



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXIV. ÉVFOLYAM 4. SZÁM • 2019. MÁJUS

Lélektől-lélekgig

Kemecsi Ferenc

előadóestje.

Vallomások az időről,
a szerelemről, a hitről,

**május 17-én, pénteken
17:30-kor**

a Táborhegyi Népházban
(Részletek a 3. oldalon)

„Ezen az úton
egyetlen lépés sem veszhet kárba...”

Életerő Ébresztő

Folytatódik a jóga foglalkozás

május 7-től, keddenként

18-19 óráig,

négy alkalommal

a Táborhegyi Népházban.

Papp Éva (T: +36 20 322 4944)

Magunk Ura Alapítvány

**Amikor befizetett adójának
1%-a fölött rendelkezik, kérjük,
jelölje meg:**

Kedvezményezett neve:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Adószáma:

18088476-1-41

A kapott összeg a közérdekű céljaink
megvalósítására, és kedvezőbb
működési feltételeink megteremtésére
használjuk fel.

Vasárnapi mozi

Adam McKay: Alelnök /2018/

május 19-én, 17:00 órákor

Programok:

Kerti bográcsozás	május 12. vas.	8:30
Vasárnapi ebéd	május 12. vas.	13:30
Lélektől-lélekgig	május 17. p.	17:30
Családos túra	május 19. v.	9:00
Vasárnapi mozi	május 19. v.	17:00
Hegyvidéki Séta-Kör	szombatonként	9:30
Állandó programok		9. oldalon

A következő lap megjelenése: 2019. június 6.

CSALÁDI VASÁRNAP



Családos Túranap

az Óhegy Egyesület szervezésében

május 19-én vasárnap.

Indulás 9 órákor

a 137-es busz Máramaros úti végállomásától

(Részletek a 3. oldalon.)



Vasárnapi ebéd

a Táborhegyi Népházban,
május 12-én, 13:30 órákor.

Szakácsok:

**„Kerti bográcsozás”
kurzus résztvevői.**

*

Menü: egy alapból két lehetőség,
**csülökpörkölt főtt krumplival,
pacalpörkölt házikenyerrel.**

Jegyek elővételben is kaphatók
1000 Ft-ért (gyerekjegy 500 Ft)

Előzetes bejelentkezés:

péntek délutánig a Népházban.

(Tel: 20-917 0136, 404 5380)

Kerti bográcsozás

Hagyományörzés, tapasztalatsere
hegyi szakácsoknak

május 12-én,

vasárnap 8:30 órától
a Táborhegyi Népházban.

Fakanálvezető:

Varga Béla

az „Óhegy legjobb szakácsa”.

Jelentkezés május 8. szerdáig

a Fakanálvezetőnél, tel: 70-315 9698

(Részletek a 3. oldalon.)

Az édesanya

Nincsen a gyermeknek

Olyan erős vára

Mint mikor az anyja

őt karjába zárja.

Nincsen őrőbb angyal

Az édesanyjánál,

Éberebb csillag sincs

Szeme sugaránál.

Nincs is annyi áldás

Amennyi sok lenne,

Amennyit az anya

Meg ne érdemelne



Üröm vegyül az örömbé

Népassy Noémi kinevezése

Április óta Népassy Noémi megvált az Óbudai Múzeum igazgatói tisztjétől, a Budapesti Történelmi Múzeum főigazgatója lett.

Bánatosak vagyunk, mert Noémi gyakran vett részt egyesületünk történelmi jellegű rendezvényein, munkatársai ma is gazdagítják egyesületünk életét, emelik lapunk színvonalát, de őt valószínű nélkülöznünk kell. Ugyanakkor örülünk is, mert vezetője lett egy olyan intézménynek, melynek tagintézményei közül három óbudai, az Aquincumi Múzeum, a Kiscelli Múzeum, valamint a Budapest Galéria, melyekkel kapcsolatunk tovább gazdagodhat.

Népassy Noémi 1999 végén került az akkor még csak helytörténelmi gyűjteményként működő Óbudai Múzeumba. 2007-től másfél éven át Óbuda-Békásmegyér Önkormány-

zatában kulturális referensként dolgozott, ahol részt vett a kerület kulturális koncepciójának kidolgozásában. 2008-ban, amikor az önkormányzat az Óbudai Múzeum és a Platan Könyvtár összevonásával új intézményt hozott létre, elnyerte annak múzeumi szakmai igazgatói posztját. Munkatársaival teljesen megújította az intézményt, amelynek 2012-ben az igazgatója lett. 2013-ban pedig ugyancsak ő lett a múzeum új fiiláléjának, a Goldberger Textilipari Gyűjteménynek az igazgatója is. Az intézmény a magyar ipartörténet kiemelkedő emlékeinek sokoldalú bemutatásáért,



a példamutató múzeumfejlesztésért és a közösségépítés terén elért eredményei miatt 2013-ban elnyerte az „Év Múzeuma” kitüntető címet. Népassy Noémi pedig kiemelkedő szakmai tevékenységért 2015-ben a „Múzeum Café”, 2018-ban pedig a „Móra Ferenc díjban” részesült.

Új főigazgatóként Népassy Noémi legfőbb célkitűzése, hogy a Budapesti Történelmi Múzeum kimagasló muzeológiai szakmai tevékenységének fenntartása mellett egy modern, nyitott, látogató-orientált, szolgáltató városi múzeummá alakítsa, amely kínálatával a BTM bekerül Budapest fő kulturális attrakciói közé.

Reméljük, Noémi továbbra is értékeli a műemlékmegőrző, fenntartó tevékenységünket, és történelmi rendezvényeinknek - bővülő elfoglaltsága mellett - továbbra is részese lesz.

Felcsuti László

Miénk az utca. Újra összejöttek Farkastorki lejtő és a Körtvélyes köz lakói. Kedvesen, már ismerősként köszöntötték egymást. Kevés volt az új arc, hisz a szeptemberi utcabulin többségük már találkozott egymással. Szürkületkor negyvenen is voltak az utcából, feleannyi gyermekkel. Az út melletti asztalokon finom sütit, üdítőt. A parkoló helyén óriás játszószőnyeg, gyerekasztal, rajta csere-bere játékok. A kicsinykók háromkerekűvel kergetőztek az aszfalton, szüleik meg hajkurászták őket. A jó hangulattól nehéz lehetett megválni.



