



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XX. ÉVFOLYAM 6. SZÁM • 2015. JÚLIUS

Óhegy Napok - 2015

„Anjouk Óbudája és kora”



Idén a magyarországi Anjou-uralkodóink korával, építészetével, udvari életével, szokásaival, táncaival, gasztronómiájával ismerkedettek meg rendezvényünk résztvevői. A tizenharmadik alkalommal megrendezett háromnapos, kulturális, szórakoztató és gasztronómiai eseménysorozatot Kelemen Viktória alpolgármester nyitotta meg, majd köszöntőt mondott Népessy Noémi az Óbudai Múzeum igazgatója. (Részletek a belső oldalakon)

Brezovits Laci trubadúr verse

Anjou Vendég Óhegyen

*Károly Róbert, Nagy Lajos
Ha itt lenne közöttünk
Levenné a koronát
S úgy ropná előttünk*

*Óhegy népe mily vidám
Mily kedves e tartomány
Vigassága oly nemes
Mint a bor e lakomán*

*Kitűzzük a címerünk
Toronya várára
Hogy ne törjön senki sem
Az itt lakók kárára*

*Szóljon a dob, muzsika
Buda hármás hegyein
Hol vannak a dalmokok
Zengjék bõsi tetteim*

*Ritkás tollú õsz galamb
Ki megszólalni kíván
Halld hát: ez lett itt alant
Az országotból király*

*Nincsen ugyan szolga sors
Csák Máté sem úr már
Off shore cégbe vándorolt
Mit megtermelt a jobbágy*

*Ünneprontó! El vele!
Nem kell ki panaszkodik
Vidám ének kellene
S másik bárd emelkedik*

NYISSSSSZ.....

*Tanulásként álljon itt:
A sirám nem visz feljebb
Jó közösség, erős hit
Így lesz együtt könnyebb*

*Folyjon a bor, zengjen dal
Legyen derûs óránk
S Anjou-kori diadal
Virradjon fel ó ránk!*



Szász Kálmán trubadúr verse

Az Óhegyi bérc alatt

*Az Óhegyi bérc alatt
Egy bátor kis csapat
Dalmokversenyre készül
Míg az udvar mulat.*

*Ó én drága szép hölgyem
Hegyem és bûs völgyem
Én is a dalhoz fogok
Idõm, bogy elköltsem.*

*Dalom múzsája te vagy
S bár a lantom nem nagy
Majd kardommal megtoldom,
Ha az iblet elhagy.*

*De te ne hagyj el soba
Essen bármi csoda
Te mindig csak nekem biggy
Ne legyél ostoba.*

*Hívnak tán csalfa álmok
De majd magad látod
Nálamnál hübb dalmokot
Ember még nem gyártott.*

*Szívem csak érted dobog.
Bár okítóm mind' dobog:
„Van más nõ is e Földön
Hogy lehetsz ily balog.”*

*Okítóm én nem hiszem
Mert érzi hû szívem
A te csillagod ott ragyog
A Tábor hegyiben.*

*E dalt küldöm Tenedek
S leteszem elébed
Te magadhoz emeljed
Dicsõítsen Téged.*

*S hogy ki e dal múzsája?
Szívemnek bálványja?
Tallér üsse markát
Aki kitalálja*



Sáringer Erzszi trubadúr verse

Ó-Hegy Napok

*Ó-Hegy Napok, Ó-Hegy Napok
minden évben ti itt vagytok
és akkor e hegynek népe
visszaréved múlt idõkbe.
Dórától ered a téma
és mi megyünk mind utána.
Hol az Óskor gyötör minket
ringatjuk a kõbölcsõket.
Hol a honfoglaló nyilak
ütnek a fejünkbe likat.
Hol római romok után
kutatgatunk itt Óbudán
és tógában eszünk-iszunk
rómaiként vigadozunk.
Hol középkori várudvarban
éppen lovagi torna van.
Vagy igazságos nagy királyunk
sorban az első Mátyásunk
fogadja a vendégeit
s tölti borral serleget.
Majd szeretett Krúdy Gyulánk
írásai után nyúlánk
és korának bangulata
szökik be a Népbázunkba.
Most éppen az Anjou korra
jött meg Dóránknak gusztsusa.
Ám mikor ezt tanították
kerülhettem az iskolát
mert agyamban Anjouk helyett
fekete-lyuk foglal teret.
Benne sejlík Nagy Lajosunk
szép emlékü jó királyunk.
Gõzöm sincsen eme korról
Dóra asszony bárbogy korhol.
Arany János bezzeg tudta
ott a Toldi trilogia.*

*Most e művem befejezem,
nem játszom tovább az eszem.
Anjouk ide, Anjouk oda
várt minket egy jó vacsora.
Jövõre is lesznek Napok
új témára akadbatok!*



Arannyal birkóztam

Középkor? Igen, de akkor már legyen európai, sőt magyar, sőt magyarországi Anjou-házi. Az Árpád-ház honfoglaló dinasztiájának kihalása után, örökösödési viszály tört ki az európai nagyhatalmak között az utódlásért, az akkortájt még szaftos koncnak számító magyar birodalom trónjáért. A hat évig tartó gyűrközés végén, a nápolyi Anjou család delegáltja, I. Károly Róbert lett a győztes. A sokáig trónoló I. Károlyt követte fia, I. (Nagy) Lajos. A szintén hosszú ideig királykodó I. Lajos utódja lánya, Mária lett.

A mi történetünket viszont nem a kiválasztott, hivatalos történelem írta, hanem költőnk Arany János. Toldi trilógiájának második részében, a cseh bajnokot egykor legyőző Toldi Miklós az udvar kegyeltje lett, egyben az ifjú

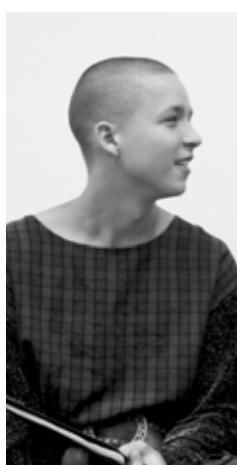
Lajos király agglegénykedő testőrkapitánya. A mi költött történetünkben a szereplők elhatározták, hogy, fondorlatos módon, megnősítik az ifjú kapitányt. Nos, hát ennek a képzelt történesnek a versszakokba szedett, verselt változatát, a „Toldi szerelmét” írta meg Arany, s határozta el lelkes, amatőr csapatunk, hogy olvasó színház formájában előadja.

