

# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 5. SZÁM • 2023. JÚNIUS

ÓHEGY NAPOK – 2023

## „FÖLTÁMADOTT A TENGER!”

AZ 1848-49-ES FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC  
VALAMINT PETŐFI SÁNDOR EMLÉKÉRE

**JÚNIUS 9-10-11.**

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

**Június 9. péntek, 17:30**

Vendégek fogadása, magyar huszárok díszőrsége mellett.

Süvegemen nemzetiszín rózsa – 1848-as dalok  
az Egyesület Kórusának előadásában.

A rendezvényt megnyitja: Dr. Kiss László polgármester úr.  
„Föltámadott a tenger!” – A Corvin művész kör kiállításának  
megnyitója március 15. emlékére.

A szabadságharc dalai – az Egyesület Kórusának előadásában.

„Lengyelek az 1848-as szabadságharcban”

Kökény Ferencnek, a Hatvany Lajos Múzeum igazgatójának előadása.

Palotás – Az Egyesület Alerton Tánccsoportjának bemutatója.

„Szép magyar huszárok” Huszárok viseletének és fegyverzetének bemutatója.

Állófogadás.

**Június 10. szombat, 17:00**

Vendégek fogadása, magyar lovas- és gyalogos huszárok díszőrsége mellett.

„Szabadság, szerelem!” - Petőfi Sándor, a forradalmár és a magánember.

Verses, zenés összeállítás az Egyesület Felolvasó Színházának előadásában.

Gitárral, énekkel közreműködik: Csörsz-Rumen István.

Kézműves foglalkozás – 16:30-tól huszárcsákó, gyöngyös főkötő készítése,

„Forradalmi menet” – 18:00 órakor indul a Táborhegyi parkba

lovas- és gyalogos huszárok, és viseletbe öltözött lányok, asszonyok vezetésével.

A helyszínen a huszárok bemutatója, papírzászlók kitűzése, majd vonulás a Klubházba.

Vacsora: 19:30-tól, fogadópálinka, brassói aprópecsenye, jóféle vörösbor, almáspite üdítő italok.

A vacsorát Máté Miklós kíséri citeráján.

Palotás – táncbemutató az Egyesület Alerton Tánccsoportjának előadásában.

Költőverseny: a vendégek felolvassák 1848-ihlette saját verseiket.

**Június 11. vasárnap 10:00**

Szakács- és cukrászverseny

az „Óhegy Legjobb Szakácsa” és az „Óhegy Legjobb Cukrásza” címek  
elnyeréséért. Közreműködik a Békás Zenekar

Ebéd, majd eredményhirdetés 13:30-tól

A programokon a részvétel ingyenes, kivéve a szombati lakomát,  
amelyre a belépőjegy 3.000.- Ft/fő. A jegyek megvásárolhatóak

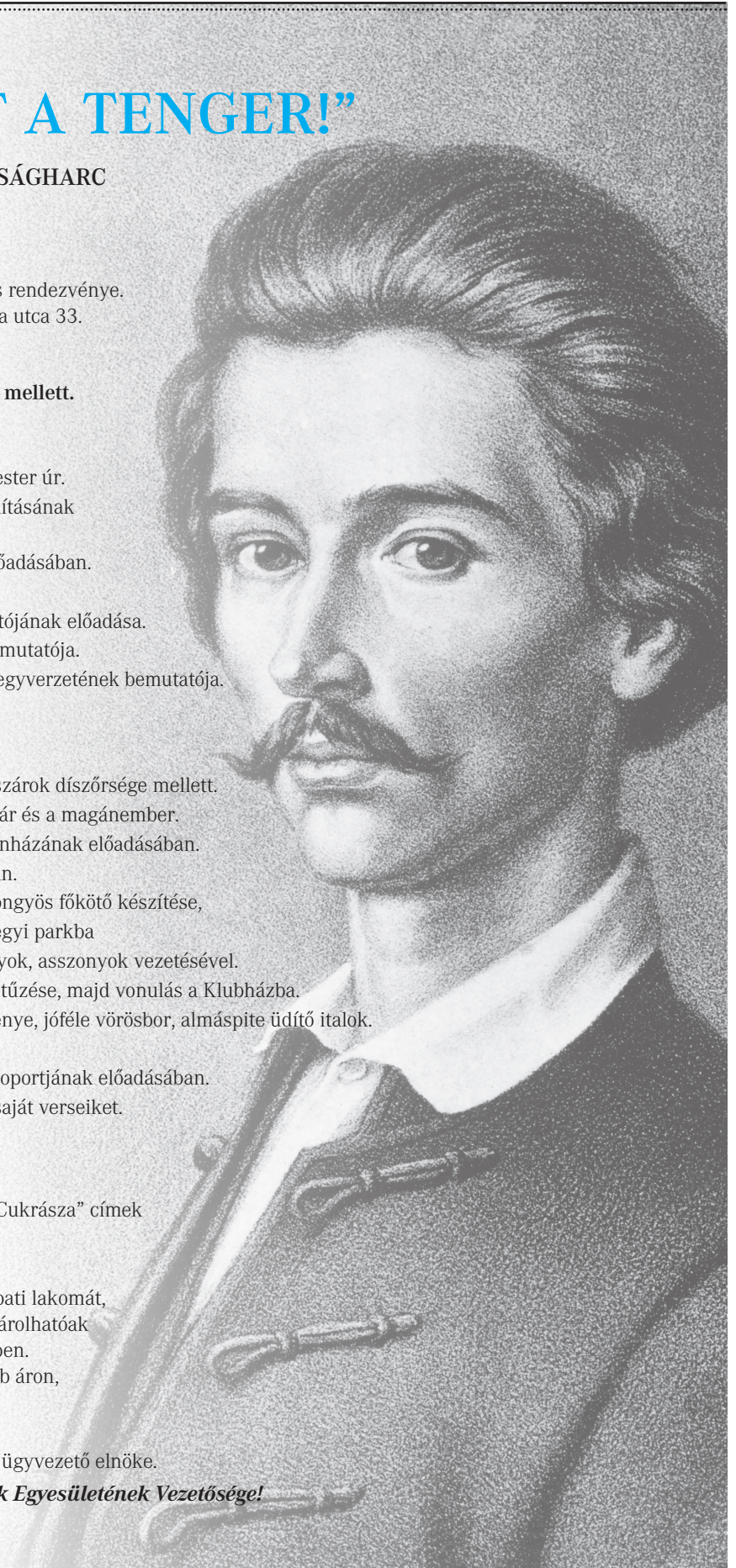
az Óhegy Klubház gondnokánál és az Erdőalja ABC-ben.

A vasárnapi főzőversenyre a kóstolójegyek 500.-Ft/db áron,  
a helyszínen kaphatóak.

A rendezvény szervezője és háziasszonya:

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra muzeológus, az Egyesület ügyvezető elnöke.

**Mindenkit szeretettel vár az Óbuda Hegyvidékek Egyesületének Vezetősége!**



Óhegy Napok – 2023

# Huszárcsákó, gyöngyös főkötő

Dumitriu Gabi kézműves foglalkozása június 10-én, szombaton 16:30-tól.