94 éves korában elhunyt Dr. Tatár Albert, aki tizenöt éven át, 1964-től 1979-ig volt a Hegyvidék orvosa. Bejárta a vidéket úttalan utakon, erdei ösvényeken, turistajelzések mentén, és ápolta betegei testét, ápolta lelkét szeretettel.

Elment a Doktorunk...

Ez az emlékezés kizárólag személyes emlékeken alapul, a szokásos - elért eredmények felsorolása, magasztalás, stb - kellekeket nélkülözi. De Tatár dokornak így tetszene. Mert Róla van szó. A mi kapcsolatunk 1965-ben kezdődött. Akkor még mi is „újak” voltunk a Hegyen. Január végén a körzeti orvoshoz kellett mennem. Tudtam, hogy az orvosunk is új, nem csak mi vagyunk azok. Kicsit féltem is, mikor bementem. Felállt, és kedvesen bemutatkozott. „Tatár Albert vagyok, az új orvos. Személyéből áradó nyugalom és derű hatására rögtön feloldódtam. A problémámat megoldotta, majd érdeklődött a családjunk felől. Elmondtam, hogy háromhetes kislányunk van, mire megígérte,

hogyan meglátogat. (Nem ő volt a gyerekorvos). Be is jött, és a kiságy mellett elbeszélgetett a háromhetes kislánnyal. Ez a hozzáállás jellemezte mindig.

Egyfolytában a Hegyet járta gyalog, vagy a kis piros R4-ével. Az Ó eszköztárában a szoros értelemben vett orvoslás csak az egyik tényező volt. Legalább ilyen fontos volt a személyes kapcsolat, a beszélgetés, az őszinte odafigyelés. „Amíg megbeszéljük Juli nénivel, hogy tojnak a tyúkocok, mennyit kell öntözni, mert kevés



eső esett, meg is gyógyul” – mondta. Nevetve mesélte egyszer, hogy van ám egy másik piros R4 is a hegyen! „A tulajdonosa megkért, hogy csináljak valamit az autómmal. Ugyanis az ő autója is rendszeresen tele van leletekkel, kéresekkel – azt hiszik az emberek, hogy az én kocsimra teszik.”

Később, a Vörösvári úti szakrendelő igazgatójaként már kevesebb ideje maradt a hegyre, de a régi pácienseit nem feledte. Bármilyen probléma adódott, mindig felkereshettük, és a legjobb tudása szerint, az emberhez legméltóbb módon segített. Reméljük, hogy van néhány orvos, ember, aki megtanulta, átvette tőle ezt az értékrendet.

Sok szeretettel gondolunk rá.

Szeretnénk megkérni a Tisztelt Hegylakókat, hogy akinek van valamilyen emléke a Doktor Úrról, írja meg az egyesulet@ohegy.hu, vagy a dienesandrea@pipiterkucko.hu címre.

Dienes Sándor és családja

Lélektől-lélekig

Kemecsi Ferenc előadástje a Táborhegyi Népházban május 17-én, pénteken 17:30-kor. A belépés díjtalan.

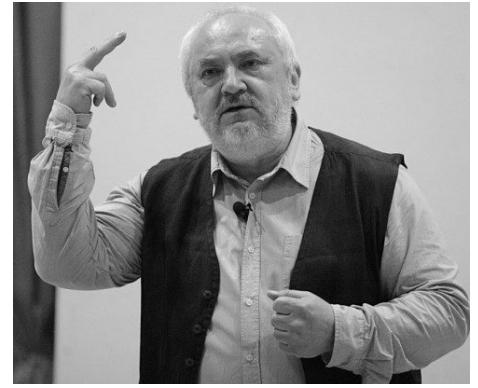
Kemecsi Ferenc 1980-ig a Kecskeméti Katona József Színház tagja, majd a nyolcvanas évek elején irodalmi előadójével járta Svédország és Nyugat-Európa magyar klubjait. 1988-1993 között a budapesti Színház- és Filmművészeti Főiskolán film- és TV-rendezői diplomát szerez. Ezután újból Svédországban él, ahol több színiiskolában színészmesterséget és filmszínészetet tanít. Ma már idehaza dokumentumfilmeket készít és játékfilm-novellákat ír, retorikai, valamint kommunikációs tréningeket tart.

A lélektől-lélekig című előadás műfaját legtalálósabban maga az előadó fogalmazta meg: vallomás. S valóban, a színpadra lépésének első pillanatától a néző úgy érzi, hogy Kemecsi Ferenc egyedül őhozza szó, neki

meséli el élete eseményeit és vall érzéseiről úgy, mint rég nem látott jó barátoknak szokás az este csöndjében egy pohár bor mellett.

Történeteket mesél, beavat a gondolataiba, szinte halljuk a ki nem mondott kérdést: hát ehhez mit szólsz? S akaratlanul föltódnak azok a pillanatok, hangulatok, mozdulatok, illatok és érzések, amelyek valahol bennünk is elraktározódtak, hiszen az időről, a szerelemről, a hitről mindannyian rendelkezünk néha szemérmesen elhallgatott tudással, s olyan jól esik mindent kimondva hallani, hogy legszívesebben bekapcsolódnánk a beszélgetésbe...

Ebben a „kihűlt” világban Kemecsi Ferenc meri vállalni, hogy mély érzelmekkel, sőt szenvedéllyel szóljon Ady, Babits, Rad-



nóti, Tóth Árpád és mások versein keresztül a „lélekhez” és ne csak az értelemhez. S éppen ez az, amiért szavai nyomán megzendül bennünk valami, hiszen „minden embernek a lelkében dal van és a saját lelkét hallja minden dalban”...

Az estre nem csak vers- és irodalomkedvelőket, hanem mindenkit szeretettel vár
az Egyesület Vezetősége

Kerti bográcsozás

május 12-én, vasárnap 8:30 órától a Táborhegyi Népházban. Fakanálvezető: Varga Béla

Idén is bográcsozunk a kertben. A fakanálvezető Varga Béla lesz, aki az „Óhegy legjobb szakácsa-2008” verseny díjazottja. Az alapanyag a kicsontozott sertécsülök és a marhapacal.