Az elhatározás könnyed vállalkozásnak tűnt, az elején. Ám amikor belemertünk komolyan a dologba, és megpróbáltunk előadást faragni az írott anyagból, akkor a költő, Arany János, váratlanul benyújtotta a számlát. És borsosan fizetnünk kellett az elhanyagolt, pongyola beszédünkért, a motyogásnak hallatszó, artikulálatlan orgánunkért, egyszóval mindannak a

hiányáért, ami az előadói létehez szükségeltetik. A próbák vértizzasztó szenvedéseinek sorával igazi, kötöttfogású, birkózást vívtunk Arany versével és saját magunkkal, de a végére, a kosztümös előadás idejére, pont úgy állt össze Arany költő, Toldi testőrkapitány, az összes versbéli szereplő (királyok, udvaroncok, eladó lányok, harcosok és a futottak még) és maga a vers. Mintha nem is mi szenvedtük volna ki az egészet, heteken át, hanem, mintha a XX. század valamelyik, legendás magyar színész csapata támadt volna föl bennünk.

Persze, ez nem véletlen. Közismert ugyanis, hogy fénylő tehetségünkkel csak a szerénységünk nagyobb.

Szász Kálmán



Arany János: „Toldi szerelme” felolvasó színház rendezője, mesélő: Raffinger Éva. Szereplői (balról jobbra): Benyó Dóra (Rozgonyi Piroska), Koppány Viktória (nanrátor), Bakos Soma (Tar Lőrinc), Dienes András (az ifjú Nagy Lajos Király), Etelközi Péter (Toldi Miklós), Fábri Zoltán (Rozgonyi Pál), Szász Kálmán (Ilosvai-Selymes Péter).

Óbudai Strand a hegy lábánál

1037 Budapest, Laborc u. 2.



Ha a nyári kánikulában egy hűsítő csobbanásra vágysz, gyere és próbáld ki a csendes park környezetben található kis és nagy medencénket júniustól egészen augusztus végéig. Az Óbudai Szabadidőpark területén lévő strandon idén tavasszal felújítási és fejlesztési munkálatok zajlottak. A nagy faház megőregedett és viharban megrongálódott tetőszerkezete új cserepes mintázatú lemezfedést kapott, valamint befejeződött a terület újrafűvesítése. Kialakításra került 2 db új öltözőkabin, valamint egy sakkpálya is.

Főszezon nyitva tartása – 2015. június 29. – aug. 14.: hétköznapokon délután: 16:00-20:00 h között, hétvégén és ünnepnapokon: 9:00-19:00 h között

Belépő árak: H.-P.: felnőtt: 1000 Ft, gyerek és nyugdíjas: 700 Ft. Szo.-V.: felnőtt: 1500 Ft,

gyerek: 1000 Ft. 6 éves kor alatt a belépés ingyenes.

Utószezon nyitva tartása – 2015. augusztus 15 – 23.: Hétköznapokon: 10:00-20:00 h között, hétvégén és ünnepnapokon: 9:00-19:00 h között

Belépő árak: A felnőtt belépő ára 1500 Ft, gyerek (14 év alatti) és nyugdíjas belépő ára 1000 Ft. 6 éves kor alatt a belépés díjtalan.

Strand bejárat: 1037 Budapest, Laborc u. 2.

Rossz idő esetén a strand nyitva tartásáról hétköznapokon a 388-9770, hétvégén a 240-5601 telefonszámokon előzetesen érdeklődhetnek. További stranddal kapcsolatos információkért keressen minket az alábbi elérhetőségeken:

Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.
+36 (1) 388-9770, tutkarsag@obudasport.hu

Idő és tér

Az idő, ami állandóan rohanva rohan. Mindig hiányunk van belőle. Úgy érezzük, nem érünk rá semmire. Az idő megfoghatatlan - mondják. Az idő csak is arra jó, hogy ne egyszerre történjenek a dolgok - mondja egy hegyi bölcs. Mi lenne, ha egyszerre akarna az ember elmenni és maradni is. El sem tudnánk menni valahová, mert már vissza is értünk volna. Napi gyakorlatban nem volna érdemes lefeküdni aludni, mert már kelhetnénk is fel. Vagyis egyszerre történne minden, ha nem lenne idő. Ez pedig rosszabb lenne, mint az „Őskáosz”.

A másik "bölcesség" a tér fogalma körül bonyolódik.

Mire jó, miért jó, hogy van tér? És milyen jó, hogy van! Mert ugye, ha nem lenne, minden és mindenki egy helyre zsúfolódna. És akkor mi volna a "szitu"? Ki sem alakult volna semmi. Vagy ha igen, már régen összetapostuk volna egymást. De az is lehet - így a bölcs, vagy aki annak hiszi magát - nem lennének közel tíz milliárdan itt a Földön.

Tegyük hozzá bizalmasan, bár néha a szoros zsúfolódásnak is lehetnek pozitív, sőt kellemes következményei. Esetleg bizonyos aspektusait

tekintve néha kívánatos is lehetne, gondoljunk csak bele. Lehet ebben valami, éljük csak bele magunkat.

Erős koncentráció esetén, ám többszöri nekifutással menni fog az ügy. Mint tudjuk az ismétlés a tudás anyja. Persze a rangsorolás is fontos. Nem mindegy hová kerül az okfejtés a listán. Tőlünk függetlenül is jelen van. Ám mondjuk egy utcai tömegjelenetet nem is igazán kíván az ember, félelmetes, ha valaki például rosszul lesz és nem hív senki mentőt, viszont okoskodva zsúfolódnak a szemlélők.

Végülis amíg az idő és tér fogalmát taglaljuk, igen jókat lehetne nevetni, vígan szórakozhatnánk, és mindezt teljesen ingyen tehetnénk. Esetleg, ha igény mutatkoznék, rendezhetnénk valami olyasféle fesztivált is: „ki tud minél több ostobaságot felsorakoztatni”. De könnyen kiderülhetne, ez nem is lenne kapitális butaság. Mostanában igen sokféle fesztiválról értesülhetünk, egynek ez is elmehetne.

Legalább többféle szemlélettel is megismerkedhetnénk. A kételkedőkkel meg ne is foglalkozunk, mert ők mindig is lesznek.

W. Grass

DaoYin® gerinctorna

a Táborhegyi Népházban

Mi a DaoYin? A kínai gerinctorna egy olyan ősi, kínai mozgásformákból összeállított - egyedülállóan hatékony - gerincgyógyító mozgásrendszer, mely a Hagymányos Kínai Gyógyászat elméleti ismereteit és a több ezer éves kínai gerincgyógyító gyakorlatokat hatékonyan ötvözi a nyugati orvostudomány ismereteivel.



Mi a hatása? A gyakorlatok segítségével a nyaki, vállövi fájdalomtól, gerincpanaszoktól, szenvedők mintegy 80%-a teljesen panaszmentessé válhat. Alkalmas arra, hogy a mozgásszegény életmódot élők, számítógép előtt ülők, stresszes munkakörülmények között dolgozók egyszerűen és hatékonyan szüntessék meg örökös hátfájalmukat.

