényt. A visszaérkezés egyénileg történik.

Kérjük, hogy a könnyebb előkészítés érdekében regisztrálnak az alábbi e-mail címen, a várható létszámot és a gyerekek életkorát is megjelölve. Fontos: a kullancs elleni védekezésről mindenki az induláskor gondoskodjon! Várunk minden kedves érdeklődőt, a szervezők:

*Halmágyi Edit és Sáringer Ágnes
regisztracio@ohegy.hu*

Családi futónap Pünkösdfürdőn

Harmadik kerületi lakosként fontosnak tartom, hogy előnyben részesítsem a kerületi rendezvényeket. Így van ez a futóeseményekkel is. Az Eszernyős és Café Run szervezésében került megrendezésre május 17-én Pünkösdfürdőn a családi futónap.

És mitől volt családi futás? Ezen a versenyek a kicsiktől a nagyokig, fiattól az idősekig, kezdőtől a profikig, mindenki találhatott magának versenytávot. A legrövidebb táv ugyanis mindössze 500 méter volt, a leghosszabb viszont 21 km. Sőt, aki csapatban szeret futni, az váltóban is indulhatott a leghosszabb távon.

Először az egészen fiatal korosztály futhatott, nagyon édesek voltak a kicsi gyerekek, ahogy apró lábukat szedték egymás után. Majd a családi futás következett. Ezután már a hosszabb távokon indulókat rajtoltatták.

Én a félmaratoni távot választottam maratoni felkészülésem részeként. Nem izgultam, ezt már a több évtizedes rutinnak köszönhe-

tem, inkább edzésnek fogtam fel, mint versenynek. Kicsit azért félttem, mert ebben az évben már öt maratont futottam, és kissé el voltak fáradva a lábaim. A környezet szépsége viszont feledtette a fáradságot. Igazán szerencsések vagyunk, mi harmadik kerületiek, hogy ennyi természeti szépség vesz körül bennünket. Három kört kellett futnom egy hét km-es pályán, aminek a nagy része a Duna mellett haladt el. A második kör végén a műsorvezető mondta, hogy harmadik vagyok, úgyhogy nagyon szedtem a lábam, hogy tartzam a helyet. És végül bronzéremmel zártam a versenyt. Nagyon boldog voltam, mert nem számítottam a dobogóra. A szervezők pedig rendkívül kedvesek és figyelmesek voltak mindenkivel. Ami a frissítő asztalon megmaradt, azt szétosztották a versenyzők között, és aki ezt nem hiszi, járjon, vagy fusson utána! Vagy jöjjön és tartson velem a következő futónapon!

Kiss Mirella

Szabadságkontroll – kontrollszabadság

Nem, Kedves Olvasók, nyugodjanak meg, ez nem egy politikai, esetleg filozófiai eszmefuttatás. Sőt! nagyon is gyakorlati a téma!

A hamarosan kitörni készülő nyári szünet körüli dilemmákról van szó - hogyan kezeljük a nagy szabadságot, mit kezdünk a gyermekünkkel, ha ő maga nem mindig tudja kezelni a rászakadt szabadidőt. A címben megjelenő fogalmak tulajdonképpen egyet jelentenek. A szabadságot is lehet, sőt, a gyerekek esetében kötelességünk is kontrollálni.

Sokat segítünk, sőt, terhet veszünk le róla, ha ésszerű kereteket állítunk fel a szabadság napjaiban, heteiben is. Persze, ezek kevesebb feladatot jelentenek, mint iskolaidőben. A felkészítés, a lefekvés keretei most is élhetnek, kicsit megengedőbben, időben kitolva. Néhány, napi rutinfeladat, amelyet ő végez - se-

gítség a háztartásban, a testvér körül, a kertben. Virtuális valóságunkban egyébként is felmeríthetetlen haszna van a gyakorlati, kézzelfogható dolgoknak, a megtapasztalásnak - legyen az manuális tevékenység, mozgás, vagy a kommunikáció valame-

lyik hagyományos formája. E témák mindegyike külön - külön is megér egy misét...