A kézműves foglalkozásra érkezők fél órával hamarabb kezdik a munkát, mint ahogy az aznapi program kezdődik, hiszen a Táboregyi parkba induló, lovas huszárok vezette vonuláskor ők már viselni fogják saját alkotásaikat. A kézműves foglalkozáson

a gyerekek Dumitriu Gabi vezetésével a felvonuláshoz elkészítik a huszárcsákókat és a gyöngyös főkötőket. Természetesen Gabi, a kiváló kézműves, szakmai segítséget nyújt az előkészített anyagok használatához, a kézműves technikák elsajátításához. Hogy



mindenkinek jusson elegendő kellék, és azokat kellő módon elő tudjuk készíteni, ezért kérjük a kedves érdeklődőt, hogy június 6-ig regisztráljon az alábbi e-mail címen. Ez persze nem feltétele a részvételnek, csak az előkészítésben nyújt jelentős segítséget.

Szeretettel várunk az érdeklődő gyerekeket testvéreikkel, szüleikkel:

az Egyesület Vezetősége, egyesulet@ohegy.hu

Petőfi Sándor

## A szabadsághoz

*Oh szabadság, hadd nézzünk szemedbe!  
Oly sokáig vártunk rád epedve,  
Annyi éjen által, mint kisértet,  
Bolygott lelkünk a világban érted.*

*Kerestünk mi égen-földön téged  
Egyetlenegy igaz istenséget,  
Te vagy örök, a többi mind bálvány,  
Mely leroskad, egy ideig állván.*

*S mégis, mégis számkivetve voltál,  
Mint a gyilkos Kain bujdokoltál,  
Szent nevedet bitóra szögezték,  
Érkezésedet hóhérok lesték.*

*Megszúnt végre hosszú bujdosásod,  
Sírba esett, ki neked sírt áoszt,  
Bevezettünk, s uralkodás végett  
Elfoglaltad a királyi széket.*

*Te vagy a mi törvényes királyunk,  
Trónusodnál ünnepeelve állunk,  
Körülötted miljom s miljom fáklya,  
Meggyúlt szíveink lobogó lángja.*

*Oh tekints ránk, főséges szabadság!  
Vess reánk egy éltető pillantást,  
Hogy erőnk, mely fogy az örömláztól,  
Szaporodjék szemed sugarától.*

*De, szabadság, mért halvány az orcád?  
Szenvedésid emléke szállt hozzád?  
Vagy nem tettünk még eleget érted?  
Koronádat a jövőtől félted?*

*Ne félj semmit, megvédünk... csak egy szót,  
Csak emeld föl, csak mozdítsd meg zászlód,  
S lesz sereged ezer és ezernyi,  
Kész meghalni vagy diadalt nyerni!*

*S ha elesnénk egy szálig mindnyájan,  
Feljövünk a sírbul éjfél tájban,  
S győztes ellenségednek megint kell  
Küzdeni... kisértő lelkeinkkel!*

(Pest, 1848. március 27-e előtt)

Óhegy napok – 2023

## Költőverseny - 2023

Június 10. szombat 18:00 órakor

Az Óhegy Napok második napján, 10-én, szombaton a vacsora alatt a gasztronómiai örömök mellett a szellemi étkek is terítékre kerülnek! Most is várjuk „hegyi koszorús – és egyenlőre még koszorúatlan – költőink” vidám vagy fennkölt, vicces vagy emelkedett hangvételű, az 1848-as szabadságharc

szellemében írott versezeteit, amelyekkel 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.

Épületlátogatás

## Várkert Bazár

Június 3-án, szombaton 10.00 órakor.

Találkozó: a 19-es, 41-es villamosok Várkert Bazár megállójánál.

2014-ben készült el a több, mint 40 évig tetszalott állapotban, romként sínylődő Várkert Bazár felújítása. A Duna parti épületegyüttes azóta kedvelt séta- és pihenőhelye a budapestieknek és a turistáknak egyaránt. Április 15-én a Budavári barangolás alkalmával egy csoportunk már járt a helyszínen, a volt Ifipark területén, visszaemlékezhetett az ottani koncertekre. De most a teljes területet bejárjuk, és érdekes belső tereit is megtekinthetjük.

A felújított műemlékegyüttes az Ifjúsági Park sztoriján kívül még sok más történetet, értéket rejt, amit a közeljövőben szakértő vezetéssel lesz módunk részletesen megismerni. Pottyondy Péter építész, a felújítás egyik felelős tervezője – egyesületünk tagja – június 3-án 10 órától megmutatja a Bazár legszebb pontjait, bevezet minket olyan rejtett helyekre, ahová általában csak a jól tájékozottak, vagy a jól tájékozódó bátrak jutnak el

(rendezvényterem, Erzsébet lépcső, lépcsős pavilon, Kazamata, stb.). Mindeközben mesél a nem hétköznapi tervezési, kivitelezési folyamatról is.

Az akadálymentes séta tervezett időtartama körülbelül 2 óra. Kérjük a kedves érdeklődőt, hogy részvételi szándékát tegye meg az alábbi e-mail elérhetőségünkön.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket!

az Egyesület Vezetősége  
egyesulet@ohegy.hu



Óhegy Napok – 2023

# „Föltámadott a tenger”

2023. június 9-10-11-én az Óhegy Klubházban

Ebben az évben már 20. alkalommal rendezzük meg az Óhegy Napokat a Klubházban. Idén ünnepeljük Petőfi Sándor születésének 200, és az 1848-as forradalom 175. évfordulóját. Programjaink is ehhez kapcsolódnak.

Június 9-én, az ünnepélyes megnyitó napján a Corvin Művészkör kiállítás keretében mutatja be a március 15-éhez kapcsolódó relikviákat, dokumentumokat és a jeles dátum ihlette egyéni alkotásokat. Érdekes előadást halhatunk Kókény Ferenctől a lengyelek közreműködéséről az 1848-as forradalomban és szabadságharcban. Bár Bem József tábornok nevét mindenki ismeri, a névtelen lengyel hősök előtt is tiszteleghetünk az előadás meghallgatásával. Érdekes egybeesés, hogy a szintén ezen a napon tartandó huszár-bemutatót az óbudai Lengyel Hagyományörző Egyesület Wisocky Légiójától láthatjuk! A programot színesíti az egyesület kórusának, és

Alerton Tánccsoportjának közreműködése.

Június 10-én, szombaton az Egyesület Felolvasó Színházának előadásában Petőfi verseket halhatunk, amelyek máig megőrizték aktualitásukat. Ismerünk sok megzenésített Petőfi verset is, ezekből halhatunk egy összeállítást Csörsz-Rumen Istvánnak, a Musica Historica vezetőjének gitárral kísért előadásában. Közben a klubház udvarán már felsorakoznak a lovas huszárok (Pirchala Zsuzsi, Juhász Dénes és Máté Miklós), akiknek a vezetésével egy ünnepi menet vonul a Táborhegyi parkba. Addigra a kézművesek Dumitriu Gabi vezetésével elkészítik a vonuláshoz szükséges huszárcsákókat és a lányok fejére a gyöngyös főkötőket. Fenn a parkban ízelítőt kaphatunk abból, hogyan küzdöttek huszáraink a szabadságharcban, sokszor a többszörös túlerő ellenében is! A bemutató után visszatérünk a Klubházba. Menetünket Csörsz-Rumen István kíséri dudaszóval.



A megfáradt közönséget fogadó pálinkával élénkítjük fel, mielőtt helyet foglalnak a megterített vacsoraasztaloknál. A hangulatot fokozzák az Alerton Tánccsoport korabeli ruhákba öltözött hölgyei, Palotás táncuk előadásával (Koerográfus: Holup Orsolya). Az ízletes vacsorát Máté Miklós (a sokoldalú huszár!) kíséri citeráján. Már most izgatottan várjuk vendégeink saját költeményeit, amelyek felolvasásával a vacsora végén megörvendeztetnek bennünket!