Tornával kapcsolatos fontos tudnivalók:

- gerincműtéten átesettek és gerincsérvtben szenvedők esetén is ajánlott, óra előtt konzultáció szükséges (leletek bemutatása, orvosi javaslat konzervatív terápián történő részvételtől),

- bármikor lehet csatlakozni,

- cél: rehabilitáció, gyógyulás, megelőzés, energiaszint növelése,

- étkezés utoljára torna előtt 2-3 órával,

- folyadékfogyasztás lehet előtte és az óra közben is,

- tornát követően fokozott folyadékfogyasztás ajánlott,

- állapotosoknak nem ajánlott.

Mi szükséges a tornához? Tornaszőnyeg, törölköző, könnyű takaró a relaxációhoz, szénsavmentes víz, könnyű, kényelmes ruha, zokni (cipő nem szükséges).

Rendszeres órák nyáron is, kedden: 18:00 - 19:30, csütörtökön: 9:00 - 10:30 között.

Részvétel díja: 1.800 Ft/alkalom.

Bejelentkezés sms-ben: Halla Hajnalka, 20-772 6780, a keddi órára aznap 16:00-ig, a pénteki órára előző nap 20:00-ig.

Halla Hajnalka



A Máramaros úti buszmegállót az ott lakók évek óta festik, javítják. Az Ő munkájuk eredménye az is, hogy a környéke is mindig ragyogó tiszta. Köszönjük!



Anjou kori kultúra: Az Anjou királyok várairól templomairól jó keresztmetszetet adott Buzás Gergely képanyaga. Kabdebó Noémi, Tóth Emese, Reményi Árpád elhangzott koncertjükön a XII-XVI. század énekes és hangszeres műveiből adtak érdekes válogatást, bemutatva a korabeli egyházi és világi dallamokat.



„Lakoma Nagy Lajos király udvarában” Alerton Klub hölgyei fénylő gyertyákat helyeztek a lakodalmi asztalra, majd rövid táncot lejtek. Kecskés András és együttese az ünnepi vacsora hangulatát középkori hangszeres közepkori zenével gazdagították, majd a trubadúrok versei következtek, melyek lapunk 2. oldalán olvashatók.

A szakácsok

Idén öten mutatták be tudásukat az Anjou ízvilág felidézésével, (balról) Krzyzewsky Miklós, Benyó Dóra, Pirchala István, Fábry Zoltán és Raffinger Éva kuktájával, Etelközi Péterrel.

Az elkészült művet igényesen előadva, ki díszített tányéron, ki fatálon adta át a zsűrinek.



Kacsasült és Társai

Az idei főzőversenyen a következő összeállítással indultam. Kacsasült, árpakásával, vérmártással, mézben főtt csiperkével és fiatal mandulával, vörösbortan duzzasztott datolyával. Ezek, így megfelelnek a középkor ízlésvilágának és alapanyagainak.

A Kacsa. Kacsát jól sütni nem könnyű. Lehet, hogy kemény lesz. Lehet, hogy kiszárad. Ezért a konfitálást alkalmaztam. Ami abból áll, hogy a húsokat kacsasírban, amely elfedi mindet, hetvenöt fokon, öntöttvas edényben kezeltem négy órán keresztül. Ennek az eljárásnak előnye, hogy a hús omlós lesz, és nincs nagy súlyvesztés. Ezután következhet a grillelés, faszénparázzson. Ha ropogósabbat akarunk: grillelés helyett elektromos festékegető hőfűjót használjunk.

Az árpakása. Árpagyöngyöt, háromszoros, sózott vízben főzzünk meg. Reszelhetünk bele citromhéjat, friss gyömbért. Egyik sem árt meg neki.

A vérmártás. Zsiradékot dinsztelt hagymára öntsük a kikevert, sózott vért, úgy, mint disznó-öléskor szokás. Borsozzuk, és keverjük szaporán, hogy szép, selymes mártást kapjunk.

A mézben főtt csiperke. Szép apró gombáknak törjük ki a tönkjét./ Azt másra felhasználhatjuk./ Főzzük a gombafejeket igen enyhén sózott vízben húsz percig. Hagyjuk kihűlni. Ilyenkor a fejek felükre zsgorodnak. Mézet keverjünk el kevés vízzel. Tegyük bele a gombákat és ízlés szerinti őrölt fahéjat. Főzzük addig, míg besűrűsödik. Az eredmény szokatlan és fantasztikus, különösen olyanok számára, akik csak pörköltben és gombalevesben szoktak gondolkodni.

A mézben főtt fiatal mandula. A mandulákat akkor kell leszedni, amikor csonthéjuk még nem alakult ki. Vízzel hígított mézben főzzük, míg be nem sűrűsödik.

Figyelmeztetés! A mézben főzött mandula, az asszonyoknál szerelmi vágyat okoz, ezért, bánjunk vele óvatosan.

A vörösbortan duzzasztott datolya. Készítése egyszerű. Vessünk vörösbortba jó marék magozott datolyát!

Mára ennyit, kedves Olvasó. Talán, hasznára lehettem valamiben a világnak.

Pirchala István

Klarisszák kedvence

azaz: vörösbortan csirkemellragu citromfűves körtémártással (4-6 főre)

Másfél kg csirkemellet felkockázunk és 1 napra bepácoljuk: sóval, borssal, szerecsendióval, kakukkfűvel, majorannával, olajjal. 15 dkg füstölt szalonnát kockára vágunk, bográcsban kiolvasztjuk, kicsit megpirítjuk. Hozzáadunk 2-3 fej apróra vágott vöröshagymát, enyhén megpirítjuk. Ha szűkséges, teszünk még hozzá zsiradékot. Beletesszük a bepácolt csirkemellkockákat, átpirítjuk, majd felöntjük 3-4 dl felszáraz vörösborttal. Fedő alatt főzzük, adunk még hozzá vizet, és ha gondoljuk még bort is. Mikor már majdnem kész, még teszünk hozzá friss kakukkfűvet és petrezselymet (apróra vágva).

Körtémártás:

Kb. 8 db körtét kockákra vágunk, és rozé bortan vízzel, cukorral (ne legyen túl édes!) reszelt citromhéjjal, citrom levével és apróra vágott friss citromfűvel megpároljuk (tehetünk bele szegfűszeget is!). Ha már puha főzőtejszínnel (esetleg tejfölt is adhatunk még hozzá!) és 1-2 evőkanál liszttel behabarjuk. Ízlés szerint tehetünk még bele citromlevet. Citromszeletekkel és citromfű-levelekkel tálaljuk.

Ez után szerintem biztosan megnyalták volna mind a 10 ujjukat az apácák is!

Jó étvágyat!

