

# ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVIII. ÉVFOLYAM 6. SZÁM • 2023. JÚLIUS

Óhegy Napok – 2023

## „FÖLTÁMADOTT A TENGER”

A SZABADSÁGHARC ÉS PETŐFI SÁNDOR EMLÉKÉRE

A 20. Óhegy Napok három napja változatos program-kavalkádót nyújtott a résztvevő közönségnek! A rendezvényt a polgármester úr, dr. Kiss László nyitotta meg. Megismerkedtünk a Wysocki-légió huszáraival és névadójukkal, Wysocki tábornokkal. Végigkövethettük a Magyarországon 1848-49-ben hősiessen harcoló lengyel légió útját a csatákban, Kökény Ferenc előadásának segítségével. Persze a magyar lovas huszárok sem hiányoztak, ők a második napon ejtettek minket ámulatba, ruházatukkal, fegyverzetükkel, gyönyörű lovaikkal és nem utolsósorban fergeteges párviadalokkal. Elgondolkodva hallgathattuk Petőfi Sándor-nak ma is aktuális, veretes verssorait és Perlaky Géza honvéd hadnagynak a csaták embert pró-

báló harcait felidéző naplójából vett megrendítő részleteket. A korabeli hangulat felidezéséhez nagyban hozzájárultak a Csörsz-Rumen István és az egyesület kórusa által előadott megzenésített Petőfi-versek és 1848-as dalok, valamint az Aler-ton-táncklub elegáns és tüzes Palotása. A szombat esti vacsorához is történelmi háttérrel nyújtottak a Corvin Művészkör által kiállított, 1848 és Petőfi szellemét felidéző festmények, fotók, grafikák. A vacsorát Máté Miklós citerájának hangjai, a vasárnap-i szakácsversenyt pedig Juhász Dénes Békás zenekarának tüzes ritmusai kísérték. A harmadik nap végén tartalmas testi és lelki élményekkel eltelve térhettünk haza mindannyian, akik részesei voltunk a rendezvénynek.





Egyesületünk Vezetőségének új tagja:

## Hermann Tünde

A közgyűlés örömmel választotta Tündét a Vezetőségébe. Tünde régóta figyeli az Egyesület tevékenységét, egy ideje aktívan részt is vett a munkában. Hozzá kötődnek a „Márton napi lámpás felvonulás”, a „Szurkoljunk együtt”, a „Csillagjárás a Hegyvidéken”, a „Téلبúcsúztató kiszébb égetés”, a „Húsvét kincskereső” programok, valamint a szintén nagysikerű „Nőnap Workshop” is. Nem csak ötleteivel gazdagította programjainkat, hanem aktívan részt vett szervezésükben is. Egy igazi közösségi embernek ismertük meg. Most arra kérjük, mondjon pár szót magáról.

Egy átlagos óbudai lakótelepi család növendéke vagyok, gyerekkorom óta Óbudán tengetem mindennapjaim. Az Ágoston utcában cseperedtem fel, az Óbudai Árpád Gimnáziumban pallérozódtam speciális matematikagazdálkodásos tagozaton. Mondhatom, fiatal koromat is Óbuda ütőerén éltem. Nagyszerű évek voltak, számos baráttra tettem szert. Még mindig élénken emlékszem, hogy rengeteg kirándultunk a környéken, ezeknek az expedícióknak az úticélja pedig általában a Hegyvidék volt. Mikor elértük az everesti magasságot, megpihentünk és élveztük a csodaszép kilátást a kerületre. Természetesen az anyák napi és ballagási gyönyörű

orgonákat is innen szereztük be. A mai napig sajnálom, hogy a kerítések mellől sok helyen kivágták ezt a csodálatos virágot. Az út felé hajló színpompás, tavaszi illatfelhő már csak az emlékezetünkben látható!

Már akkor megfogalmazódott bennem a gondolat, milyen jó lehet ezen a csodaszép helyen élni. El is határoztam, ha egyszer lesz rá lehetőségem, itt fogom élni a hétköznapjaim. És legnagyobb szerencsémre így is alakult.

Imádok itt élni. Ennek oka, a nagyszerű környezet mellett, a kiváló és összetartó közösség. Nagyszerű embereket ismerhettem meg az évek alatt. A hegylakók ideköltözésük után villámgyorsan befogadtak, ami nagyon jó érzéssel töltött el, rengeteget kaptam tőlük. Én viszont, bár kissé elcsépelet mondat, de jobban szeretek adni, mint kapni. Így örülök, hogy most hozzá tudok járulni az Óhegy Egyesület munkájához.