Június 11-én, vasárnap az elmúlt évek Óhegy Napjainak szokása szerint, a kulináris élvezeteknek adózunk. Ezen a napon szakács- és cukrászversenyen mérik össze tudásukat

az amatőr jelöltek, az “Óhegy Legjobb Szakácsa” és az “Óhegy legjobb cukrásza” címek elnyeréséért. Ide is nagyon várjuk a lelkesen drukkoló közönséget, hiszen az eredményhirdetés után kóstolgathatják akár több, a finomabbnál-finomabb főzet ízeit is! A lelkes munkát inspirálja, és a jó hangulatot biztosítja a Békás Zenekar, Juhász Dénes (szintén sokoldalú huszáruk!) vezetésével.

Reméljük, hogy az égiek is kegyesek lesznek hozzánk és esőmentes időben élvezhetjük majd az idei Óhegy Napok változatos és izgalmas programjait!

Mindenkit szeretettel várunk! Emlékezzünk együtt Petőfi Sándorra, és 1848-49 hőseire!

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra

Óhegy napok – 2023

## Felhívás szakács- és cukrászversenyre!

Június 11. vasárnap 10:00 órától

Ez évben is keressük az Óhegy Legjobb Szakácsát és az Óhegy Legjobb Cukrászát! A téma: 1848 illetve a 19. század második fele. Itt már nincsenek „tiltott” alapanyagok, bátran lehet használni paprikát, paradicsomot, krumplit, kukoricát is! Ebben a korszakban a magyaros ételek voltak a legnépszerűbbek: gulyásleves, húsleves, bableves, sült hurkák, pecsenyék és kolbászok, paprikás saftos ételek, káposzta-variációk, stb. Ez nem a párolt zöltségek és vegetariánus ételek időszak! A sütemények közül a piték, fánkok, bélesek, palacsinták vitték el a pálmát, de természetesen a különféle torták is népszerűek voltak. A fentiek ismeretében várjuk a jobbnál-jobb fogásokat!

Felhívjuk a tisztelt jelentkezők figyelmét, hogy főzni a helyszínen (a Klubház kertjében) lehet, kizárólag bográcsban. Más főzőeszköz (gáz- vagy villanyrezező, gázszámló stb.) használata a versenyen nem megengedett, az egyenlő esélyek biztosítása végett! 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 fizeti ki, így ennek arányában térülnek meg a résztvevők alapanyag kiadásai. Az ételeknek 13:30-ra kell elkészülniük, eredményhirdetés 14

óra után várható. 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 bevezetni kívánt süteményeket, amelyeket szintén június 11-én, legkésőbb 13 óráig kell leadni a Klubházban, mellékelve egy borítékot, rajta egy jeligét, benne pedig a cukrászjelölt nevét és a receptet. A cukrászverseny győztese is az oklevél mellé egy kupát kap emlékül.

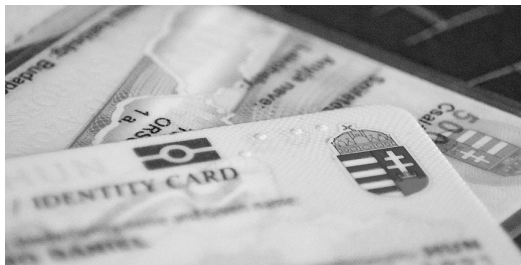


Sok szeretettel várjuk a jelentkezőket, akik kedvet és tehetséget éreznek magukban, hogy elégedjenek a korabeli konyha rejtelmében, és az eredményekkel majd a vendégeket is megörvendeztessék! Jelentkezni lehet továbbra is az alábbi elérhetőségen:

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra

## Kölcsön személyi

Sokan, akik ezt a cikket olvassák, még nem tudják, hogy valószínűleg elkövezték már a Btk. 342. paragrafusának törvényi tényállását, a közokirat-hamisítást.



Mindenki találkozott már azzal a jelenséggel mikor gimnáziumi fiatalok az ötös matematika dolgozatukat a hét végeztével valamely nyilvános szórakozóhelyen kívánják megünnepelni osztálytársaikkal. Mint tudjuk, számos szórakozóhelyen azonban csak 18 éves kor betöltése után lehet felszántani a táncparkettet. Az ifjak elszántan Budapest belvárosa felé veszik az irányt. Igen ám, csak fiatal barátaink még nem érték el azt az életkort, ami átengedné őket a biztonsági őrök összekulcsolt karjain. Jön a hatalmas, briliáns ötlet: a bejutáshoz először meg kell szerezni egy idősebb barát, ismerős személyi igazolványát!

Feltételezzük, hogy sikeresen megszerzik az okmányokat, gondosan ügyelve arra is, hogy némi hasonlóság azért mutatkozzon a kártya tulajdonosa és újdonsült birtokosa között. Ezzel átvevve a securityt, más igazolványával a tarsolyukban már bulizhatnak is. De, hogy mik is lehetnek ennek a következményei, azt fiatal tinédzserként még nem igazán tudjuk.

Nyilván tisztában vagyunk vele, hogy ez bizony, valószínűleg, nem túl jogszerű.

A Btk 342. paragrafusa alapján:

(1) Aki

a) hamis közokiratot készít, vagy közokirat tartalmát meghamisítja,

b) hamis, hamisított vagy más nevére szóló valódi közokiratot felhasznál,

c) közreműködik abban, hogy jog vagy kötelezettség létezésére, megváltozására vagy megszűnésére vonatkozó valótlán adatot, tény vagy nyilatkozatot foglaljanak közokiratba,

büntett miatt három évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

Nem árt tudnunk, hogy a cselekménynek az előkészületét és a gondatlan alakzatát is büntetni rendeli a törvény.

A mi esetünkben a b) pont bír jelentőséggel, amennyiben csak kölcsönvettük más igazolványát és nem gyártottunk egyet saját magunknak. Ebben az esetben az elkövetési magatartás a felhasználáshoz fűződik. Más nevére szóló közokirat felhasználása valósul meg. A felelősség elsősorban azt a személyt terheli, aki a hamis személyit annak hamissága tudatában bemutatta egy harmadik félnek.

És bizony közokirat hamisításért akár három évig is lehet üldögetni valamelyik büntetés-végrehajtási intézményben, ennek tudatában már korántsem biztos, hogy jó ötlet más személyi igazolványával szórakozni.

Konklúzió:

A jó bulira néha megéri várni!

*Győri Fortunató*



## Őslakos

Kicsoda ő és legfőképp miről ismerik meg? Ki, mit gondol? Bárki ideköltözhet a környékre és lassacskán megismeri a szomszédságot. Azt mondhatja: igen, aki régesrég itt él, sőt már a nagypapja is itt lakott, csakis ez a szomszéd lehet az őslakos. Ha pedig azt halljuk, ide is született az illető, netán bennszülöttnek is mondható!? 'Óbudai bennszülött', nini itt egy új fogalom...

Alapvetően tehát sok-sok évig egyfolytában ugyanott kell élni. Ezek után pedig csak nagyon jól meg kell öregedni. Az idő úgy hozhatja: valami közérdekű dologban jeleskedünk. Észreveszünk valami javítani valót, megtámogatva ezzel egy elhanyagolt létesítményt, értéket a szomszédságban, a kerület életében, bárhol. Nem tudunk elmenni a rombolás mellett! Aztán ismertté tesszük a szituációt, esetleg ha részt vettünk a kivitelezésben is, ezért sose tessék várni dicséretet, elismerést.