Benyó Dóra

Körtvélyesi csokoládéstorta

A piskótához 4 tojás sárgáját habosra kevertem 250g porcukorral. Kanalanként hozzáadtam 9 evőkanál vizet, majd a sütőporral elkevert 150g lisztet. Végül hozzáadtam a tojásfehérjéből felvert habot. 22 centis kapcsos tortaformában 180 fokon kb. 40 perc alatt készre sütöttem.

A körtés töltelekhez 1 üveg befőttet összeturmixoltam, ízesítettem egy kis körtépálinkával, végül egy csomag lapzselatinnal zselésítettem.

A csokoládékrémhez 2 tojást elkevertem 2 evőkanál kakaóval, 3 evőkanál liszttel, 200g porcukorral, 3-4 evőkanál tejjel, 2,5 dl tejet felfőztem 1 csomag vaníliás cukorral. Hozzáadtam a tojásos pépet és

kis lángon, kevergetve sűrűre főztem. A tűzről levéve belekevertem 100 g vajot.

A kihűlt piskótát félbe vágtam, megtöltöttem a körtés zselével, megkentem a csokoládékrémmel és reszelt fehér csokoládéval díszítettem.

Novath Lala



Citrom torta

Keresztes Krisztina tortareceptje

Hozzávalók:

A tésztaához: 6 db tojás, 1 csepp citromlé, 1 citrom reszelt héja, 1 csipet só, 5 ek cukor, 1 ek vaníliás cukor, 6 csapott ek finomliszt, 0,5 csomag sütőpor.

A krémhez: 1 l tej, 12 dkg cukor, 1 csipet só, 1 db vanília (kikapart magja), 6 db tojássárgája, 3 ek vaj, 4 evőkanál kukoricakeményítő, 3 db citrom (leve és reszelt héja), 1 db lime, 30 dkg cukor (ízlés szerint), 8 dl habtejszín, 1 ek porcukor, 1 csomag habfixáló.

A díszítéshez: 1 db lime vagy citrom.

Elkészítés:

1. 1 db citromot és 1 db lime-ot megbökdösünk villával vagy hústűvel, és 10 dkg cukorral a vízzel felfőzzük, amíg puha nem lesz. A citrom héját levágjuk, felkockázzuk, belsejüket kikaparjuk, magok eltávolítjuk. A kikapart citrom velőt pépesítjük. A szirupban kihűtjük.

2. A cukrot, a kukoricakeményítőt és a só alaposan elkeverjük egy közepes méretű fazékban, majd fokozatosan hozzáadjuk a tej negyedét. Mehet bele a három tojássárgája, eldolgozzuk. Beleöntjük a maradék tejet.

3. Közepes lángon felforraljuk, egészen addig, amíg be nem sűrűsödik a pudingunk. Mindvégig kevergetjük. Lehúzzuk a tűzről, belekeverjük a vaját és vaníliát. Frissen tartó fóliával közvetlenül a krémet letakarjuk, hogy ne bőrsödjön meg, majd ha lehűlt a hűtőfűrdőben annyira, hűtőbe tesszük.

4. A 6 fehérjét a csipet sóval, a cukor egyharmadával keményre verjük, a porcukorral, megverjük kicsit, aztán a sárgákat lazán elkaravjuk benne és a liszttel összeszitált sütőport is.

5. Tortaformába tesszük, amit előtte kibélelünk sütőpapírral. Túpróbáig sütjük.

6. A tortát felvágjuk 2 vagy 3 részre és felverjük a tejszínt, amibe habfixet és egy kis porcukrot teszünk.

7. A lehűlt krémet fellazítjuk először a citromos sziruppal, 1 kifacsart citrom levével és reszelt héjával majd a felvert tejszínhabot 1/3-onként beledolgozzuk a krémet, egy habkőnyű masszát kapunk. A krém kóstolása után kiderül, kell-e még bele citromhéj vagy lé.

8. A tortát megtöltjük, de hagyunk a tetejére is a bevonáshoz. Tetszés szerint feldíszíthetjük a tortánkat a maradékkal.

9. A tetejére lime és/vagy citromkarikákat teszünk még díszítésként.

10. Elkészítés után jó ha 2-3 órát a hűtőben tároljuk (érleljük).

Sütési hőfok: 180°C. Tepsí mérete: 26 cm-es, kör alakú tortaforma.

Óhegyi főző- és sütiverseny

Idén immár 13. alkalommal választották meg az „Óhegy Napok” keretében Óhegy legjobb szakácsát és cukrászát. Hagyományosan a rendezvény-sorozat záró napján megrendezett versenyen 5 szakács és 3 süti készítő mérte össze tudását. A kellemesen meleg, júniusi napsütésben szokásos jókedvvel látták a legkülönbözőbb étkek elkészítéséhez az indulók. Az idei „Óhegy Napok” az „Anjouk Óbudája és kora” tematikus címen került megrendezésre és ebbe illeszkedett bele a főző- és süti verseny is. A versenyzőknek olyan ételleket kellett elkészíteni, amelyek előfordulhattak a XIV. századi konyhákban, lakomákon, étkezéseken. Csak olyan összetevőket, alapanyagokat

használhattak, amelyek ebben a korban hozzáférhetőek voltak. A zsűri, amelynek elnöke idén is Szabó Magdolna Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának tudományos főtanácsadója volt, több szempont alapján bírálta az elkészült ételleket, s hozta meg (nehezen) a végeredményt. A tálalást, az íz világot, a korhűséget és az összetevőket vizsgálta és pontozta a zsűri.

Különböző levesek és rafinált ételek készültek a bográcsokban. Krzyzewsky Miklós gazdag, zöldseges bablevest főzött, kolbászszal, virslivel. Az ízletes leves nagy sikert aratott nemcsak a zsűri, hanem a vendégek körében is. Méltán nyerte el a közönség díját. A megosztott harmadik hely jelzi, hogy milyen szoros

volt a verseny. Benyóné dr. Mójzsis Dóri csapata vörösboros jérceragut készített, citromfűves körtemártással, „Klarisszák kedvence” fedőnéven. Korhű hozzávalók, ötletes tálalás, friss citromfű kiváló íz világot alkotott együtt. Raffinger Éva és Etelközi Péter (kiváló kukta és tűzrakó) mesés palóclevessel varázsolt. A hús puha, a zöldbab és a zöldségek „ressek” voltak, a friss zöldfűszerek (rozmaring, kapor, tárkony) bátor használata pedig egészen feldobták a tartalmas levest. A második díjat Fábry Zoltán vörösboros „marhapörkölt velős-csont ágyon” versenyműve kapta. A velős csont, a máj és a sárgarépa használata új szintre emelte a saft fogalmát. Az idei főzőverseny győztese (immár

másodszor) Pirschala István lett, „kacsasült árpakásával, vérmártással, mézben főtt csiperkével, fiatal mandulával és vörösboros datolyával” készült ételkölteményével. A zsűri egyetértett abban, hogy ez a fogás méltó helyen lett volna Károly Róbert király asztalán is. A külön-külön készült összetevők ötletes felhasználása fejedelmi izorgiává vált a tálon.