Végül fogadjanak szívesen néhány ötletet a "tanulásmentes tanulás"-ra. Ezek, ha egyébként nincs baj a tanulás körül, alkalmasak arra, hogy frissen tartsák

az év közben megszerzett alapismereteket: az értő olvasást, az írást, a számolást.

- Írathatunk maximum 6-8 tételből álló bevásárlólistát, a szükséges összeg megbecsülésével - természetesen segítségünk az árakkal kapcsolatban is.

- Határozzunk meg növényeket applikáció segítségével, írjuk le a nevüket, rajzzal kiegészítve a "katalógus"-t.

- A nyaralásról írjanak néhány soros üdvözetet, képeslapot (lehet még kapni ☺).

- Sütésnél, főzésnél mérjük, becsüljük meg a mennyiségeket.

A sornak nincs vége, minden egyszerű, gyakorlati ötlet nagyon jó. Ezek persze együttes tevékenységet jelentenek, több időt vesznek igénybe, mintha egyedül dolgoznánk. Elvégre a felnőtteknek is jár néha egy - egy lazulós, "hülyéskedős" főzés, jó hangulatú munkálkodás....

Dienes Andrea

fejlesztőpedagógus, tanító

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

Iskolai hírek

A Táborhegyi park kétnapos szemétszedési kampányában 32 felsős tanulónk, és megszámlálhatatlan kisiskolásunk vett részt szüleivel. Örömmel meséltek élményeiről, és büszkéek gondoskodó tevékenységükre. Mi is nagyon büszkéek vagyunk rájuk. Reméljük, életformájukká válik a környezettudatos használata.

A Vándorcsoport Alapművelési Matematikaverseny egyéni szaktárgyi megmérettetés, melyen egy iskolából évfolyamonként legfeljebb 2 fő indulhat. A versenyen Polgár Olivér Örs, 8. osztályos tanulónk a 3. helyen végzett. A Zrínyi Ilona Matematikaverseny budapesti szintű 2. fordulójában 10 tanulónk vett részt, mindannyian eredményesen képviselték iskolánkat. A Horváth Mihály Történelemverseny fővárosi döntőjén is részt vettek diákjaink, az eredményük még nem ismert. A kerületi diákolimpia Többpróba atlétikai versenyén 8.-osaink „aranyosak” lettek mind az egyéni (Gergely Dalma I. helyezés), mind a csapatversenyben (Farkas Lili, Gergely Dalma, Gulyás Lili, Mészáros Blanka, Pék Róza, Remete Petra, Sváb Lucával). Mészáros Editnek és növendékeinek szívből gratulálunk. A Benchmark elnevezésű fővárosi angol csapatversenyt idén 18. alkalommal rendezte meg a Fazekas Mihály

Fővárosi Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium szakmai közössége. A 8. évfolyamos csoportunk 6. helyen végzett. Gratulálunk Kádár Eszter tanítványainak: Molnár Délia Zoénak, Polgár Olivér Örsnek és Schneider Júliának. Tavaly is remek eredményük volt, és kívánjuk, hogy új középiskolájukban is eredményesen versenyezzenek.

Idén a témahét keretében az alsó tagozat Egészségnapjára akadályversenyt tartott. A változatos állomásokat vegyes korosztályú csapatok mérték össze tudásukat, nagy élvezettel. A 8. osztály néhány angolosa az egészségre ártalmas, ember okozta környezeti károk egy részét mutatta be a MyMap applikáció segítségével, így inspirációt kaptak a felsősök és alsósok is a további közös rendezvényekhez.