A fakanálvezető a kezdés előtt egyeztet, melyik szakács melyik főzetet készíti, majd elmondja szempontjait, tanácsait, és miután mindenki belekezd a főzésbe, ügyel a minőségre. A cél, hogy a szakácsok megismerjék a ritkán főzött, a „rendhagyó” pörkölték készítmódját, továbbá hogy délben a vasárnapi ebéd vendégei a pörkölték

változataiból kedvük szerint fogyaszthassanak. Készül csülökpörkölt, pacalpörkölt, csülkös pacalpörkölt. Az alap ugyanaz, az ízek gazdagok és változatosak. A köretek is sokfélék, főtt krumpli, sült krumpli és házi sütésű kenyér.

Az alapanyagokat és az alapfűszereket mi szerezzük be. A bográcsozók egyéni ízlés szerinti fűszereket hozhatnak magukkal. Így megtapasztalhatják, hogy ugyanazon alapanyagokból mennyire különböző ízek hozhatók létre.

A szakácsoktól, ebédelő vendégeiktől,

és a vasárnapi ebéd vendégeitől 1.000.- Ft jegyárat kérünk, ami az alapanyagok költségfedezetéül szolgál.

A szakácsoknak a bográcsozásra május 9-ig, szerdáig kell jelentkezni Varga Bélánál (70-315 9698), a fakanálvezetőnél. Változatlanul minden bográcsozni vágyóra számítunk. Arra is, aki már tapasztalt szakács, és arra is, aki most kezd, hiszen átveheti társaitól a tapasztalatokat, beletanulhat ebbe az igen hasznos és kellemes munkába.

az Egyesület Vezetősége

Varga Mihály miniszter,
országgyűlési képviselő
megbízásából

Dr. Kővári Béla
ügyvéd
ingyenes jogsegélyt
tart

a Táborhegyi Népházban
(1037 Bp., Toronya utca 33.)

minden hónap
második csütörtökén
18-20 óráig.

Bejelentkezés nem szükséges.

További információ
a 20-200 0017 telefonszámon.

Családi vasárnap

Családos túranap

az Óhegy Egyesület szervezésében május 19-én vasárnap.

Erdei sétára és játékokra hívjuk a hegyen lakó kisgyerekes családokat május 19-én vasárnap.

Találkozás: reggel 9:00 órakor a 137-es busz Máramaros úti végállomásánál. A helyszín autóparkolásra is alkalmas.

Visszaérkezés: 12.00-13.00 h között az Erdőalja úti busz végállomásához.

A családos túra útvonala: A kék jelzésen erdei ösvényen felkapaszkodunk a Tábor-hegyre majd a Guckler-sétányon megyünk a Virágos-nyeregig (kb. 4 km), az új tanösvény nagy szakaszát ezzel bejárjuk.

A Virágos-nyeregben vár bennünket egy „játékkállomás”, ahol lesz ügyességi és bátorsági próba, lesznek kreatív játékok, környezetismerettel és természetvédelemmel kapcsolatos találós kérdések kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

Hazafele a Virágos-nyeregből a gyalogúton ereszkedünk le (kb. 1,6 km) a 137-es busz Erdőalja úti végállomásához. Akik az induló pontra kocsival jöttek, azok innen busszal 5 perc alatt érhetik el a Máramarosi végállomást.

A részvételt elsősorban óvodás korú és alsó tagozatos gyerekeknek ajánljuk. Ha a nagyobb testvérek is velünk tartanak, és még futja az erőből, le lehet sétálni a Gercse templomhoz (oda-vissza még 2,5 km).

Várunk minden érdeklődő családot, rokon- és szomszéd gyerekeket! A hátizsákban mindenképpen legyen innivaló és szükség szerint ennivaló is.

A szervezők:

Lehoczky Anikó
Halmágyi Edit

Kiscelli párkánysík vizei

Kápolna-forrás

A kastély környéke, a Kiscelli-párikánysík, földrajzi értelemben egy kisméretű fennsík. A kastély mellett látható kemény, de igen változatos szerkezetű édesvízi mészkő a Budai termálforrásokból csapódott ki a jégkorszak idején. A Duna ekkor még nem vágódott be a mai medrébe, hanem ebben a magasságban folyt el.

A forrásmészkő takarója és a lentebbi Kiscelli-agyag között egy kavicsos homokból álló réteg található, amelyben sok csapadékvíz gyülemlik fel, majd a domboldalokban több ponton tör a felszínre. A forrásvizek csak rövid ideig követhetőek a felszínen – kb. 10 méterrel lejjebb újra visszaszivárognak a talajba, ezúttal már a Duna jelenkori medre által lerakott kavicsos üledékrétegébe.

Ezen források közül a legjobban észrevehető és legállan-



Szent Vér kápolna - fotó 1927.

dóbb vízü rétegforrás a Kápolna-forrás, aminek vize a Szent Vér kápolna alatt gyűlik össze,

majd a Doberdó sétány alatt átvezetve tör ki a domboldalra. Hozama a század elején elérhet-

te a 20 l/perc értéket is, de ma már jellemzően csak 0,5–3 l/perc között változik.

A hozamcsökkenés egyik fő oka a terület tervszerű erdősítése. A korábban kopár kaszáló mára már természetes jellegűnek látszó, zárt lombkoronaszerű, egyes erdővé alakult.

A rétegekbe beszivárgó csapadék mennyiségét a területek beépítése is csökkentette. A forrás feletti Vasas-komplexum fejlesztése során külön helyi vízelvezető-rendszerek is kiépültek.

A forrás vize a 2018-as vizminták alapján végzett részletes ellenőrző mérések szerint nem iható, méghozzá nemcsak nitrátos, hanem benne időnként az egészségre igen káros coli-baktérium-flóra is megjelenik.

A Kápolna-forrásnak azonban nem a vízminősége, hanem annak geológiai helyzete, és történeti háttere a meghatározó, különösen a forrásfoglalás óta eltelt 240 éves története, ami különlegessé teszi, és kiemeli a forrásvizek sokaságából.

Lorberer Árpád Ferenc

Kápolna-forrás

Hegyvidéki forrásvizek III.