Az „Óhegy legjobb cukrásza” címért ebben az évben mindössze hárman vetélkedtek, így mind dobogósok lettek. A zsűri Koch Danica mestercukrász szakszerű észrevételeivel hozott döntést. A harmadik helyen Orosz Diana „mogyorós tepsis”, kevert sütije végzett, „Barátok csókja” néven. A kevert, tartalmas süti édességét ellensúlyozta mascarpone sóssága. A második díjat Novath László „körtvélyesi csokitorta” műve kapta. A torta tetejét ötletesen, az alaklomhoz illően Anjou liliommal díszítette.

Az idei győztes Keresztes Krisztina lett, aki üde, friss, könnyű citromtortát készített „... ahogy Károly Róbert is kívánta volna” címmel. A nyári melegben a citrom fanyarsága, a könnyű tejszín édessége a laza piskótában igazi üde élmény volt. A kiváló, finom sütemények a cukrászdák polcain is megállnák a helyüket.

Az idei versenyre készült ételek és sütemények színvonalát mi sem jelzi jobban, hogy az eredményhirdetésre csaknem az összes fogás elfogyott. A szervezők és a zsűri köszöni a versenyzők részvételét, a finom ételleket és a jó hangulatot. Reméljük jövőre is hasonló finomságok készülnek a mesés díófa árnyékában.

Horváth Péter zsűri tag



Pirschala István

Az „Óhegy legjobb szakácsa - 2015” verseny győztese



Keresztes Krisztina

Az „Óhegy legjobb sütise - 2015” verseny győztese



A zsűri tagjai (balról jobbra): Bartuska Lajos a Sípós Halászkertek séfje, Faragó Tamás a „Pizza Paradicsom” séfje, Szabó Magdolna Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának tudományos főtanácsadója, egyben a zsűri elnöke, Koch Danica mestercukrász és Horváth Péter szakács, történész.

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!

Egy kissé elhanyagolt gyümölcsünkről, az egresről írok.

Köszméte, egres (*Ribes uva-crispa* L.) Tövises szárú, *ribiszkeféle* cserje. Bogyoja párosan található a kocsányán. A könnyebb kezelhetősége miatt – különösen természetben, - aranyribiszkére olta – fácskán nevelik. A természetett köszméte Európában, Észak-Afrikában, és a Kaukázusban elterjedt. Hazánkban őshonos és természetett. Könnyen elvadul. Nyirkos és sziklás erdők, ligeterdők növénye. Április – májusban virágzik. Érése május végén kezdődik és július közepéig tart. Éretlenül ipari felhasználásra kerül, főleg külföldre. Éretten lényerésre használják, illetve háztartásokban. Tápanyag tartalma alacsony, ezért cukorbetegeknek és fogyókúrázóknak ajánlott. Itt a hegyen házikertekben is természetett. Vitaminjai: B1, B2, C-vitamin. Ásványi anyagai **kálium**, kalcium, magnézium, foszfor. Háztartásban jól felhasználható: befőtnek, fagyasztva, de az érett egres csipegetése saját bokrunkról különösen ajánlott.

Tejszínes egres leves: 50 dkg egres, 10-15 dkg cukor, 4 tojássárgája, 2 dl tejszín. Egy liter vízben cukorral 5 percig főzzük az egrest. A gyümölcs 2/3-t mixerben széttörjük és hozzáöntjük az egészben maradt szemekhez. A tojássárgákat kikeverjük a tejszínnel és kevés forró lével simára keverjük. Majd az egészet összeöntve, lefűtve tálaljuk.

Egres torta: 1 kakaós piskótatorta, 1 csomag vaníliapuding, 5 dl tej, 25 dkg egres, cukor, baracklekvár. A piskótatortát úgy vágjuk ketté, hogy az alsó lap kétszer olyan magas legyen, mint a felső. A vastag lap belét kikaparjuk úgy, hogy az alján és az oldalán ne legyen 1 cm-nél

vastagabb. Elkészítjük a pudingot. Az egrest kevés cukros vízben puhára pároljuk, leszűrve hozzákeverjük a pudinghoz. Belemorzsoljuk a piskóta belének a felét és megtöltjük a tortát. Ráillesztjük a fedőlapot, bőven megkenjük baracklekvárral, a maradék piskótát rámorzsoljuk, porcukorral meghintjük.



Illatos egreslekvár: 2 kg zöld egres, ½ liter víz, 2 kg cukor, 3 fűt bodzavirág. Vízben felteszszük főni a gyümölcsöt amíg megpuhul (ez kb. 20-25 perc). Közben beletesszük a bodzafűrtöket és 5 percig együtt főzzük, majd kivesszük. Külön edényben, kevés lekvárral felfőzzük a cukrot és a forró szirupot adjuk az egreshez. Még 10 percig erősen forraljuk. Ha már kocsonyás a próbacsepp, üvegekbe szűrjük és száraz dunsztba tesszük.

Borban párolt egres: 2 kg nagy szemű zöld egres, ½ l fehérbor, 1 db fahéj, 1 kg cukor. Az egrest gondosan megtisztítjuk és leszárítjuk. A bort, a cukrot, a fahéjjal sűrű sziruppá főzzük és forrón a tálba lévő egresre öntjük. Lefedve egy éjjelen át állni hagyjuk. Ezt még kétszer megismételjük. Ezután az egrest a szirupban felfőzzük és szűrőkanállal az egreseket üvegekbe szedjük. A szirupot felforraljuk és a gyümölcsre töltjük. Csavaros üvege száraz dunsztba tesszük. Krémek mellé, fagyalathoz, tejszínhabbal tálalva desszertnek kiváló.

Jó munkát, nyarat kíván:

Stollmayer Ákosné

Hegyi történelem, hegyi történetek

Hogy milyen volt a lakosság „alkalmazkodása” a megszállókhoz? Mindenki igyekezett értéktárgyait, élelmiszert elrejtteni, eldugni. Általános hivatkozási alap volt, "Druhoj ruszkiszoldát secko zabraja" azaz: „A másik, szovjet katona mindent elvitt!” A férfiak szakállt növesztettek. Ha rajta kapták volna valamelyiket, hogy borotválkozik, azt azonnal elvették volna tőle. A nők fejüket úgy kötötték fejkendőbe, hogy azt jól az arcukba húzták, és az arcukat bekormozták. Fiatal lányok igyekeztek öregasszonyoknak látszani. Volt - így a Donát kápolna mellett lakó és a németek háborús veszteségét előre tudó Urbán János - aki megmondta a náluk lakó szovjet katonának, hogyha a feleségéhez nyúlnak, úgy fejszével megöli őket. Ezt respektálták is. (Urbán János 1956-ban Schmidt kastélyban tevékenykedő forradalmároknak oldalkocsis motorkerékpárján municiót szállított. Disszidálva magas kort élt meg, Svédországban hunyt el, feleségével együtt.) Egyébként, mindenki igyekezett meghúzni magát, amennyiben volt pincéje, abban, vagy a lakásában. Voltak, akik ismerősöknél kerestek menedéket, különösen, ha az ott lakó szovjet katonának nem gyötörték az őket kiszolgáló család tagjait. A téglagyári munkások a családjaikkal együtt bevonultak a télen nem működő égetőkemencékbe.