Tantestületünk tagjai még a szabadság idején is szívesen találkozhatnak, különösen, ha régi ismerős vagy barát kiállítása szerepel a Klubház műsorán. Így volt ez áprilisban is, amikor 4-5 pedagógus futott össze Dobó Manna festőművész és keramikus meghívásának eleget téve. Manna a szege-di egyetemi évek alatt is élénk társadalmi életet élt. „A hegyvidék nagyszobájá”-nak falain néhányunk számára ismerős, derűs skót táj mellett egyedi figurái is helyet

kaptak. A kisteremben bájos, és egészen unikális, színes kerámia plakettekben gyönyörködhattunk. Élménypedagógiai elemeket felvonultatva Manna összművészeti megnyitót szervezett a közönségnek. Diavetítés gyönyörködtette a szemet, gitárszóval kísért skót népdalok sora a lelket. Az előadók megénekeltek a közönséget, felcsendendült a 'Megkötöm lovamat' kezdetű csodaszép népdalunk. Végül, de nem utolsó sorban, skót whiskyt kortyolhattunk a csirkéből készült, pórélagymás kakasleves mellé, miközben el-elgondolkodtunk a tárlat alapötletén: a különböző térbeli és lelki utak mibenlétén. Az első munkanapot könnyebben kezdtük, amikor összemosolyogtunk nemrég látott kollégáinkkal – jó ez a két intézmény így együtt!

A Digitális országos méréseken a 4-8. évfolyamaink tanulói vesznek részt, 2, 4 illetve 6 mérési területen: szövegértés-matematika, természettudomány-idegen nyelv, történelem-digitális kultúra. Az év végi vizsgák és záródolgozatok is közelednek. Alig várják a diákok és pedagógusok a nyári szünetet. Előtte azonban még számos osztályprogram, múzeumlátogatás és kirándulás, nyári tábor várja őket. Beszámolóink a következő, feltehetően őszi számban lesznek olvashatók. Köszönjük olvasóink érdeklődését, visszavárjuk Önöket!

K.E.



EGÉSZSÉGNAPI AKADÁLYVERSENY. Május 17-én délelőtt projektnapot tartott az alsó tagozat. A téma az egészségtudatosság volt. Az alsó tagozatot tíz csapatra osztottuk, a csapatvezetőket a negyedik osztály adta. Büszkén és felelősségteljesen vezették a rájuk bízott iskolatársait, tíz helyszínen változatos feladatokkal várták a csapatokat. A cél az volt, hogy tudatosabban válasszanak a táplálékok közül, ismerjék meg a zöldségek, gyümölcsök hasznát, valamint a napi higiénia – fog- és kézmosás fontosságát is felismerjék. Nem maradhatott ki a testmozgás sem, hiszen szerves része a gyermekek életének. Kézműveskedni is lehetett, ahol a tüdő működése került kézzel foghatóvá. Még egy mozgással kísért dalt is megtanulhattak a vitaminok fontosságáról. Öröm volt látni, ahogy a menetlevelükkel felszerelve csillogó szemmel mentek a csapatok állomásról állomásra. A program végén a tornateremben egy kis jutalmat kapva lezártuk a projektnapot, reméljük, hogy hasznos volt! *Mikes Kriszta*

Hegedüsne Vig Anna, az Egyesületünk új elnökségi tagja

„Szívedből szólj...”

Van, akit a hegyek, másokat a kihívások vonzanak, Hegedüsne Vig Annát mindkettő.

Anna a tanári pályája az óbudai Czabán Samu Általános Iskolában indult. A mai napig óraadó tanárként részt vesz a fiatalok nevelésében, mert úgy tartja, az ember akkor van igazán formában, ha a tudását továbbadja. Anna kilenc éve él Óbudán, és az első perctől fontosnak tartotta, hogy ne csak lakóhelynek, hanem valódi otthonnak tekintse a környéket. Miután fiai saját útjukra léptek, ő is új kihívások után nézett és egyenes út vezetett az Óhegy Egyesületbe, amelyhez 2022-ben csatlakozott. Azóta is aktív tagként vesz részt a programokon. Most pedig új fejezet kezdődik. Elnökségi tagként már nemcsak segítő, hanem irányító szerepben is számíthatunk rá.

„Azért csatlakoztam, mert szerettem volna tenni a lakóhelyemért, és úgy éreztem, van még energiám, lelkesedésem és ötleteim – most pedig, elnökségi tagként, remélem, hogy még többet tudok hozzátenni ahhoz, hogy a környék élhetőbb, összetartóbb és inspirálóbb legyen” – mondja Anna.