Elegánsan, úri módon tegyük meg azt, ami tőlünk telik. Így volna az igazi! Az is őslakosá teheti a famíliát, ha generációk óta ismert a nevük, olyan népcsoporthoz tartozunk, nem szorgos munkával alapozta meg jó hírnevét. Esetleg jelenlétünket jelezheti egy jó ötlet, szokás, hagyomány, látványosság, fűszer, jóféle itóka, élelmiszer. Ezeket aztán távoli országokban is elismeréssel említene, fogyasztanak, jó híret keltve szép hazánknak.

Az is jellemzi az őslakost: a viláért sem menne el innen máshová, még katasztrófák idején sem. Mesélte a szomszéd öregapó: valamikor, pár évtizede, amikor még működtek itt a téglagyárak, alabányszták néhány szomszéd házat a kítűnő minőségű agyag miatt. Az ő háza is beledőlt a bányagödörbe! Pár utcával lentebb újra építette az otthonát az összegyűjtött, régi házköveiből.

## A szerelem aurája

Gyere az aurámba! – mondja nevetve az uram, kitarja a karját és átölel. Szeretem az auráját. Jóban-rosszban biztos menedésem.

Szeretem a keszkeszusa betűit, ahogy az asztali naptár szűkre szabott rubrikáiba belegyömöszöli a hétköznapok semmi kis eseményeit, hogy legyen miről írnom a gyerekeknek.

Szeretem lenyírni a haját. – Gyere te torzonborz, hadd csináljak embert belőled! – mondom neki, ha eljön az ideje. Föltekerem a szőnyeget, nyútt lepedőt teríték az ülőkére, vásott gallérú inget a vállára, aztán az ujjaimmal barázdát szántok a hajába, csattogtatom az ollót, ráérősen, mert nem sietek. Jó elbábrálgatni a fején, ujjam begyével kitapogatni egy régi sebhely horpaszát, borotvával leszededegetni a nyakáról a kósza pihéket, puha szőrű, nyeles kefével lesepregetni a széthullott hajszálakat, megszelídíteni a bozontos szemöldökét.

Szeretem vállfára igazítani a frissen mosott ingét, összehajtogatni a megszáradt atlétákat, trikókat, szekrénybe teregetni az elbitangolt holmit. – Stoki néni! – mondja ilyenkor. – Te beszélsz, te pacuha, látszik, hogy csak öt hónapig voltál katoná! – vágok vissza, de csak azért, hogy sava-borsa is legyen a házasságnak, mert úgy az igazi!

*Krist Éva*

Tegyük hozzá az őslakos fogalmához még: ha valaki hálás, amiért úgy hozta az élet, hogy Óbudán lakhat, ezt törődéssel is ki lehet fejezni. Legyen fontos, ha méltó módon szépül a környék. Dícsérjük, ha valaki a helyhez illő házat épít. Szolgáljunk jó ötletekkel, ha valaki igényli.

Így aztán az őslakos jelenlétével a jövőt vetítheti elének. Lehetséges mind ezekért a jutalom, ahogy a költő üzeni: 'És áldó imádság mellett mondják el szent neveinket'.

Ám szó sincs arról, hogy folyton azon kellene törni magunkat: valami különös dolgot műveljünk. Az is elég, ha jó szándékkal, korrekt módon éljük a mindennapokat.

Utóbb az emlékezés és a velejáró mosoly pedig épp elég ahhoz, hogy a távoli jövőben is –visszanézve (!?) – elégedettek lehessünk önmagunkkal.

A lelki béke a Jó Isten ajándéka, ha vele élhetünk – bizony mondom Nektek – élhetőbbé teheti az életet, még gondok idején is.

*W. Grass*

# Gyerekek

Darázsfészekbe nyúl, aki felveti a témát a fiatalok, gyerekek, vagy akár a felnőttek olvasási szokásairól, vagy esetleg „nemszokásairól”. Hogy valaki olvasó emberré válik-e, az több dologtól is függ. Elsősorban attól, milyen környezet veszi körül a gyereket. – Lát-e példát a családban, a rokonok, barátok között, érték-e náluk a könyv, a tudás. A másik igen lényeges elem az, hogy milyen körülmények között, és milyen szinten sajátította el az olvasás tudományát. Jó szívvel gondol-e erre az időszakra, vagy esetleg vég nélküli kínlások sorozatának élte meg. Olvasni az szeret, aki tud. Közhelynek hangzik, de nagyon jó lenne, ha egyre több és több gyerek válna ol-

vasóvá, így igazi kincset tudhat majd magáénak. Hogy ez a kincs miben rejlik, erről a jövőbeni lapszámokban még olvashatnak a kedves olvasók.

Lassan ismét vége egy tanítási évnek.

A nyári szünet gondjaként gyakran felmerül, hogy hogyan töltsék el az időt a gyerekek. A sokféle megoldás mellé júliustól az Óhegy hírek is ajánl egy apróságot: a következő lapszámokban a gyerekeket is megszólítjuk! Hiszen ők is a közösség részei, és reméljük, hogy ezzel a lépéssel hozzájárulunk szabadidejük tartalmas eltöltéséhez, és nem utolsó sorban, olvasóvá nevelésükhöz is.

*Dienes Andrea  
tanító, fejlesztőpedagógus*



**GYERMEKNAPI ELŐZETES.** Ragyogó napsütésben, kezükben túralappal, negyvenen indultak a Klubháztól, fel a Gréti ösvényhez, onnan a Táborhegyi barlanghoz, majd a Guckler sétány mentén, a siklóernyősök starthelye mellett a Hármashatár-hegyi játszótérre. Közben öt állomáspontra vártak őket a szervezők, kicsiknek és nagyoknak szóló meglepő kérdésekkel, játékos feladatokkal. A túra végén vidáman töltötték el az időt a játszótéren. Lufik, sütemények innivalók várták a családokat. Gyerekek, szülők, mind jól érezték magukat. - Jövőre újra!

*Hegyvidéki egészségkalauz*

## Vitaminok az egészségünkért

Szervezetünk vitaminszükségletének biztosításához fogyasszunk minél több sötét színű zöldséget és gyümölcsöt, tojást, tejtermékeket, fehér húsokat, halfélét! Idős korban, betegségek esetén (vérszegénység, csontritkulás, felszívódási zavarok) pótlásukról vitamin készítményekkel gondoskodunk. Felszívódásuk szerint zsírban és vízben oldódó vitaminok léteznek.

### ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK.

Ezek a vitaminok a bélben szívódnak fel a zsírokkal együtt. Szervezetünk optimális működéséhez szükségesek. A májunkban raktározódnak.

**A-vitamin (retinol):** Szemünk, bőrünk, idegrendszerünk, immunrendszerünk számára szükséges. Napi szükséglet: 700-900 mg. Hiányának tünetei a szemkiszáradás, viszketés, könnyezés. Fokozott tünetei a farkasvakság (a szem nem képes elegendő könnyet termelni, a kötőhártya és a szaruhártya kiszárad, kezelés hiányában vaksághoz vezethet.) a szürkületi vakság (a szem nem képes alkalmazkodni a változó fényviszonyokhoz, szürkületben nem tudunk autót vezetni!). Az A vitamin a bőr egészségének hidratáltságához és rugalmasságához is szükséges. Hiányában a bőr kiszárad, hámlik, durva lesz a tapintása. A belek irritációja miatt gyakori a hasmenés. A-vitaminforrások a magas karotin tartalmú sárgarépa, zeller-zöld, brokkoli, piros húsú kalifornia paprika, máj, tengeri halak, lazac, kecsketej, sajtok.