A hadifoglyokról. A Hegyvidék lakói egészen a Budai várból történő kitorésgig nem foglalkoztak hadifoglyokkal. A kitorésgis kísérlet 1945. február 11-12-én történt. A február 11-ről 12-re virradó éjszakán az összes ló be volt fogva, holott egy hadosztálynyi szovjet haderő szállta meg a Hegyvidéket és a kitorésgis szándékozók leharcolt, sokszor sebesült katonák voltak. Az elfogott sebesülteket, vagy kisebb 5-6 emberből álló csoport tagjait legyilkolták. Így történt a Jablonka út 70. szám alatt a karján sebesült német katonával és a Jablonka út végi elágazásnál egy kisebb, nem sebesült csoporttal. Őket a kísérők hátulról, géppisztollyal lekaszálták. Mint az akkor ott lakók mondták, a hullák ujjairól a gyűrűket csákánnyal vagdoszták le. A kitorésgis kísérlet alkalmával, február 12-én az egyik német csapatagség a Hármashatár-hegy keleti oldalán végighúzózó "Párkány úton" haladt kifelé. A lombzat nélküli és akkor elég alacsony fák nem takarták el a kisebb-nagyobb csoportokat. A Virágosnyeregig értek el. Ott rata gépek keringtek, és a hegy felé közeledve géppuskázták őket, és kisebb bombákat dobtak rájuk. Amikor a gép kioldotta a bombát, egy pillanatig lehetett látni, a géppuskatűz pedig mint szikrázás látszott a gépek elején. Utóbb a bombatölcséreket láttuk, 1 méter mélyek és 120-150 cm átmérőjűek voltak.

Dr. Bókai Bátor



A nemzeti össztartozás napján, az 1920. június 4-i trianoni békediktátum által szétszakadt nemzetünk egyív tartozására emlékeztek a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola diákjai. A osztályok képviselőit Bertalan Csaba tanár úr készítette fel a koszorúzásra. A gyermekek az I. Világháború hősi balottainak tiszteletére emelt emléktáblához, a Péter-Pál templomban pedagógusuk kíséretében látogattak el.

Gyermeknap tūranap

Május 31-én nagyszerű programon vehettek részt azok, akik a borús, esős idő ellenére elindultak a Gyermeknap tūrán, amit az Útlapu Hálózat, Gaia Fenntartható Életért Munkacsoportja és az Óhegy Egyesület közösen szervezett.

A programnak több célja volt: egyrészt egy átmozgató kirándulás gyönyörű útvonalon, másrészt játékos feladatokkal felhívni a figyelmet a környezettudatosságra és fenntarthatóságra.

A túra egyben teljesítménytúra is volt, valamint a Budapest Kupa része. A túra Hűvösvölgyből indult, onnan a jelzett úton: Határnyereg - Árpád Kilátó - Virágos

nyereg - Guckler Károly sétány - Tāborhegyi barlang útvonalon haladhattak a résztvevők a Torony utcai Népházig. A kb. 12 km-es útvonalon 7 állomás volt, ahol ötletes, játékos feladatok (madárhang felismerés, földgömb kirakó, szelektív szemétválogatás, kakukktojás keresés, zöldség szelektálás, kreatív dominó játék) megoldásával szórakozhattak a résztvevők. A célba érők oklevél és kitűző díjazásban részesültek, a gyerekek apró ajándékot is kaptak valamint, friss tea mellett pihenhetek meg a házbán a tūrázók.

A Népházban egyéb programokkal várták a résztvevőket: volt videó-szoba nonstop filmvetítés

(természetfilmekkel és a környezetvédelemmel kapcsolatos rövidfilmekkel), kerekasztal beszélgetésekben lehetett részt venni (barlangvédelemről és a méhek pusztulásának kérdésével kapcsolatban) volt gilisztakomposzt bemutató, ahol Regina sokadjára is nagy türelemmel mesélte el és mutatta be, hogy 3 vödör és fél kiló vörös földgiliszta segítségével, hogyan készít biohumuszt konyhai hulladékból egy piciny erkélyen.

Megtekinthető volt a „Kreatívkodj Ökosan” felhívásra beérkezett munkákból készült kiállítás, - melyről részletesen előző számunkban már olvashattak - ahol a

kiállítandó tárgyak mind „újrahasznosított” dolgokból voltak, ötletet adva és felhívva a figyelmet, hogy nem kell mindent a kukába dobni. Aki pedig a túra után ügyeskedni akart az pedig kézműveskedhetett, ahol a tejesdobozból készített pénzárca volt a sláger.

A szervezők mindnyájan önkéntesen vettek részt a program lebonyolításában, nem kis munkát belefektetve az előkészületekbe és a megvalósításába.

Köszönet mindazoknak, akik szabadidejükben eljöttek, hogy tegyenek valamit a környezetükért, környezetünkért és természetesen köszönet a tūrázóknak, hogy részt vettek a programban.

Az összefogás nagyszerű példáját láttuk ezen a napon!

Sáringner Ágnes



A túra végén oklevelet és kitűzőt kaptak a résztvevők.



A hulladékokat szelektív módon, a megfelelő színű dobozba kellett szétválogatni.



Íme az Útlapu Hálózat, a Gaia Fenntartható Életért Munkacsoport, az Óhegy Egyesület képviselői, a túra szervezői, és számos önkéntes segítő, akik az egyes állomásokon teljesítették vállalt feladataikat.



A gyümölcsöket érési idejük szerint kellett szétválogatni és tavasz, nyár, ősz kosárba tenni.

Iskolai hírek

Május 11-én tartottuk hagyományos, immár XXI. Angol szalonunk alsós programját. Rendkívül nagy létszámban, majdnem 150-en szerepeltek dalokkal, rövid versekkel, mondókákkal, mesékkel, jelennetekkel. Az élvezetet fokozta, hogy ismét teát és különböző ízesítésű kekszeket szolgáltunk fel a nagyérdeműnek, akik egyben a szereplők népes taborát is adták.

Az erdei iskolai foglalkozások ebben az évben május 18-20-ig zajlottak. Minden osztály más-más helyszínen táborozott, egyesek még csokis fondüt sem állítottak készíteni, a rendelkezésükre bocsátott kulcsos-házban.