Anna nem szereti a nagy szavakat, de Aranyosi Ervin egyik verse mégis tökéletesen összefoglalja, mi hajtja őt nap mint nap:

**„Szívedből szólj,
s másoknak küldd el azt!
Vidíts, taníts, s ha kell,
te nyújts vigaszt!”**

Ez a sor nemcsak egy versrészlet, Anna számára útmutatás is. Akinek volt már szerencséje



egy-egy akcióban együtt dolgozni vele, az tudja, Anna mindig szívből beszél, szívből segít.

Ez a hitvallás vezeti őt a minden napokban, legyen szó egy egyszerű beszélgetésről vagy egy egész hétvéges rendezvény közös lebonyolításáról.

És hogy mi várható tőle az elnökségi tagként? Több vers, mosoly, „jó szó” és talán egy-két olyan ötlet, ami először kicsit örültségnek tűnik, de végül pontosan az válik belőle, amire a környéknek szüksége van.

Mert Anna szerint az élet, még a Hegyvidéken is, akkor jó, ha nem csak felfelé kaptatunk, hanem közben néha megállunk, és segítünk másnak is felérni.

H.T.

Wágner Judit:

Pünkösöd van

*Pünkösöd van! Pünkösöd van!
Gyűjtsünk friss zöld ágat!
Akasszuk ablakra!
Díszítsük a házat!*

*Elkerül minket sok
Kártevő, jégverés.
Nyárra napsárgába
Öltözik a vetés.*

*Lesz így ám bő termés.
Kenyér az asztalon.
Gyümölcskosár szűnig
Megrakva gazdagon.*

*Pünkösöd van! Pünkösöd van!
Gyűjtsünk friss zöld ágat!
Akasszuk ablakra!
Díszítsük a házat!*

Az Árpád Gimnázium hagyománya

Az Árpád Gimnáziumban 1975-ben volt az első, buzogányozással egybekötött ballagás. Akkoriban még ünnepelték hazánk felszabadításának évfordulóját, és Felhősi Istvánné Kati néni, az akkori testnevelőtanár a diáklányokkal, április negyedikére készült egy kendőgyakorlattal. A gimnázium igazgatóhelyettese, aki a Berzsényi Gimnáziumból ment át, elmondta, hogy náluk világító buzogánnyal előadott gyakorlat bemutatása volt szokásban, és megkérdezte Kati nénitől, nem lehetne-e inkább azzal előadni a koreográfiát. A tanárnő rábólintott, és bár a kendőgyakorlatban volt fekvőtámasz, és több olyan elem is, amit buzogánnyal nem lehetett végrehajtani. Azokat kivette belőle, és újra koreografálta.

Az akkori igazgató, Tiszavölgyi István ötleteként felmerült, hogy ha már van egy ilyen

exkluzív sportszer- és esemény, és mellettük van az Amfiteátrum, mi lenne, ha a ballagást levinnék az arénába. Kitalálták azt is, hogy a fiúk égő fáklyákkal tudnák bevilágítani a ballagók útvonalát, hiszen akkoriban még nem volt ilyen ragyogó a közvilágítás. Ez történt ötven éve.

Kati néni huszonöt évig csinálta, tőle egy kolléganő vette át a betanítást, amíg én gyese voltam, de azóta, most tizenhatodik éve enyém a megtisztelő lehetőség – és felelősség, hogy feledhetetlenné tegyük a „ballagók búcsúját a gimnáziumtól” – meséli Fekete Andrea, aki 1980-84 között járt az Árpád Gimnáziumba, majd 1989-ben végzett a Testnevelési Egyetem testnevelő-gyógytestnevelő szakán, 2019-ben pedig Mesterpedagógus minősítést

szerezett. 1995-ben visszatért az alma materba, ahol jelenleg is testnevelő tanárként dolgozik. A négygyermekes édesanya saját bevallása szerint szereti a hivatását, mert a diákok, a mindenkor új nemzedék állandó megújulásra készíti. Először 1981-ben, diákként buzogányozott, majd 1995-től segített régi tanárának, végül 2009-től teljes egészében átvette tőle a stafétát, és azóta önállóan végzi a koreográfia megtervezését, betanítását.