Az újkori Óbuda életében komoly szerepet játszott a főúri Zichy család, amely 1659-1766 között volt a település birtokosa. Földesuraságukhoz számos jelentős esemény köthető, amelyekből kiemelkedett a városrészen zajló barokk világi és egyházi építkezések. A Zichy család telepítette be Óbudára a trinitárius szerzetesi rendet, akik a Kiscelli dombon kaptak földet rendházuk felépítésére. Később itt valósult meg az épületegyüttest övező kert, egy nyitott falú stáció, a kiscelli kálvária a golygó szoborcsoporttal, majd a stáció helyén a Szent Vér kápolna. A park területén forrásvíz időnként több helyen is megjelent.

Történeti adatok alapján 1778-1780 között Kühtreiber Antal óbudai molnármester a trinitárius kolostortól kissé délre (a mai Szent Vér kápolna helyén) a csobogó forrás vize mellett (feltételezhetően felette) nyitott stációt építtetett, amelyben az oszlophoz kötözött Krisztus szobra állt. Így emlékezik meg róla az 1797-

es kánoni vizsgálat is. Az óbudaiak 1812-14 között, a nyitott falú stációt lebontva, a bővízü forrás felett új, barokk kápolnát emeltek, a Szent Vér kápolnát.

A kápolnán 1966-ban nagyobb felújítási munkákat végeztek, ekkor a forrás-kivezetések kerámia csöveit az akkor új anyagnak számító PVC csövekre cserélték. 2006-ban az Óbudai Önkormányzat végzett út- és terasz-rendeztést, melynek során megszüntette a sétaút sarasodását, a forrásvizek okozta károkat. A Kápolna forrásvize ma a sétaút alatt átvezetett cső végén, a lejtő oldalán bukkan a felszínre. Tőle nem messze, a lejtő oldalán még két kivezetés is látható, mely a Kápolna melletti szivárgók vizeit vezeti a felszínre.

2014-ben Óbuda-Hegyvidéki Egyesülete által elvégzett felújítás alkalmával sikerült a Szent Vér kápolna oltára alatti forrást feltárni, fotókkal dokumentálni és a lehetőségekhez mérten felújítani. A szentélyben, az oltár alatt 1,05 m mélységben, ma egy kavicsal kitöltött vízgyűjtő

található, ahová a szentély falának alapozásán hagyott réseken keresztül, három helyen folyik a víz a hegyoldal vízáadó rétegéből. Innen a kápolna hajója alatt folyik tovább, a teraszon kiépített aknába.

A forrás neve „Kápolna-forrás”, de különböző térképeken „Kiscelli kápolna kútja”, „Szent Vér Kápolna forrása”, de „Doberdó-utcai forrás” néven is szerepel.

Horváth Péter



Forráskivezetés a Doberdó sétány alatt



Forrás a szentélypadló alatt

Tavaszi Bormustra - 2019

A március 30-i bormustrán 10 hegyvidéki borász 17 bormintával jelent meg. A mustrát az Egyesület kórusa nyitotta meg, és dalolva mutatta be a zsűrokat (a nevüket dalukba foglalva).

Nem volt verseny, nem születtek díjak sem, hanem egyszerűen megkóstoltuk egymás borát, és figyeltük a profikat, Módos Péter borbíra, a Magyar Bor Akadémia nyugállományú elnökének, Séra Mihály borász, az Eszterházy pezsgőpince tulajdonosának, valamint Viniczai Sándor, a Magyar Borakadémia tagjának, a Borászati Füzetek felelős szerkesztőjének véleményét az éppen vizsgált borról. Ők az egyes bormintákat nem csak részletes véleményükkel, hanem pontozással (1-10) is minősítették.

A borászok többsége nem ma kezdte a borkészítést. Mintát hozott Budai Zsolt, Erdei Brühl György, Kádár Péter, Kun Tibor, Sonnleitner László, Szarka László, és Varga Béla, valamint képviseltette magát boraival a Hárs Pincészet, a Csóbor Pincészet és a Levendula Pincészet.

Az egyes mintákat nem csak a zsűrorek véleményezték, hanem termelőik is elmondták tapasztalataikat, az érlelés technikai módszerit, trükkjeit.

Igen magas pontszámot kapott hat borminta: **Szarka**

László Mádon termett szőlőből készült 2016-os évjáratú, száraz „Szamorodni” bora (8,5) **Varga Béla** 2018-as évjáratú sukrorói „Zöld Veltelini” bora (8,5); **Kádár Péter**, a Pilisborosjenőn termett szőlőjéből érlelt 2018-as évjáratú, „Chardonnay” bora (9), **Kun Tibor** baranyai dombságon termett szőlőből érlelt, 2018-as évjáratú szigetvári „Cuvée”-je (9); **Erdei Brüll György** „Kacérkodó” nevű, 2015-ös évjáratú mádi, száraz „Szamorodni” bora (9), és a **Levendula Pincészet** 2014 évjáratú csopaki „Cabernet Savignon” bora (9,5).

A mustra után Varga Béla, a mustra szervezője, a tavalyi „Táborhegyi szüret” alkalmával



szüretelt és a Népházban sajtolt, nevükre palackozott, un. „Ház Bora”-val köszönte meg a zsűrorek munkáját. Az alábbi képen látható kórus vidám dallal bú-

csúzott, végül az est egymás közti ismerkedéssel és tapasztalatcserével folytatódott, hosszasan beszélgetésbe torkollott. *(Szerkesztő)*



LEONARDO SZELLEME

SPIRITOF LEONARDO

Szeretettel meghívunk

Szabó-M. László

képzőművész rendhagyó kiállítására, melyet a művész maga nyit meg, **május 4-én (szombaton) 17:00 órakor** az ARTÉZI Galériában (1037 Budapest, Kunigunda utca 18.)

A tárlaton Leonardo szellemében készült pentillista művei, számítógépes grafikái, mobil plasztikai szerepelnek, valamint részletek Leonardo pro és kontra c., megjelenés előtt álló könyvéből.

Zenei reflexiók: **Wizner Session**

Irodalmi reflexiók: **Racskó György** költő

A rendezvény kurátora és háziasszonya: **Vég Kata**

A kiállítás megtekinthető május 9-ig, előre megbeszélte időpontban.

ARTÉZI GALÉRIA +36 30 342 3251 vagy közvetlenül a művésszel: +36 30 680 3671

JEL ÉS RITMUS

Szeretettel meghívunk

E. Szabó Margit,
Kelemen Kata,
Kováts Albert,
Laukó Pál,
Németh Árpád,
Németh Géza,
Orient Enikő

képzőművészek közös kiállítására.