**D-vitamin (kolekalciferol):** Legfontosabb szerepe a csontok épségének megtartása, a kalcium beépülésének folyamatos biztosítása. Akadályozza az autoimmun betegségek, a szív és érrendszeri betegségek kialakulását. Napi szükséglet felnőtteknek: 2000NE. A D2-vitamint a táplálékaink tartalmazzák, a D3-vitamint a szervezetünk termeli az UV sugarak hatására. Hiányának tünetei az idősebb korosztályban csontritkulás, vese-, májműködés zavarai, inzulinrezisztencia, szívbetegségek. Túladagolás tünetei a gyengeség, szomjúságérzet, étvágytalanság, a belső szervekben vesekárosodás, csontelváltozások. A D-vitamin természetes forrásai a zsírban gazdag halak, tojássárgája, növények, gombák, élesztő.

**E-vitamin (tokoferol)** egy igazi öregedésgátló, immunrendszert erősítő vitamin. Napi szükséglet: 8-10 mg. Védi a koszorúereket, csökkenti az érlemezésedést, az Alzheimer kór megelőzésében fontos a szerepe, fokozza a fizikai erőnlétet és erősíti az izmokat. Hiányának tünetei az izomgyengeség, izomgörcsök, hajhullás, száraz, repedezett bőr és szemproblémák. Természetes forrásai a napraforgómag, mandula, mogyoró, búzacsíra, avokádó, sütőtök nagy mennyiségben tartalmazzák.

**K-vitamin.** A véralvadás egyik fontos szabályozó tényezője, elősegíti a máj méregtelenítő funkcióját, a csontok növekedésében is fontos szerepe van. Napi szükséglet: 60-80 mg. Természetes forrásai a sötétzöld leveles zöldségek, kelbimbó, kelkáposzta, brokkoli.

### VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

Ezek a vitaminok szervezetünk csak pár napig tudja raktározni. A szükséges mennyiséget szervezet feldolgozza, a felesleg pedig a vizelettel eltávozik. Ezeket a vitaminokat az élelmiszerek nyers állapotban tartalmazzák, de mennyiségük főzéssel lényegesen csökken.

**C-vitamin (ascorbinsav).** Az egyik legfontosabb immunerősítő vitamin. Növeli a fehérvérsejtek számát, fontos antioxidáns. Napi szükséglet: 100 mg, de szükségletünket a stressz, a dohányzás, a láz, a fertőző betegségek tovább fokozzák. Természetes forrásai a zöldség, szőlőmag, citrusfélék, csipkebogyó.

**B-vitaminok.** B vitamin-komplexnek is hívjuk. Nyolcféle létezik belőlük, szervezetünknek mindegyikre szüksége van. Serkentik az agyműködést, gátolják a bőr öregedését. Kiemelt szerepe van a B-12 vitaminnak, hiányában ugyanis súlyos vérszegénység, memória zavarok, idegbántalmak léphetnek fel.

**A B-vitaminok természetes forrásai:** húсок, hal, tojás, tejtermékek, teljes kiőrlésű gabona. Sok B-vitamint tartalmazó étel a reték, vöröslencse, bab, gesztenye, cékla, spenót, máj, lazac, tojás.

Ha odafigyelünk arra, hogy szervezetünknek milyen természetes ételekre van szüksége, és azokat természetes forrásból merítjük, akkor megőrizhetjük egészségünket, megelőzhetjük a betegségeket.

*Dr. Gönczöl Veronika főorvos*

# A magyar költészet napja

A magyar költészet napja alkalmából a II. Rákóczi F. Altalános Iskola az idei tanévben is versíró pályázatot hirdetett. A bíráló pedagógusok Arany- és Ezüstpena díjakkal értékelték a legjobb pályamunkákat.

Aranypena díjban részesült Rácz Zsófia (3.b), Miskolczi Manna (4.b), Boross Ágnes (8.o), Biró Boglárka (7.o), Szmirnov Sámuel (7.o), Kovács Emma (7.o). Ezüstpena díjban részesült: Ládi Emma (4.b), Csuzdi

Zita (4.b), Szabó Bertalan (6.o), Gulyás Lili Sára (6.o), Kun Jázmin (5.o), Kiss Ilka (5.o).

A képen látható versírók az első sorban (balról jobbra): Ládi Emma, Rácz Zsófia, Miskolczi Manna, Csuzdi Zita, a hátsó sorban: Szabó Bertalan, Gulyás Lili Sára, Kun Jázmin, Kiss Ilka Boross Ágnes, Biró Boglárka. Hiányzik a képről Kovács Emma és Szmirnov Sámuel.

Szánáné Misuth Zsuzsa



Boross Ágnes (8.):

## Megtépett szirmok

*Kit mellőled kimozdíthat  
akár vihar, akár lány fuvallat,  
menjen.*

*S légy te a szabad, gyönyörű flóra,  
ki fauna nélkül is talpra áll.*

*Ne búsulj, örüld, ki ellékött téged,  
ne báná, légy büszke arra, hogy  
nélküle is élsz.*

*S ne átkozd a veled töltött időt,  
ne akard feledni, inkább köszönd.  
Hisz attól élhetsz ma, hogy akkor  
megtört.*

Miskolczi Manna (4.b):

## A hóvirág

*Hóvirág, hóvirág,  
Nincs még egy olyan virág, mint te.  
Hóvirág, hóvirág,  
A tavasz hírnöke.*

*Ha eljő a tavasz  
Szól nekünk,  
S szép szirmaival  
Int nekünk.*

*Kellemes illata  
Elvarázsol,  
Ne tépd le,  
Mert ráfázol!*

*Elment a tavasz,  
Búcsúzik tőlünk,  
De jövőre visszajön  
És játszik velünk.*

Gulyás Lili Sára (6.o):

## Anya

*Anya, ezt a verset  
Neked írom,  
Kit e világon a  
Legjobban szeretek.*

*Néha idegesítő vagyok,  
Te is megértheted,  
Te is voltál kamasz,  
Még nem ismerted az életet.*

*Voltál dacos, vidám,  
Boldog és dühös,  
Voltak felhők,  
Volt eső és köd.*

*Most én vagyok ilyen.  
Már sok mindent láttam,  
De még semmit sem értek.  
Segíts!  
Ahogy az anyák szeretnek és látnak.*

Szmirnov Sámuel (7.):

## Másik

*Egyre rosszabb a bal kezem  
Mióta kalapáccsal ráütöttem  
Egyfolytában ég és sajog  
Mozgatni is alig tudom  
Egy dologtól félek még  
Milyen lesz holnap az ég?*

*Poshadt az állapot  
Szerintem eldeformálódott  
Mintha a kézfejem oldalait nyomná  
De már mozdítani se bírnám  
Egy dolog érdekel még  
Milyen lesz holnap az ég?*

*Még csak fel se keltem, de leírom  
Kezem egybeforrott mondhatom  
Ujjaim között nincsen lyuk  
Félelmetesnek mondhatjuk  
Nem értem, hogyan és miért  
De milyen lesz később az ég?*

*Szintén reggel van és félhomályban  
Nehezen megyek a gondolkodásban  
Szép kezemen picit szájj  
Picit orr és kis szempár  
Most már értem, hogyan és miért  
De vajon később ez én leszek még?*

Rácz Zsófia (3.b):

## Boni, a kutyám

*Van egy cuki kutyám, Boni a neve,  
Szíve mindig szeretettel tele,  
Sok-sok jutifalat fér bele,  
Imádom a kertben játszani vele.*

*Ha megérint engem  
a huncutság szele,  
Megnugtat mindig  
a barna szeme,  
Közös Bonival a szobám fele,  
Örökre együtt leszek vele.*



Klebelsberg Kuno 1931-ben rendeletet adott ki, mely tartalmazta, hogy május 10-én a tanítók szép és emelkedett hangvétellel, beható előadást tartanak a gyermekeknek a madarakról és fákról. Ezt mi, 21. századi tanítók is megfogadtuk, és a 2. és 3.b osztállyal elmentünk a Budakeszi Vadasparkba, ahol madarakkal kapcsolatos előadást hallgattunk és körbejártuk a Vadaspark területét. Játszani is volt időnk a gyermekbarát játszótéren. Örültünk, mert igazi szép, májusi időt fogtunk ki, emlékezetes napot tölthettünk a madárdaltól hangos erdőben.