Idén, az ötvenedik évfordulóra különleges látványosságban volt részük a ballagóknak, szülőknak, és a remek esti szórakozásban bízó kíváncsiskodóknak. Összességében, bár nem egyidőben, 350 fellépő 700 világító szentjánosbogárszerű buzogánya világította meg a római korból ránk maradt, Aquincumbeli katonaváros arénája körül álló közönség arcán az áhítatot.

Sári Edina



Fekete Andrea, az Árpád Gimnázium tanárnője, a buzogányos ballagások 50. évfordulóján, ÁRPÁD nevét 'rajzolta' az Anfiteátrum küzdőterére.

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz, sokaknak semmi sem lehetetlen”

Közgyűlési beszámoló

Harmincöt éves Egyesületünk május 12-én megtartotta a 2025. évi rendes közgyűlését, amelyen a tagok jóváhagyták a 2024. év gazdálkodásáról szóló jelentést, és a közhasznúsági mellékletet, valamint a 2025. év gazdálkodásának tervezetét.

Az Egyesület a közhasznú jogállásának megfelelően végezte 2024. évi tevékenységét, mely kiterjedt kulturális és szórakoztató programok szervezésére (kiállítások, kamarazenekari koncertek, tematikus túrák, „Táborhegyi disznótor”, „Farsangi mulatság”, „Óhegy-napok”, „Táborhegyi szüret”, a „Jön a Mikulás a Virágos-nyeregbe”, Márton napi lámpás vonulás, stb.), családi programok (télbúcsúztató kiszebábégetés, húsvéti kincskereső, Ret-ro Majális, Lucanapi Parti, gyermeknap, Madárkarácsony a Táborhegyi parkban, stb.); helyi közösségekre (Óhegy Kortárs Klub, Óhegy Kórus, Kártyaklub, Hegyvidéki Séta-Kör, stb.); a környezet védelmére (hegyi utcák és a Táborhegyi park őszi takarítása), helyi értékek védelmére (Kiscelli szoborcsoport állagmegőrző restaurálása), stb..

Természetvédelem keretében az Egyesület felkarolta az egykori Újlak-II. téglagyár bányaterületének, a ma már un. Táborhegyi Park ügyét. Célja a park természetközeli, rekreációs célú használata. Ennek kapcsán működik a „Park-kör” munkacsoport, melyben szakemberek foglalkoznak a tennivalókkal. Közvélemény alapján „Táborhegyi park” nevet adott a területnek, majd levelében és lakossági fórumon kérte az ÓBÉSZ módosítását az Önkormányzatnál, melynek eredményeként a beépítés lehetősége 1/3-ra csökkent. Kezdeményezte a természeti védelem alá helyezését az Óbudai és Fővárosi Önkormányzatnál, a helyi lakossággal közösen.

Az Egyesület padot helyezett el a park kilátópontján, célja az un. „Téglagyári megálló” megvalósítása. A „Madárkarácsonyfa” ültetése megtörtént az Erdőalja úti II. Rákóczi Ferencz Általános Iskola

tanulóival közösen. Nemzetközi pályázatot kezdeményezett Óbuda Önkormányzatánál a park vizeinek helyben tartása érdekében.

Az Egyesület feladatának tekintette továbbra is a helyi lakosság közügyeinek megismerését, lakossági fórumok megtartását, a javaslatokat továbbítja az Önkormányzatnak.

Továbbra is együttműködik az Erdőalja úti II. Rákóczi Ferencz Általános Iskolával, valamint együttműködési szerződést kötött összesen 14 középiskolával, a diákjaik számára előírt „közösségi szolgálat” teljesítése céljából. Ennek köszönhetően a diákok több alkalommal résztvettek az egyesületi rendezvények lebonyolításában.

Az Egyesület fenntartja székhelyét, az Óhegy Klubházat. Ingyenesen kiadja az „Óhegy Hírek” havilapot, működteti honlapját és facebook oldalát.