Megnyitja:

Feledi Balázs művészeti író
május 11-én, 17:00 órakor,
az ARTÉZI Galériában

Megtekinthető május 30-ig, előre megbeszélte időpontban.

ARTÉZI GALÉRIA +36 30 342 3251

Gál Anna receptje:

Csicsókás pogácsa

20 dkg főtt csicsóka, 35 dkg liszt, 10 dkg zsír, /ajánlom a házilag kisütött kacsaszírt/ 1 dkg élesztő, 1 dl tej, 1 tojás, 1 dkg só

A csicsókát héjastól megfőztem, héjaztam, majd villával összetörtem. Az élesztőt tejben felfuttattam, és összeállítottam a tészta. Ujjnyi vastagra nyújtottam, és hajtogattam, majd fél órát pihenttem. Újra kinyújtottam, megszórtam pirított tökmaggal, majd ismét hajtogattam, és kinyújtottam. Közepes szaggatóval dolgoztam, tetejüket megkentem 1 tojás sárgája és 1 evőkanál tej keverékével.

A tepsiben még 20 percet pihentek. 180 fokon 25 percig sütöttem. A sütő aljába tálban vizet tettem.

Biztosan ízleni fog!

A víz világnapja - 2019

Az idei évben kicsit rendhagyó, de lehet, hogy hagyományvá váló kezdeményezésként a 7.a osztály kísérletekkel próbálta megmutatni a víz szerepét és fontosságát életünkben. A diákok 4 csoportban mutattak be kísérleteket. Az első csapat a felületi feszültséget mutatta meg a gémkapcsokkal, illetve milyen változást okoz ebben a vízszennyezés. A második csapat a légnyomás hatását mutatta meg a vízfelszínre pohárral és kémcsővel, illetve tanári segítséggel hideg vízben forraltak vizet. A harmadik csapat az áramlás, örvénylés jelenségeit

mutatta meg, színezve egy kis tintával és káliumpermanganáttal. A negyedik csapat gumimacit növesztett vízzel és fogyasztott kivével, valamint megmutatták a pelenkák működését és azok káros hatását. Ráadásként volt tanári segítséggel színváltoztatós folyadék kísérlet, vízbontás, gőznyomással tojásdugattyú!

Nemcsak a 7.a, hanem minden gyerek ügyeskedhetett egy kicsit, és kipróbálhatta felfedező énjét! Reméljük, a program mindenkit közelebb hozott a vízhez és a kísérletezéshez!

Basa István



Rákóczi-nap - 2019

Iskolánk hagyományának megfelelően március 29-én tartottuk a Rákóczi-napi megemlékezésünket. Idén is az 50, illetve 51 évvel ezelőtt végzett diákokat hívtuk szeretettel a közös ünneplésre. A műsort a 6. osztály előadásában láthattuk Bertalan Csaba tanár úr rendezésének köszönhetően. Az iskola énekkarát Nagy Árpád igazgató úr vezette. A vendégeket a diákok táncjal köszöntötték, amelyet Sáringer Ágnes tanárnő tanított be a gyerekeknek.

Az ünnepi előadásban Rákóczi Ferenc mellett édesanyja, Zrínyi Ilona is fő szerepet kapott, végig kísérve fia sorsának alakulását. Felidézttük a munkácsi éveket, a fiatal fejedelem elszakítását édesanyja mellől, és a dicsőséges szabadságharc kitérését.



Idén négy tanuló kapott Rákóczi kítüntető jelvényt szorgalmának, közösségi munkájának és tanulmányi munkájának elismeréseként: Berecz Fanni és Kónya Eszter 6. osztályos tanulók, Kiss



Emma és Verebélyi Zsombor 7.b osztályos tanulók. A kítüntetettek és a vendégeket az iskola igazgatója köszöntötte. Az ünnepség zárásaként koszorút helyeztek el a kítüntetett diákok az

iskola emlékfalán. Köszönet illeti Kádár Eszter tanárnőt a vendéglátás lebonyolításáért, és Szána Zsuzsa tanárnőt a műsor próbáin való közreműködéséért.

Bertalan Csaba



A Rákóczi ünnepre érkeztek az 50 és 51 évvel ezelőtt ballagott diákok is. Voltak, akik már elköltöztek a Hegyről, de többen itt maradtak és családot alapítottak. Kicsit nehezen, de felismerték egymást arcukról, hangjukról. Kedves iskolai történetekkel szórakoztatták egymást.

Iskolai hírek

Amíg folyamatosan zajlanak a tavaszi sportversenyek, addig befejeződtek a kerületi angol versenyek. A Creative English Competition jutalmazásakor Pázmándi Renáta (4. o.) 3. helyezése okán egy szép, angol nyelvű könyvet kapott ajándékba, Veres Benjamin pedig – aki a 6. helyen végzett –, egy oklevéllel gazdagodott.

Szép eredménnyel zártak angolosaink a Harrer-Wonderful World-Eco csapatversenyen is. Célunk az, hogy a gyerekek környezettudatos gondolkodását motiváljuk, valamint, hogy a gyerekek megtapasztalhassák: a tanult nyelvet tanórán kívüli, élő környezetben, a saját kommunikációs céljaira is képesek könnyedén használni. Másik sajátosságunk az, hogy túl az elméleti tudáson egy kreatív alkotás kigondolása és elkészítése is fontos alkotórésze a versenyünknek. Minden csapatnak – a versenyzésük lezárásaként – egy projekt munkát kellett elkészítenie és bemutatnia. A 3-4-es csapatok változatos feladatok elvégzése során az állatokkal foglalkoztak, és a végén készítették egy flip-book-ot, amelyet részletesen bemutatnak a többi csapatnak is. Nagyon ötletes és szórakoztató előadások hangzottak el,

iskolánk csapata Bronz Oklevél tulajdonosa lett: Szűcs Jázmin és Molnár Dávid (3.b), Pázmánd Renáta és Veres Benjamin (4. o.) (felkészítő tanár: Cselényiné Hegedűs Györgyike és Kádár Eszter).