Végzettségemet tekintve közgazdász vagyok. Cégem több évtizede olyan projekteket hajt végre melynek célja az energiafelhasználás racionalizálása. Ezeknek a projektnek a pénzügyi részével foglalkozom. Hitvallásunk, hogy az a legjobb energia, amit fel sem használunk, ezzel is megala-



pozva a fenntartható gazdasági növekedés. Számomra mindig is fontos volt a környezetvédelem és a fenntarthatóság. Egyesületi munkám során is nagy hangsúlyt szeretnék fektetni e témára, hogy egy minél élhetőbb és zöldebb közösség legyünk.

Ezekkel kapcsolatos kérdésekkel is fordulhattok hozzám bizalommal. Szeretek különféle tematikus programokat szervezni, ahol új ismerősökre barátokra tehetünk szert. Szívügyemnek tekintem ezt a kis közösséget, remélem eddig szerzett szakmai és egyéb tapasztalataimmal és lelkesedéssel hozzá tudok járulni az Óhegy Egyesület további működéséhez.

Örömmel értesültünk arról, hogy a Halhatatlanok Társulatának kuratóriuma, a közönség szavazata alapján, Ötvös Csillát – kedves hegyi szomszédunkat – a 'Halhatatlanok Társulata Örökös tagja' címmel tüntette ki, valamint az ezzel járó arany gyűrűt, és a Nagymező utcai Broadway-n elhelyezendő kéz - lábnyom - és szignót ábrázoló bronz plakettet adja át.

## Ötvöske – a Halhatatlanok Társulatában

Ötvös Csilla 40. éve él a „világ színpadain”, művészi pályája igazi hungarikum. Nevét jól ismeri az operarajongók tábora. 'Nomen est omen' – koloratur szopránját megjegyeztük, mint Gara Máriát, Iluskát, vagy a francia királylányt. A Varázsfulvola Papagénáját vagy a Sevillai borbély Rozináját is láthattuk előadásában. Több, mint ötven szerepet keltett életre az Operaház színpadán. Művésznek születni kell, mondják, és ez a megállapítás rá tökéletesen igaz. A csillogó hanghoz csillogó egyéniséget és külsőt kapott! Kevesen tudják róla, hogy a Weiner Leo konzervatóriumnak is elkötelezett tanára, aki szívében viseli a következő generációk kiművelésének feladatát is. Mindemellett szép családja van, és a háziasszonyi kötelességeket sem hanyagolja el. De miért Ötvöske? – kérdeztük tőle.

„A pályán Csaba bátyám három évvel előzött meg a Zeneakadémián, és az Operaházban is. (Nem mellesleg most választották Őt be a Halhatatlanok Társaságának örökös tagjai közé). A próbák előtt, a próba-cédulák kiírásakor, sokszor keveredés történt (Ötvös Cs. - Ötvös Cs.), mígnem a Fő-

rendező szellemesen kedves ötlete alapján én lettem az Ötvöske! - azóta rajtam maradt e becenév.

Lukács Miklós karnagy - aki a Magyar Állami Operaház főigazgatója és a Zeneakadémia ének tanszékének tanszékvezető professzora is volt több mint 20 éven át - korszakos vezetése idején, egy társulati ülésen elhangzott kijelentése, ami azóta szálloigeként elterjedt: „Ötvöske megrendítően szép és tehetséges – de büntetendően szerény!” Ez a művészi alázat őrződött meg nála egész pályafutása során.

A közelmúltban a MŰPA-ban megtartott tanári koncertre eljött az utolsó, még élő Kodály-növendék, a Kossuth-díjas Szőnyi Erzsébet, a koncert utáni gratulációja kapcsán mondta el a társaságban: „Csilla, elsírtam magam a meghatottságtól, olyan gyönyörűsége volt Téged hallgatni, Azt tudod, hogy a Te korodban a most legelismertebb világhírű énekesnők (X.Y.) már réges-rég nem tudott énekelni? Mi a titkod?” Csilla szerényen csak ennyit válaszolt: Tudod vannak, akiknek az érvényesüléshez van tudásuk, de vannak, akiknek a tudása



„csak” a művészi csoda megteremtésére és ennek a tudásnak az átadására elegendő - többre nem futja.

Őszintén gratulálunk Ötvös Csillának, hogy örökös tagja lett a Halhatatlanok Társulatának, és további sikreket, élményeket kívánunk.