Közhasznú Egyesületünk a 2024. december 31-i nyilvántartása szerint a tagok száma 354 fő, tagdíjakkal 91 % támogatata az az Egyesület tevékenységét.

A közgyűlés további 4 évre meghosszabbította László Sarolta elnökségi tagságát, valamint új tagnak választotta Hegedűsné Vig Annát.

Egyesület az előző évi gazdálkodása során nem vállalt fel többet, mint amire pénzügyi bevételei lehetőséget adtak, így nincs adósága, az évet pozitív eredménnyel zárta. Továbbá tevékenységével, gazdálkodásával

megfelelt az „egyesületi jogról, közhasznú jogállásról valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról” szóló 2011. évi CLXXV. törvény (Civil tv.) közhasznúsági feltételeinek. Az Egyesület 2024. évi eredményei nem jöhettek volna létre az Elnökség mindenegybes tagjának és segítőinek önként vállalt, térítésmentes munkája nélkül, akik azt szabad idejükben, saját telefonjaikkal, gépkocsijuk használatával folyamatosan végzik. Az Egyesület tevékenységét támogatta Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, valamint adományaival segítette számos egyesületi tag. Működési költségeinek nagy részét fedezték a tagdíjakból, az 1%-ból és rendezvények belépőiből származó bevételek. Az Óhegy-hírek megjelenéseihez hirdetéseikkel hozzájárultak cégek és vállalkozók egyaránt.

Az Egyesület változatlan célja harmonikus egyensúlyt találni a kultúra, a szórakozás és a közügyek gyakorlása között, a Hegyvidék lakói javára.

Felcsuti László

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Aviva gyakorló óra	h.	16:45-18:45
Női jóga (T. Szilvi) 30-964 1014	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
Gerinctréning (K. Tünde) 20-549 7933	cs.	18:30-20:00

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

JÚNIUSI PROGRAMOK

Gyermeknap túra	június 1. vasárnap, 9:00
Tegyel a hegyért - Park takarítás	június 7. szombat, 9:00
Óhegy-napok június	13-15. péntek-vasárnap
Laci-napi fröccsparti	június 27. péntek, 18:00
Növényismereti séta	június 28. szombat, 9:00

A következő lap megjelenésének időpontja: 2025. szeptember 3.



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: Mikos Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.
Telefon: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban



FÁBIÁN PETRA
PROFESSZIONÁLIS NGATLANÉRTÉKESÍTŐ

+36 20 381 3661

- 10 éves szakmai tapasztalat
- Értékbécslés
- Hitelügyintézés
- Ügyvédi háttér

1025 Budapest, Csévi utca 7.

DUNA HOUSE PASARÉT
ÉRTÉKET TEREMTÜNK

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,
Erdő---alja út 99/A.



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

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

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

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



GÉPLABOR
MINDEN, AMI GÉP



IPARI-, BARKÁCS- ÉS KERTI GÉP JAVÍTÁS

A Géplabor Szerviz szakemberei több évtizedes tapasztalattal rendelkeznek a kompresszorok, elektromos és robbanómotoros kerti gépek és ipari gépek szervizelésében és javításában. Adja le gépeit javításra és karbantartásra, nem fog bennünk csalódní!



- +36301600893
- SZERVIZ@GEPLABOR.HU
- WWW.GEPLABOR.HU
- 1037 BUDAPEST, BÉCSI ÚT 298.



ZÖLDMETSZŐ TANFOLYAM

Tanuljon meg szakszerűen metszeni,
hozzáértő szakembertől!



2025
július 26-27.

10 órás gyakorlati oktatás indul július végén, gyümölcsösben és szőlőben. A részletekért keress bátran privátban!

Információ és jelentkezés

FÓNOD ATTILA

kertészmérnök,
mérnktanár, kertészeti szakértő

fonodattila470@gmail.com

06-30-565-0174



**Ereszcatorna-
tisztítás,
karbantartás.**

**Tetőjavítás,
cserépcsere,
rövid határidővel.**

Hegyi vállalkozó:

06 70 555 7051