Mikes Kriszta

## Iskolai hírek

Alig csöngettek be szeptember 1-jén, máris a ballagást szervezzük búcsúzó nyolcadikosaink részére, akik már megkapták a középfokú iskolákba való felvételi értesítést.

Tervezzük az év végi iskolai kirándulásainkat is. Néhány osztályunk három egynapos kirándulásra indul Budapesten és a környező városokba, más csoportjaink 'ottalvós' kirándulásra készülnek. Az ötödikeink Hévízgyörök-Gödöllő-Hatvan háromszögében fognak túrázni. A hatodikosok Gödre mennek, ahol a kirándulástól a sárkányhajózásig igen sok változatos program várja őket. Hetedikeseink programjai között megtalálható az Országos Széchényi Könyvtár múzeumpedagógiai foglalkozása, melynek során többek között a raktárakba

és a védett, különleges gyűjteményekbe is bepillantást nyerhetnek tanítványaink. Esztergomban a vár középkori történetével ismerkednek a gyermekek. A ballagók a Balaton mellé, Sóstóra mennek.

Az tanév végét várva, még zajlanak a kerületi versenyek. Az atlétika csapatversenyen hatodikosaink győztek, és az egyéni kategóriában is Garay Csenge és Gergely Dalma győzedelmeskedett.

Udvardy Huba végzősünk nemcsak a jégkorongozásban jegyzett országos talentum, de az atlétikai Diákolimpián 7. helyen végzett a negyvenfős mezőnyben.

Az erdőaljás jutalmazási rendszer kirándulása – az arra érdemesek számára – a Széchenyi-hegyet célozza meg a fogaskepekű és a libegő igénybe vételével.

A XXVI. Kárpát-medencei Simonyi Zsigmond helyesírási versenyen mintegy 17 000 tanuló indult. Kisfalvi Júlia (5. o.) Várady-Szabó Zoltán (7. o.) és Gazda Vivien (8. o.) tanulóink bejutottak a második fordulóra, ahol a Kárpát-medence legjobb 4 600 helyesírója között tisztességesen helytálltak, öregbítve ezzel iskolánk jóhírét.

Az Arany János TITOK levelező verseny magyar szekciójában Kisfalvi Júlia (5. o.) az országos döntőben végzett. Felkészítő tanárának, Haizer-Győri Alexandrának is szívből gratulálunk.

A Lázár Ervin Program keretében a 8-osok remek nemzetközi cirkuszi előadást láttak, a hetedikesek pedig az Óbudai Danubia Zenekar előadásában Mozart: A csokigolyók sztárja című előadását tekintik meg Óbudai Kulturális Központban.

K.E.



Így várták a lányok a csapatverseny eredményhirdetését. Megérte izgulniuk, aranyérmeket akasztottak a nyakukba. Gratulálunk nekik! A képen balról jobbra: Bánfalvi Szofi (5. o.), Babkó Nóra (6. o.), Gulyás Lili (6.o.), Gergely Dalma (6. o.), Garay Csenge (6.o.), Farkas Lili (6. o.).



Három év szünet után tavasszal újra beindultak az Atlétika versenyek a TVE pályán. Garay Csenge (6. osztály) egyéni összetett négypróbában I. (balról a második), Gergely Dalma (6. osztály) IV. helyezést ért el. (a képen balról a negyedik).

## Tanulmányút Angliába

Az első napunk az autópályákon telt, de megálltunk többször is enni.

A második napon átkeltünk a Csalagúton, ami nagyon érdekes volt. Napközben ellátogattunk Canterbury-be, ahol a gyönyörű katedrális néztük meg. Este elfoglaltuk a szállást.

Harmadnap a híres Scotney Castle-t néztük meg, ahol egy tóval, nádassal körülvett régi várat láttunk. Két kastély volt, az újabbat divatosabb és rendezettebb állapotban találtuk. Ezután két elbűvölő kisvárosba látogattunk. A sok halászház és fish & chips-es bódé mellett a múzeumok nagyon érdekesek voltak. A második város Rye volt, ahol egy kis városnézéssel töltöttük az időt.

Az utazás közepén London látványával töltöttük az időt. Sé-tálással kezdtünk, megnéztük a hírességeket (Szent James park, Trafalgar tér, Nelson szobor), majd felültünk a London Eye-ra, ahonnan ráláttunk a Temzére, a Big Benre, az Országházra és majdnem egész Londonra. A következő, ötödik napon a Leeds castle-t néztük meg, amelynél szebb kastélyt még nem láttam. Gyönyörű parkkal volt körülvéve, amelyet káprázatos patakok, növények, bokrok díszítettek. Madarak élnek és pihennek ott mindenütt. A híres labirintusba is bementünk, amely lélegzetelállító és mesebeli volt.

A kompon töltöttük a hatodik napot, majd busszal utaztunk a



tranzitszállásig. Sajnos Brugge kimaradt, de megnéztük helyette Achant.

Az utolsó napon szintén csak

utaztunk, míg késő este haza nem értünk.

Kádár Zita Mária  
(7. o.)

# Növényismereti séta

a Táborhegyi parkban

A 26 hektáros Táborhegyi park a szemünk látára, spontán, zavarásmentesen fejlődött az elhagyott bánya utótájból egyedül álló természeti kincsé.

Bimba professzor, mugli nevükön Piroch Zsuzsa és Rezső, varázslatos növénytanórát tartott az érdeklődőknek a fák és madarak napján a Táborhegyi parkban.

A Táborhegyi park csodái rejtve van a muglik elől, így az arra járó varázstalan emberek csak gyomokat és gazt látnak benne.

Mi azonban személyesen megismerkedtünk a parkban lakó növényekkel, megtanultuk a nevüket, történetüket, így holnap már nem gyomot és gazt, hanem jóismerőst, gyógynövényt fogunk látni bennük.

Találtunk itt csabairét, mely nevét Csaba vezérről kapta, aki ezzel a növényvel gyógyította a sebesült katonáit, vagy vérehulló fecskéfűvet, amivel a szemölcsöt lehet kezelni.

Megtapogattuk a ragadós galajt, a héjakút mácsonyát. Megcsodáltuk az erdei gyöngy-

köles piciny termését és szép kék virágát. Találtunk kékénybokrot, melynek nevét őrzi ötörök eredetű „kök” szót, ami kéket jelent.

Ebben a vegyszermentes, tiszta környezetben bátran gyűjthetjük a bodzavirágot, hogy szörpöt, lekvárt vagy Meghan Markle és Harry herceg híres citromos-bodzás esküvői tortáját készítsük el belőle.