Az 5-6-os csapatok hulladék újrahasznosítással foglalkoztak, és hulladék anyagokból ajándéktárgyakat kellett készíteniük. Fantasztikus ötletekkel álltak elő a gyerekek, és varázslatos ajándékokat készítettek. Az előadás során el kellett mesélniük (természetesen ezt is angolul), hogy kinek és milyen alkalomra szánták a bemutatott tárgyat, és minek a felhasználásával készítették azt el. Csapatunk itt Ezüst Oklevél birtokosa lett, hiszen a 2. helyen végeztek a mezőnyben: Liptay Panni Bella és Farkas Dániel Bence (5. o.), valamint Kónya Eszter és Lascsik-Sisák Barnabás (6. o.) (felkészítő tanára Kádár Eszter).

A tankerület hét iskolájából összesen tizenöt csapat jelentkezett a mostani rendezvényre, amelyek összetétele különleges, hiszen egy-egy csapat négy tagja két-két évfolyamból áll. Ez a fajta csapatösszetétel szoros kooperációra, egymás segítésére veszi rá a résztvevőket. A 7-8-os csapatok a

víz témakörében végeztek kémiai kísérleteket. Az alapos felkészülésnek is köszönhető, hogy a résztvevők komoly tudásról tettek bizonyosságot a kellemes hangulatú versenyen, a visszajelzések alapján a gyerekek nagyon élvezték. Kivételesen a kéttanítású nyelvű iskolákat is megelőzve, Arany Oklevél lett jutalma diákjainknak: Kostyán Viola és Vágó Bence Bálint (7. o.), Csontos Lili és Ufir Attila (8. o.) (felkészítő tanárok: Kádár Eszter és Basa István).

Készülünk a fővárosi megmérettetésre is: 3 fős csapatunk a 7.a-ban Szánáné Misuth Zsuzsanna vezetésével készül a Benchmark elnevezésű, egész napos vetélkedőre, amelyet május 11-én, a Fazekasban rendeznek meg.

Eleinte a húsvéti ünnepeknek örülhettünk, majd a tanítás nélküli munkanapokkal meghosszabbított tavaszi szünetben pihenhettek a nebulók. Április végén busszal indul kis csapatunk az angliai normann várak és Tudor városok bevételeire. Villámlátogatásunk csak egy hétig tart, hiszen május 4-én már itthon alhat mindenki. Reményeink szerint, következő lapszámunkban érdekes beszámolókat olvashatnak majd.

K.E.

Téli örömeink

Bár az idei tél is szűkmarkú volt velünk, azért mi megpróbáltuk azt a kevés, havas-jeges napot jól kihasználni.

Ha tehetjük, testnevelés órák keretében a bánya területén szánkóztunk, hógolyóztunk, a Fő téri korcsolyapályán majd minden felsős osztályunk csúszkált. A szerencsések több alkalommal is. Kezdetekben a legmelegebb sífelszerelésünkben, a zárás előtt pár nappal szinte már egy szál pólóban.

Nassfeldi sítáborunk szik-

rázó, napos időben, jó hangulatban telt, alig akartunk hazajönni. A Valentin-napot is ott ünnepeltük, a lányok rózsaszálat, a fiúk „bugyborékos nedűt” kaptak a hegy tetején.

Idén a Fogarasi Síiskolával karöltve sí diákolimpiát szerveztünk január végén. A kerületből közel 100 diák használta ki e ritka alkalmat. A mieink tíz fős csapata remekül szerepelt. A legfiatalabb (Mészáros Levente 2.o.) és legidősebb (Keményffy Aletta 8.o.) versenyzőnk is ezüstérmes lett, majd minden indulónk az első hatban végzett. A verseny előtt fél órával még szakadt az eső, de a futamok már gyönyörű hóesésben, fehér pályákon zajlottak. Ezúton is köszönjük a kerület nevében Fogarasi Orsiék felajánlását!

Sportolni jó a szabadban, de nem csak kint zajlott az élet. Röpis lányainkkal két korcsoportban indultunk, és mindkét szer „csak” ezüstérmes helyezést értünk el, két ponttal

lemaradva a kerületi bajnokoktól. Ne feledkezzünk el Szabó Albertről sem, aki negyedik osztályosként indult az 5-6. osztályosok kerületi asztalitenisz versenyén, majd a budapesti versenyről (már saját korosztályában) az országos döntőbe jutott, és csak a főtáblára került csoportból „hullott” ki.

Várjuk a tavaszt (már itt is van), készülünk a labdarúgó mérkőzésekre és az atlétikai versenyekre.

Gleichné Mészáros Edit



Óhegy Napok - 2019

Rákóczi fejedelem emlékezetére

Június 14-15-16.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete idén 17. alkalommal rendezi meg történelmi időutazását, amelynek 3 napja alatt a látogatók megismerkedhetnek a különböző történelmi korok kultúrájával, viseleteivel, zenéjével, táncaival, gasztronómiájával. Ebben az évben Rákóczi fejedelem és a kuruc kor lesz a téma.

Az első napon, június 14-én kiállítást nyitunk meg a Rákóczi-családról és a korszakról, majd Kökény Ferenc történész, a Hatvani Múzeum igazgatóhelyettese tart előadást a „Nagyságos fejedelem” történelmi szerepéről és életének kevésbé ismert mozzanatairól. A programot Kádár Barnabás tárogatójátéka színesíti.

A második napon, június 15-én Rákóczi fejedelemről és a kuruc-szabadságharcról szóló versekből, levelekből, visszaemlékezésekből összeállított irodalmi estet

láthatnak, hallhatnak az érdeklődők, az Egyesület kórusának kuruc-kori énekeivel kísérvé. Ezután lakoma következik Rákóczi fejedelem udvarában. A zenei kíséretet és mellé a hangszerbemutatókat a korszakot kiválóan ismerő Kecskés András és együttese biztosítja. Kedves vendégeink lehetőséget kapnak arra is, hogy a jeles alkalomra írt verseiket felolvassák. Vacsora után pedig alkalmunk lesz kuruc táncok megtanulására!

A harmadik napon, június 16-án a kulináris élvezeteké lesz a főszerep. Ahogyan az előző években, úgy most is megrendezzük a szakács- és cukrászversenyt, az „Év legjobb szakácsa” és az „Év legjobb cukrásza” címek elnyeréséért. Természetesen olyan étkeket kell elkészíteni, amelyeket a kuruc-kori vitézek egykor szívesen fogyasztottak!