Véget ért a felsősök ösztönző programja. Ebben a tanévben, 12 leány és 11 fiú ért el minden hónapban magas tanulmányi eredményt, többségük az egész évben remek közösségi munkát végeztek és majdnem mind jó magatartásával is kitűnt. Íme, akikre ismét büszkéek vagyunk: Nagy Villó, Egyed Tímea, Matuz Emma, Cseh Janka, Kádár Margit, Paár Viktória, Rubin Blanka, Zimmermann Orsolya, Szögi Nóra, Détári Bernadett, Szilágyi Réka, Ferenczi Anna, Pintér Boldizsár, Ferenczi Márton, Nagy Marcell, Paár Endre, Sebők András, Détári Olivér, Kádár Gellért, Nyári László, Ruff Ádám, Szilágyi Bence és Szögi Bálint. A 23 tanuló két napot tölthetett az esztergomi Gran Campingben június 3-4-én, az őket kísérő pedagógusokkal. Kitaró és példamutató munkájukat köszönjük, eredményükhöz szívből gratulálunk. Az anyagi háttérrel az Erdőalja Alapítvány biztosította, amelyet a szülők 1%-os adóátutalásai biztosítottak. Szíves felajánlásait köszönjük, és a továbbiakban is kérjük.

Június 12-én, pénteken fájó szívvel, mégis boldogan ballagtunk kiváló nyolcadikosainkat. Kedves szavakkal búcsúzott egymástól a 7. és a 8. évfolyam. Megható pillanatokat jelentett, amikor az alsós testvérek szavaltak, zenéltek ballagós fivéreiknek és nővéreiknek. Külön ki kell emelnünk Veér Bertalan tanár úr szíves hegedűjátékát, és meg kell emlékeznünk a lufi-eregetést megelőző záró momentumról: végzőseink egymással keringőztek, majd meglepetésként tánchba vitték kedves tanáraikat is.

Az évzárót már valamivel később tartottuk, 18-án, szinte nyaraltak már a gyermekek - lélek-

ben, mindenképpen. 73 gyermek kapott egész éves kitaró munkájáért és év végi kitűnő bizonyítvány mellé oklevelet, jutalomkönyvet, állatkerti és strandbelépőt.

Pedagógusnapra idén újabb három társunk kapott elismerést a kerületi versenyekre való sikeres felkészítés okán: Kapás Richárd, Paczolt Anikó és Szánáné Misuth Zsuzsanna. Tavaly Gleichné Mészáros Edit és Kádár Eszter kapott oklevelet a KLIK és a Tankerület vezetőjétől, az adott év legsikeresebb tanulóinak támogatásáért.

Az iskola nyáron sem pihen. Tovább zajlanak a felújítási munkák, amelyek során az öltözők és néhány területen a padlóburkolat is megújulhat reményeink szerint.

Nyári programjaink is szépen alakulnak: az egész vakáció idején napközis tábor működik a Barátság Parkban. Ez kerületi szervezésű lehetőség, de tanulóink részt vehetnek az ottani programokon. Sóstóra 37 tanuló kíséri Zsuzsanna néni és Edit néni július elején.

Most elköszönünk a Nyájas Olvasótól, de szeptember elsején visszaváruunk minden diákot és olvasót is az új 32 elsősünkkel együtt. Nincs is szebb dolog, mint az első nap az iskolában! Utána 180 napig várjuk a vakációt nebulóinkkal egyetemben. És íme, eljött a várva várt nap: jó nyaralást kívánunk Mindenkinnek.

Kádár Eszter



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Isten veled Joli néni !



Ismét elment közülünk egy mindenki által tisztelt és szeretett hegylakó: Hódosy Józsefné, Jolika, Joli néni. Olyan csendesén lépett ki e világból mint amilyen csendesén élt a szépen gondozott kerttel körülvevett otthonában férjével, szüleivel, két gyermekével, unokákkal körülvéve.

A hatvanas évek végén került az Erdőalja úti iskolába, és 20 éven át tanította és nevelte az alsókat, kimagasló eredménnyel.

Tanítványai - ma már érett felnőttek - máig őrzik szívükben tanító nénijük anyai szeretettel végzett munkásságának emlékét.

Példamutató szorgalma, szerénysége és szakmai tudása kivívta mind kollégái, mind a szülők tiszteletét és elismerését. Mivel nem volt párttag (és ezt abban az időben nem jó szemmel nézték) hivatalos kitüntéseket nem várt és nem is kapott.

Iskolán kívül is aktív szervezője és résztvevője volt minden olyan eseménynek, ami a gyermekek erkölcsi fejlődését szolgálta.

Hosszú élettel áldotta meg a sors, mégis úgy érezzük, hogy korán hagyott itt bennünket. Nélküle szegényebb lesz világunk!

Emlékét szeretettel őrizzük!

S.E.

Állandó programok a Táborhegyi Népházban

1037 Budapest, Toronya u. 33.

Lelki Egészség-őrző Klub	k. páros 19.00-20.00
Kínai gerinctorna	k. 18.00-19.30
	cs. 9.00-10.30
Bridzs klub	sz. 18.00-22.00
Pilates torna (Tenki)	sz., p. 8.00-10.00
Hastánc	sz. 18.00-19.00

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

KÉPVISELŐINK FOGADÓÓRÁI:

Rác Andrea 8.vk. július második csütörtökén 17.00-18.00 h - Táborhegyi Népházban. Tel: 20-200 0017 (Júliusban, augusztusban szünet)

Farkas Balázs 4.vk. (Augusztusban szünet)

Stollmayer Ákos 5.vk. július és augusztus hónapok első péntekén 17.00-18.00 h között, az Óbudai Nagy László Általános iskolában (Váradi utca 15/b.) Tel: 367 8791

Köszönet az Óhegy Napokért

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani ügyvezető elnökünknek, Benyóné dr. Mojszis Dórának, úgysis, mint a rendezvény szellemi szülőanyjának, az idei Óhegy Napok megszervezéséért és kivitelezéséért! Köszönjük Raffinger Évának a felolvasó színház megrendezését és a szeretetteljes szigort, amelynek segítségével a szereplőkből kihozta azt a rejtett tudást, amelyről talán még ők sem ismertek magukról. Köszönjük a fellépőknek, akik időt és fáradságot nem kímélve lelkesen olvasták és gyakorolták hónapokon keresztül Arany János veretes, olykor egy kicsit bizony nehéz verssorait. Köszönjük Novathné Kiss Ildikónak, az Egyesület pénztárosának a pénzügyek intézését, a büfé és a főző- és süti-verseny kellékeinek beszerzését. Köszönjük Holup Orsolyának a középkori táncok betanítását, a táncokat bemutató Alerton Klub asszonyainak pedig a lelkes (és szó szerint pezsgő hangulatú) táncmulását, fellépését! Köszönet illeti a vasárnapi főző- és süti-verseny zsűri tagjait a szakszerű és baráti bírálatokért és tanácsokért.