Hamarosan szedhetjük az egybibés galagonya virágos hajtását, aminek a jótékony hatása van a szív- és érrendszerre, vagy szederlevelet, amiből kitűnő teát készíthetünk.

Megismertük azonban a hírhedt bürköt is, melynek minden része erősen mérgező. A bürköpohár az ókori Athénban a kivégzés egyik módszere volt, Szókratésznek is a bürkö mérgevel teli poharat kellett kiinnia.

Hallgattuk a fülemülét és a csilcslámpfülkét, megnéztük a rókavárat és a madárodúkat. Szerencsére a természet tette dolgát, a park virágzik, azonban még sok munka vár ránk is!



Az Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete, a Táborhegyi Kutyasok és sok lelkes hegylakó tesz azért, hogy ez csoda megmaradjon. Évről évre megszervezik a Táborhegyi parkban a szemétszedést, kitaraktják az esőelvezető árkokat, a felhalmozott szemetet elszállítják. Sokat tesznek azért, hogy a település rendezési tervben a Táborhegyi park védett, beépítetlen terület legyen.

Ehhez a munkához szükség van Dumbledor professzor híres bodzafából készült pálcájára is, de mi is elővehetjük a varázspálcánkat és csatlakozhatunk Dumbledor seregéhez!

HT

## Újlak II., méhek, Covid

A hivatalok is, és a tudományok is azt mondják, hogy a méhlegelőkre nagy szükség van, illetve lesz. Közismert ugyanis, hogy megcsappant a méhek száma.

Az Újlak II. rekultivált bányaterülete (Táborhegyi park) egy nagy természet adta méhlegelő. Az ottani növények közül sok faj fontos a méhek számára. Ha egy térségben - mint például Óbudán - több méhlegelő is van, az nagyon jó a méheknek, mert van választási lehetőségük. Változatosságot ad számukra az ilyen állapot, a méhlegelők közötti átrepülésektől edzettek és tájékozottak lesznek. A méhlegelők egymás biztonsági tartalékai is lehetnek, például ha valamelyik kiszárad, akkor is ott a többi. Megeshet, hogy pl. júliusban az egyik

méh-alfajnak ugyanezen hónapban a csillaghegyi méhlegelő valamelyike lenne inkább jó. Az Újlak II. nagy területe, az elhelyezkedése révén, illetve az említett növényei folytán, véleményünk szerint kiemelt, súlyponti jelentőségű a térség méhlegelőinek rendszerében! A nagy méretei miatt nyilván nagyobb mozgáslehetőséget, pontosabban természeti mozgáslehetőséget ad a méheknek.

Másik gondolatom Táborhegyi park egészségmegőrző hatása. A park „jól vizsgázott” a Covid, illetve az influenzajárványok idején is! Bizonyos napokon több százan tettek ott sétát. A friss, tiszta levegő bizonyára kedvező hatással volt egészségükre.

Fornádi Péter

### Növényismereti séta – 2. Mi virít a Táborhegyi parkban?

Virágos, Szent János havi élmények.

Tájbemutató, növényismeret, gyógynövénygyűjtés.

Találkozó:

**június 17. szombat**

**10:00 órakor**

az Erdőalja út és Remetehegyi út sarkán.

Időtartam: 2 óra

Túravezető:

**Piroch Rezső és Zsuzsa**

## ÓBÉSZ módosítása

Jelenleg folyamatban van Óbuda-Békásmegyér Építési szabályzatának (ÓBÉSZ) módosítása. A hegyvidéki lakosok véleménye alapján, Egyesületünk Vezetőségének nevében és szakmai ismereteim alapján az ÓBÉSZ módosítását kértük, konkrétan a beépítési lehetőségek törlését az Újlak-II téglagyár (Táborhegyi park) rekultivált bányaterületén.

A beépíthető területek meghatározása az 1995-ben készült hatástanulmányon alapszik, amely feltárta a bánya 1970-es évek végén befejeződött rekultivációjának folyamatát, a terület geológiai adottságait, növényál-

lományát, környezeti állapotát. Majd az ennek alapján az készült szabályozási terv határozta meg annak beépíthetőségét. A későbbi szabályozási módosítások ezeket nem vizsgálták, nem változtatták meg, és a jelenleg hatályos ÓBVSZ előírásai is ezeken alapszanak. Azonban a területet és annak környezetét az elmúlt 30 évben már számos változás érte, amelyek a közpark funkcionális céljait átváltoztatják. Mik ezek a változások?

Az egykori, rekultivált bányagyér növényállománnyal rendelkező kopár területe mára őshonos fákkal több területen beerdősült. Klímavédelmi szem-

pontból e kialakult zöld sziget erőteljesen kiveszi részét a levegő tisztításában, alsó lakóterületek hűtésében. Ez már Budapest hőtérképén is beigazolódik. Mára a park az ÓBÉSZ szerint is ökológiai folyosó része lett.

Ma már a park rekreációs célokat szolgál, a környék folyamatosan növekedő létszámú lakossága, zavarásmentesen kirándul, pihen, kerékpározik, kutyások járnak és gondozzák a park ösvényeit, nordic walkingozók, futók, napközis gyerekek veszik birtokba egyre nagyobb számban.

Mindezek alapján megállapítható, hogy az ÓBÉSZ ugyan több pontjában alátámasztja, segíti a közpark rekreációs célú használhatóságát, lehetővé téve a fenntartás célját szolgáló kis

épületek elhelyezését, azonban a 2400-3600 m<sup>2</sup> szintterületű épületek elhelyezései a park jövőjét tekintve nem indokolt, számos káros következménnyel jár (építési tevékenység, infrastruktúrális következmények, utépítés, gépjármű parkoló, közműépítés, stb.).

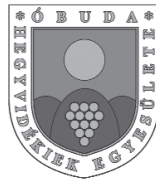
Amíg 30 évvel ezelőtt, a rekultivált bányaterület kopár területén nagyobb épületek elhelyezése reális terv volt, addig máma, a 30 évvel később, természet által átalakított ökológiai övezetben az már nem reális, annak káros hatásai lennének.

Mindezek okán kértük az Önkormányzattól a módosítás alatt álló ÓBVSZ fentiekhez igazodó módosítását.

Felcsuti László



# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Közgyűlési beszámoló

Az Egyesület május 8-án megtartotta a 2022. évi rendes közgyűlését, amelyen a tagok jóváhagyták a 2022. év gazdálkodásáról szóló jelentést, és a közhasznúsági mellékletet, valamint a 2023. év gazdálkodásának tervezetét.

Az Egyesület a közhasznú jogállásának megfelelően végezte 2022. évi tevékenységét, mely kiterjedt kulturális- és szórakoztató programok szervezésére (kiállítások, kamarazene-kari koncertek, tematikus túrák, „Óhegy-napok”, „Táborhegyi szüret”, a „Jön a Mikulás a Virágos-nyeregbe”, Márton napi

lámpás vonulás, stb.), családi programok (bábelőadások, zenebatyu program, gyermeknap túra, stb.); helyi közösségekre (Szavaló-kör, Óhegy Kortárs Hegyvidéki Séta-Kör, Hegyvidéki Családok Köre, stb.); a környezet védelmére (utcák, terek tavaszi és őszi takarítása), helyi értékek védelmére (Szent Vér kápolna felújítása, Kiscelli szoborcsoport állagmegőrző restaurálása), stb. Az Egyesület feladatának tekintette továbbra is a helyi lakosság közügyeinek megismerését, lakossági fórumok megtartását (együttműködve az Önkormányzattal), a Farkastorki úti fordított utasváró megvalósítását.