Minden kedves érdeklődőt sok szeretettel várok az Egyesület Vezetőségének nevében:

*Benyóné Dr. Mojszis Dóra
az Óhegy Napok szervezője
és háziasszonya*

Óhegy Napok - 2019

Felhívás költőversenyre!

Az Óhegy Napok második napján, 15-én, szombaton a vacsora alatt a gasztronómiai örömök mellett a szellemi étek is terítékre kerülnek! Most is várjuk „hegyi koszorús – és egyenlőre még koszorútlan – költőink” vidám vagy fenkölt, vicces vagy emelkedett hangvételű, a kuruc harcok szellemé-

ben írott versezeteit, amellyel megörvendeztetik majd a vacsora vendégeit! Mindezt most jelezzük kedves olvasóinknak, hogy legyen idő a felkészülésre. A legjobb műveket természetesen megjelentetjük - az örökkévalóság számára -, az Óhegy Hírek hasábjain.

az Egyesület Vezetősége

Az új gondnokunk:

Varga Éva

Április elejétől Éva látja el a gondnoki teendőket a Táborhegyi Népházban. Társával, Gergellyel együtt Szigetszentmártonról érkeztek, és fogadtuk őket a kis gondnoki házunkban.



Éva korábban, titkárnői feladatokat látott el egy építőipari cégnél, kedveli a számítógépes alkalmazásokat. Szereti a sportot, különösen a futballt. Ő maga 6 éven keresztül focizott a Békéscsaba Előre FC ifjú csapatában. Ma inkább csak focidrukker, és nagy tisztelője a Real Madrid focicsapatnak.

Gergely gondnok egy osztrák családi villánál, Zuglóban. Hozzáértéssel műveli a kertet, a villanszerelés pedig kedvelt hobbjá, ezért e témában OKJ képzésen vesz részt.

Ahogy Éva megismerte a klubházban elvégzendő feladatokat egyszerűen csak annyit mondott, „Szeretnék hosszú boldog éveket eltölteni itt e házban, itt Óbudán és szeretnék mindenkit megismerni.”

Meggyőződésünk, hogy kiválóan látják majd el feladataikat, hiszen már az első hónap is ezt bizonyította. Reméljük, a Népház vendégei is szeretettel fogadják majd őket, és hogy ők is jól érzik majd magukat társaságunkban.

fl

Köszönet a Gáspár családnak

Aranka és Tibor 8 évvel ezelőtt költözött a kis házba két gyermekével, Tomival és Zolival, Máté már itt született. Aranka vállalta el a gondnokságot, amit később férje átvett, de gyakran a gyerekeket is bevonta a bútorpakolásba. Feladatukat pontosan ellátták, mindig, ahogy kértük. Kedvelték programjainkat, a gyerekek minden egyes jelmezversenyre beöltöztek. Volt, hogy ők vitték el az első díjat. Tomi legutóbb krampuszként állította meg játékos vicces kérdéseivel a Mikuláshoz igyekvő gyermekeket a Virágos-nyeregbe vezető úton.

A gyerekek növekednek, Tomi idén végez az Erdőalja Isiben. Szóval kinőtték a házat, elköltöztek. Sajnáljuk, de megértjük.

Egy hónapja már egy Flórián téri lakásban laknak. Szép életet kívánunk, és reméljük, gyakran látjuk őket viszont rendezvényeinken. Az Egyesület Vezetősége nevében:

Felcsuti László



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Az Egyesület legutóbbi Közgyűlése a Felügyelő Bizottság tagjának választotta Vetier Mártát, aki szakmai tapasztalataival és felkészültségével folytatni tudja, a sajnálatunkra lemondott Praszák Magdolna bizottsági munkáját. Arra kértük Mártát, meséljen magáról, családjáról, és arról, hogy mi az, ami miatt ezen időigényes munkát vállalta.

Vetier Márta

A minap épp a Táborhegy oldalában, a Gluckler sétányon futottuk szokásos esti körünket a férjemmel, amikor csörgött a telefonom. Felcsúti Laci hívott, hogy nem lenne-e kedvem az Óhegy Egyesület felügyelőbizottságának megüresedett posztját betölteni. Két lépés és két lihegés között kértem tőle egy estényi gondolkodási időt, bár azt hiszem, már akkor tudtuk mind a ketten, hogy igent fogok mondani erre a megtisztelő felkérésre.

A 2000-es évek elején jártam először Óbuda Hegyvidéki részén, amikor az akkori barátom (ma férjem) egyik első randinkon felvitt a Táborhegyi-barlang fölé a sziklákra piknikezni. Beleszerettem a srácba is, és a városrészbe is. Pár évvel később már én is óbudai lakosként jártam haza a Remetehegyi útra. És azóta is így teszem (így tesszük) nap, mint nap, csak most már a vidám két gyerekünk is velünk tart. Reggel átsétálunk az Erdőalja Iskolához és ott bekísérjük a nagyobbik fiunkat, majd a Tégla oviba elvisszük a kisebbiket; onnan pedig kerékpárral vagy villamossal gurulunk be a Belvárosba; míg délután ugyanezen az útvonalon haza nem érkezőnk a Táborhegyre.



A 2010-es évektől kezdtem egyre jobban belefolyni az Óhegy Egyesület tevékenységeibe. Eleinte csak érdeklődve olvastam az Óhegy-híreket, és csodáltam azt a szeretetet, kedvességet és őszinteséget, ami a sorokból sugárzik. Később egyre több programon részt vettem. Mivel gyerekkoromtól kezdve arra neveltek szüleim, hogy nem

várni kell a sült galambra, hanem talpraállni és tenni; ezért amikor elérkezett az idő, útjára indítottam a saját ügyeimet is az Egyesület segítségével. Megszerveztem a biokosár-rendszer, aminek keretén belül hetente friss biozöldséget kaphattak a hegylakók; rendszeresen írtam én is cikket az Óhegy-hírekbe, részt vettem az Ilona utcai játszótér tervezésében; és manapság pedig az utcabulik hagyományát ébresztgetjük szomszédaimmal együtt.

Végzettségem szerint környezetpolitikai szakértő és tájépítésmérnök vagyok. Jelenleg kutatóként azt vizsgálom, hogy az országok miként működnek (vagy nem működnek) együtt nemzetközi környezetvédelmi, energetikai és klímavédelmi kérdésekben. Korábban sok éven át dolgoztam önkéntesként, aktivistaként és munkavállalóként is a civilszektorban. Külföldi tapasztalataim is vannak Angliából, Belgiumból és az USA-ból, hiszen mindegyik országban volt lehetőségem 2-3 évig élni.