Végül, de nem utolsó sorban gondnokainknak, Gáspár Arának és Tibinek, a folyamatos takarításért, terem berendezésekért, tűzrakóhelyek elkészítéséért és a büfében való, izzasztó munkát igénylő helytállásért!

A szervezőnek és a felsorolt közreműködőknek fáradságukért járó jutalom nem más, mint a közönség tapsa és gratulációja. Mindannyian élvezték, élvezték e három napot, mint ahogy a korábbi Óhegy-napokat is, mert szórakozva és vidáman ismerhettük meg az adott korszak szokásait, hangulatát, emlékeit és gasztronómiáját.

Reméljük, hogy jövőre is sokan velünk tartanak majd az időutazásunkon! Benyó Dóra előzetes terve - a Szechenyi évhez kötődően - a reformkor. De ez legyen a jövő „zenéje”!

Bízunk abban, hogy az Óhegy Napok közönsége idén is jól érezte magát, és kellemesen, szórakozva élte át Anjou uralkodóink évszázadaiban tett utazást!

Mindenkinek szép, tartalmas nyarat kíván
az Egyesület Elnöksége.

Az Óhegy-hírekhez segítőt keresünk

A lap – amit Ön kedves olvasó most kezében forgat - 8-10 lelkes, többnyire hegylakó barát önként felvállalt munkája, amit szakmájuk, hivataluk mellett végeznek. Némelyikük szerkesztői feladatokat lát el, némelyikük esetenként cikket juttat el hozzánk. A lap célja Egyesületünk életének bemutatása, a hegyvidék lakosságának közérdekű tájékoztatása, a helyi lakosságot érintő egyéb érdekességekkel fűszerezve, mindig a lojalpatriotizmus fejlesztését szem előtt tartva.

Ez a feladat olykor igen nagy terhet jelent számukra. Ezen csak az tud könnyíteni, ha minél többen vannak olyanok, akik a lap céljainak megfelelő tartalmú írásaikkal, cikkeikkel, fotóikkal vagy éppen költségfedeztetet biztosító hirdetésekkel segítik munkánkat és a lap megjelenését.

Ha Ön kedvet érez ahhoz, hogy ilyen vagy más módon segítsen, kérem jelezze szándékát a 30-230 6994 telefonszámon.

(Szerkesztők)

Kedves egyesületi tagok

Szeretettel kérünk mindenkit, hogy aki még nem rendezte az idei, 2015. évi tagdíját, utalja el az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete, 11703006-20032630 számú OTP számlájára, a közlemény rovatba „tagdíj” megjelöléssel. Vagy fizesse be személyesen Kiss Katinak a Táborhegyi Népházban szerdánként, 17-19 óra között. A tagdíj összege: keresőknek 2.000.-Ft, nyugdíjasoknak és diákoknak 1.000.-Ft. A tagdíj befizetésével nem csak anyagi segítséget nyújt, hanem

tagságával megerősít abban, hogy érdemes az egyesületi munkát végezni, annak tevékenységét tovább gazdagítani. Adományokat is szívesen fogadunk, hisz ezzel „hegyi örökségünk”, a Népház fenntartását segíti. Köszönjük!

Ha tisztelt Olvasónk az Egyesület tagja kívánna lenni, kérjük, hívja Novathné Kiss Ildikót a 70-325 3416 telefonszámon. Szívesen fogadjuk jelentkezését. Tagjainknak un. tag-kártyát adunk, amelynek tulajdonosai egyes rendezvényinken előre jelzett kedvezményben részesülnek.

az Egyesület Vezetősége!

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

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

E-mail: egyesulet@ohegy.hu,

web: www.ohegy.hu

Felölős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Varga Szabolcs.

Hirdetést felvétel: Óhegy Egyesület. Tel.: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt. Nyomás: Granatalma O.Sz.Sz.

Megjelenik: 3000 példányban

Kazáncsere

Elmúlt télen több alkalommal fűtés nélkül maradt a ház az elégedetlenül működő kombi kazánunk miatt. Elkötelezetten szervizes szerelő a kazán fel-tétlen cseréjét javasolta. A begyűjtött árajánlatok alapján a csere bekerülési költsége tartozékokkal, kéménnyel együtt 700.000.- Ft. Fedezet híján segítőt, támogatót keresünk. További információ:

Felcsuti László, 30-230 6994

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

E-mail: obudalux@oi.hu



Forster Judit
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY,
TÁBORHEGY,
REMETEHEGY,
MÁTYÁSHEGY

150 aktuális ingatlant
kereső ügyfél,

300 eladó vagy
kiadó ingatlan ajánlat



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

Hívjon bizalommal!

30-696-696-9, 1-242-1096

www.obudalux.hu, www.obudaihegyvidek.hu

SÁGI MAGDI INGATLANIRODÁJA



Óbuda - Hegyvidéki ingatlanok
értékesítése, bérbeadása



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

**Önnek is előírták
a kéményseprők
a kémlelőnyílásos
égéstermék elvezető
könyök beépítését?**



Hegyi vállalkozó kedvezménytel megteszi Önnek.

Várom hívását: 30/940 0269 vagy 368 6084

KÉZMŰVES TÁBOR A TÁBORHEGYI NÉPHÁZBAN

(Budapest III. kerület, Toronya utca 33)

VAKÁCIÓZZ VELÜNK!

A tábor célja a kézügyesség és a kreativitás fejlesztése.

Elsősorban a kézművesség iránt érdeklődő

6-12 éves fiúk, lányok jelentkezését várjuk!

Nyári tábor

1. turnus: **BETELT!**

2. turnus: **augusztus 3-7**

Foglalkozások:

Hétfőtől-Péntekig 8-tól 16.30-ig

*8.00-kor érkezés, gyülekező a Gabo Kreatív boltnál,
majd délután 16.30-kor innen lehet bazamenni.*

Ellátás napi háromszori étkezés.

Részvételi díj: 29.900 Ft

Jelentkezési határidő: július 18.

(jelentkezéskor a részvételi díj 50% fizetendő)

Elérhetőség: Falfalusi Gabriella, Gabo Kreatív Bolt

Budapest III. kerület, Vörösvári út 33 (10.00-18.00)

tel: +36-30-350 2087 email: kreativ@egykreativ-egyepc.hu

WuShuang DaoYin®

Gerinctorna

**és Chen Tai Chi Nyílt Nap
a Táborhegyi Népházban**

1037 Budapest, Toronya utca 33.

október 10-én, szombaton, 10:00-18:00 óráig



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