Az Egyesület továbbra is együttműködik az Erdőalja úti II. Rákóczi Ferencz Általános Iskolával, valamint együttműködési megállapodást kötött eddig összesen 10 középiskolával, a diákjaik számára előírt „közösségi szolgálat” teljesítése céljából. Ennek köszönhetően a diákok több alkalommal résztvettek az egyesületi rendezvények lebonyolításában.

Az Egyesület fenntartja az Óhegy Klubház székhelyét. Kiadja ingyenesen az „Óhegy Hírek” havilapot, működteti honlapját és facebook oldalát.

Közhasznú Egyesületünk 2022. december 31-i nyilvántartása szerint a tagok száma 344 fő, tagdíjat befizette, és ezzel tag-

ságát a további két évre megtartotta a tagok 84%-a. A felügyelő bizottság egyik tagjának a mandátuma lejárt, helyére a közgyűlés Hermann Tündét választotta.

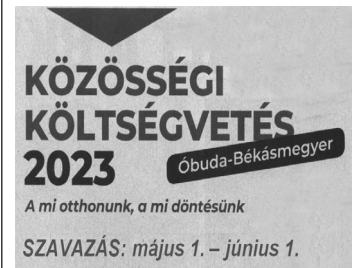
Az egyesületi költségek folyamatos emelkedése, a támogatások esetlegessége miatt, 2024. év január 1-től indokoltan tűnik a tagdíjak emelése, amelyről döntött a közgyűlés. 2024. január 1-től az éves tagdíjak mértéke keresőknek 4000.- Ft, nyugdíjasoknak, keresettel nem rendelkező fiataloknak 2000.- Ft, támogatói tagdíj: 10.000.- Ft, vagy azt meghaladó összeg.

Az Egyesület 2022. évi eredményei nem jöhettek volna létre az Elnökség mindenegyes tagjának és segítőinek önként vállalt, térítésmentes munkája nélkül, akik azt szabad idejükben, saját telefonjaikkal, gépkocsijuk használatával folyamatosan végzik. Az Egyesület tevékenységét támogatta Óbuda-Békásmegyeri Önkormányzata, valamint adományaival segítette számos vállalkozás és egyesületi tag. Működési költségeinek nagy részét fedezték a tagdíjakból, az 1%-ból és rendezvények belépőiből származó bevételek. Az Óhegy-hírek megjelenéséhez hirdetésekkel 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

## Gyalogos megközelítés



Az Önkormányzat szakemberei az ötletek feldolgozását és rendszerezését követően összeállították a megvalósíthatósági szempontoknak leginkább megfelelő és legnépszerűbb javaslatok szűkített listáját, mind a 10 körzetre vonatkozóan.

Ezzel megindult a szavazás lehetősége. Mi körzetünk az 1. körzet, melyben jelölt mindhárom lehetőség nemes célokat szolgál. Mégis a kedves hegylakóknak javasoljuk, hogy a GoBuda Mall feletti utca, a Hidegkúti Nándor utca környékén tervezett parkfejlesztésre szavazzanak. Siker esetén ez lehetővé tenné többek között a Táborhegyi park (volt bányaterület) gyalogos megközelítését a Bécsi úti panelos lakótelep felől. Továbbá lehetővé tenné az üzletház sármentes megközelítését a Csikszereda parkon keresztül, fentről, a Farkastorki út felől.

Szavazásukat megtehetik az [obuda.hu/kozossagikoltsegetes](http://obuda.hu/kozossagikoltsegetes) oldalon a [szavazok](#) szóra kattintva.

Lapunk megjelenése után már kevés idő van hátra, de ne felejtsük, hogy június 1-ig, csütörtökig, még lehet szavazni.

Végül az Önkormányzat jel-szava: „Tegyünk együtt azért, hogy Óbuda-Békásmegyer szebb, fenntarthatóbb és otthonosabb legyen!”

Egyesület Vezetősége

Wágnér Judit

### Felnőtt lettél

*A gondtalan éveidnek  
Huss, immáron vége.  
De vártad már! Íme eljött:  
Felnőtt lettél végre.*

*A nagybetűs élet kopog.  
Kítáru a kapu.  
Anyu elérzékenyülve,  
Büszkén néz rád apu.*

*A kis batyud a válladon  
Tele nagy tervekkel.  
Mit kítűztél, elérheted,  
De csakis tettekkel.*

*Rögös az út. Ha úgy érzed,  
Most értél mélypontra,  
Pihenj meg és gondoldj vissza,  
Alma materodra!*

## ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Alakformáló torna (K. Tünde, 20-549 7933)	h.	18:00-19:00
Női jóga (T. Szilvi)	h.	18:30-20:00
Óhegy Kórus próbája	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
Darts Klub	sz.	20:00-22:00
Gerinctrénning (K. Tünde, 20-549 7933)	cs.	18:30-20:00

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.



HAVILAP (MKM 226.674/1998)

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

E-mail: [egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu), [www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)

Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikés Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

# HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

# ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kollégáink földrajzi területre specializálták munkájukat:



**Forster Judit**  
irodavezető-építész

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

E-mail: [obudalux@oi.hu](mailto:obudalux@oi.hu) | [info@szalai peter.hu](mailto:info@szalai peter.hu)

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



**Szalai Péter**  
ingatlanközvetítő

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

**06 30 696 6969 | 06 30 952 0015**

[www.obudalux.hu](http://www.obudalux.hu) | [www.aranyhegyi.hu](http://www.aranyhegyi.hu)

# KERTI MUNKÁK

- ☞ FAÁPOLÁS
- ☞ FAKIVÁGÁS
- ☞ KERTTAKARÍTÁS
- ☞ FÜVESÍTÉS
- ☞ KERTÉPÍTÉS

E-mail: [dienes@versanus.com](mailto:dienes@versanus.com)

Telefon: +36/20-929-0392

## EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

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

Fordulj hozzám bizalommal.

**HÁZHOZ MEGYEKI!**

**Siegler Márk**, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**

[msiegler82@mail.com](mailto:msiegler82@mail.com); +36 20-774 2771



## BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Antik bútorok szakszerű javítását,  
korhű restaurálását  
vállaljuk.



Telefon: 388-2464  
Mobil: 06 20 260 3012

## CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállalja

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

kedvezményes árakkal

**+36 20-981 6703**



## FOTÓS-VIDEÓS VÁLLAL:



- Egyéni, páros, családi, kismama, újszülöttfotózás,
- Szülinap, családi rendezvény fotózása/videózása
- Szezonális szabadtéri vagy stúdió fotózás (karácsonyi, farsangi, húsvéti...)
- Bölcsődések, óvodások és iskolások fotózása/videózása
- Céges rendezvények és üzleti portré
- Termékfotózás
- Esküvői fotózás/videózás

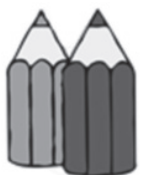
PHOT & VIDEO  
VADÁSZ ÁROS

[www.akosvadaszphoto-video.com](http://www.akosvadaszphoto-video.com)

## KORREPETÁLÁS, FELZÁRKÓZTATÁS

Általános iskolai tantárgyakból,  
olvasás, írás, matematika  
tanítása, újratanítása.

Tanulási nehézségek oldása.



Jelentkezés a +36 20 207 9948 -as telefonszámon