Szakmai tapasztalatommal, és civilszervezetekben betöltött különböző pozícióimmal reményeim szerint hozzá tudok járulni az Óhegy Egyesület további növekedéséhez, fejlődéséhez. Én úgy gondolom, hogy nagyon szerencsés helyzetben vagyunk itt Óbuda-Hegyvidéken, hogy egy ilyen jól működő, professzionális és mindenki felnyitott egyesületünk van. Örülök, hogy a jövőben én is segíthetem az Egyesület további fejlődését, épülését.

Vetier Márta

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: Felcsúti László elnök.
Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:
Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Előkészítés: Petit Typo Bt.
Nyomás: Coradix Kft.
Megjelenik: 3000 példányban

Állandó programok

a Táborhegyi Népházban, 1037 Budapest, Toronya u. 33.

Dajkáló	h.	10:00-11:00
Kóruspróba	k.	18:00-19:30
Hatha Jóga - Balázs E.	h.	18:15-19:45
	cs.	19:00-20:00
Jazz és modern tánc (9-14 éveseknek)	k.	17:00-18:00
Női átmozgató - frissítő torna	k., cs.	18:15-19:15
Lelki Egészség-őrző Klub	k. páros	19:00-21:00
Férfi torna	k., cs.	19:30-20:30
Pilates torna	sz.p.	9:00-10:00
Bridzs klub	sz.	17:30-21:30
Klasszikus balett (9-14 éveseknek)	cs.	17:00-tól
Kubai salsa tanfolyam	cs	19:30-21:00
Hegyvidéki Séta-kör	szo.	9:30-11:30

Az egyesületi iroda nyitva tartása: szerdán 17.00-19.00 h, a hét többi napján előre egyeztetett időpontban, tel.: 404 5380. Gondnok: Varga Éva, 70-575 8848. Bejárat a Népház udvaráról.

Apróhirdetések

Akciós fogászati kezelések! Rendelőmben minden fogászati kezelésre, fogpótlás elkészítésére és fogfehérítő kezelésre 25 % kedvezményt biztosítok. Dr. Virág Dániel (cím: 1132 Budapest, Szent István krt. 4. III. em. 1. Tel: 20 522 1700).

Angol, német és magyar tanítás, tolmácsolás és korrepetálás a Testvérhegyen diplomás tanárnőnél. Külföldieknek ügyintézés magyarul. Tel: 20-375 8877.

Képviselőink fogadóórái

Rácz Andrea 8. vk. minden hónap második csütörtökén 17:00-18:00 h - Bécsi út 77-79. alatti Fidesz irodában. Tel: 20-200 0017

Farkas Balázs 4. vk. minden hónap első csütörtökén 16:00-18:00 h - Bécsi út 77-79. alatti Fidesz irodában. Tel: 20-461 2438

Stollmayer Ákos 5. vk. minden hónap első hétfő 18:00-19:00 h között II. Rákóczi F. Ált. Iskola, Erdőalja út 5. - előzetes bejelentkezés esetén, Tel: 367 8791

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA



Forster Judit
irodavezető-építész

150 aktuális ingatlant kereső ügyfél, 300 eladó vagy kiadó ingatlan ajánlat

TESTVÉRHEGY
TÁBORHEGY
REMETEHEGY
MÁTYÁSHEGY
ARANYHEGY
ÜRÖMHEGY



1037 Budapest,
Erdőalja út 46.

E-mail: obudalux@oi.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 696 6969

www.obudalux.hu | www.obudaihegyvidek.hu

100% A L M A L É

Természetes hidegen préselt natur almálé

5 literes bag in box kiszerelésben

Tartósítószerrel nem tartalmazó pasztörizált termék

Egy doboz 8-10 kg alma felhasználásával készül

5 liter ár 1 990 Ft

Viniczai Sándorné **+36 30 275 5797**

rendeles@naturalma.hu

BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Antik bútorok szakszerű javítását,
korhű restaurálását
vállaljuk.



Telefon: 388-2464
Mobil: 06 20 260 3012



NYÁRI ÉLMÉNYTÁBOROK a Hármashatár-hegyen

Napközis táborok hétfőtől péntekig
gyönyörű erdei környezetben

Kirándulások az erdőben; kincskeresés, kunyhóépítés,
Ismerkedés az állatokkal; kézműveskedés; ügyességi játékok
Sok-sok mozgás a szabad levegőn; mesék; közös ebéd

ÁLLATI JÓ erdőjáró tábor 6-14 évesek részére

június 17-21., június 24-28., július 8-13., július 15-29.,
július 22-26., július 29-augusztus 02., augusztus 26-30.

TÚLÉLŐ ÉLET az erdőben 9-16 évesek részére

július 1-05., augusztus 12-16.
29 999,- Ft/fő/5 napos turnus



Jelentkezés: erdoajandeka@gmail.com címen vagy
Szabó Miklós erdőmérnök, tanár, 06-20-954-22-52
[facebook.com/erdoajandeka](https://www.facebook.com/erdoajandeka), www.erdoajandeka.hu

VIDÁM HANGULATÚ

NŐI EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ FRISSÍTŐ TORNA

a Táborhegyi Népházban (1037 Budapest, Toronya utca 33.)

Kedd, csütörtök 18.15-19.15 órákor

Szeretettel várom kedves hölgyeket:

Szolga Beáta

táncpedagógus és táncművész

Információ: +36 30 506 7800 lehetőleg 10-14 óra között

E-mail: beszinecanc@gmail.com, facebook: [beszinecanc](https://www.facebook.com/beszinecanc)

ÍNYENC KERT ÉTTEREM ÉS KÁVÉHÁZ

Szeretettel várjuk Kedves Vendégeinket éttermünkben
minden héten megújuló ebéd menüinkkel.

Leves + választható főétel 1050 Ft

Esküvők, családi rendezvények, születésnapok, bankettek
lebonyolítását vállaljuk, akár a kerthelyiségünkben is.

Ínyenc kert étterem - 1037 Bp., Vörösvári út 131.

Tel.: 487 3090, +30 476 1316, www.inyenckert.hu

Ha e hirdetést magával hozza 10% kedvezményben részesül.