## A szakácsverseny győztesei

Az idei, 20. szakácsverseny szándéka 1848 illetve a 19. század magyaros ízeinek felidézése. E korszakban már nem voltak „tiltott” alapanyagok, ezért bátran használhatták a szakácsok paprikát, paradicsomot, krumplit, kukoricát, így a saját gyakorlatukhoz igazodó, legfinomabb ételeket főzhatték. Hét szakács mérte össze tudását. Nem volt hibás étel, mindegyik nehéz feladatok elé állította a zsűrit.

A zsűri elnöke Stampfer Raffael kulináris szakember, a Toros Büfé vezetője, társai Seres János gasztrotanár, esztétikus, és Kökény Ferenc, a kor történésze. Szokás szerint most sem volt könnyű dönteni, hiszen a már komoly gyakorlattal rendelkező versenyzők, finom, változatos étkeket készítettek.

Az első helyre került Fábry Zoltán főztje a „Huszárok ebédje” névvel jelzett marharagu leves. Fábry Zoltán ez alkalommal harmadszor is elnyerte az „Óhegy Legjobb Szakácsa” díjat. Nagy dícséret illeti!

Második díjat Krzyzewsky Zoltán nyerte testvérével, Márkkal, a „Borscs Rzeszów módra” című, kárpátjai savanyú céklaleves főztjével. A szokatlan ízek meglepték a zsűrit, de azok harmóniája meggyőző volt.

Harmadik díjat nyert Varga Béla, a „Vasvári Burger” nevű, tárcsán sült, fűszerezett csirkecomb ételével. Ezzel ő a közönség díját idén is elnyerte. A hosszas munkában segített neki Ráczy András.

A vendégek között volt, aki Galambosi Frigyes „Angus gulyásleves” főztjét pártolta, vagy Benyó Dóri „Vasvári Pál kedvence” nevű főztjét díjazta, amely gombamártásban készült, fűszeres húsgombócokat sáfrányos nokedlivel. Meglepően finom volt Novath Lala erdeigombás szarvasraguja köleskása körettel, mely pillatok alatt elfogyott, valamint Wiedemann István „lecsós sertésragu slambuccal” főztje is, melyet – aranyos unokáival együtt – készített.

A szakácsverseny élményeit a Békás Zenekar gazdagította muzsikájával. A főzetek receptjeit e lapban, és a következő számainkban is megtalálják kedves olvasóink.



Fábry Zoltán



Krzyzewsky Zoltán és Márk



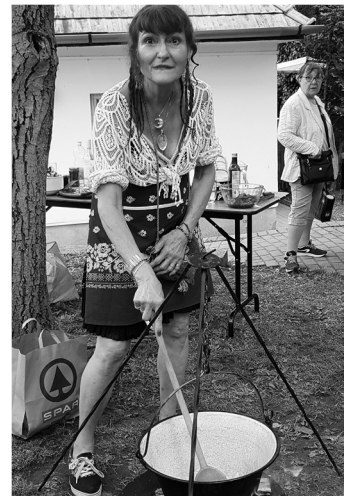
Varga Béla és Ráczy András



A zsűri, Kökény Ferenc, Stampfer Raffael elnök, és Seres János



Novath Lala és Péterfy Csaba



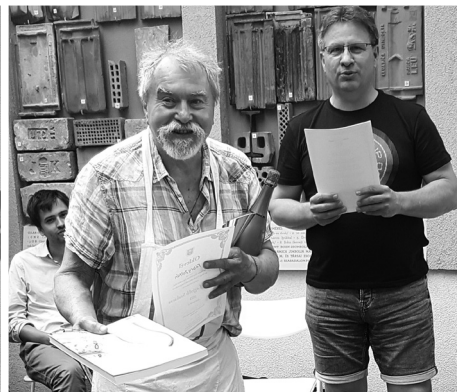
Benyó Dóri



Wiedemann István és családja



Békás zenekar



Fábry Zoltán az Óhegy Legjobb Szakácsa



Galambosi Frigyes (jobbról) és csapata



*Pályázati felhívás - személyes történetek*

## Horvát nemzetiségi gyökereim vannak

Pest-Buda-Óbuda egyesülésének 150. évfordulóján arra kérjük a Budapest 3. kerületében lakó horvát identitású polgárokat, írják meg a "bennük élő" múltjukat. (Magyarországi horvátok elnevezései: bosnyák, budai és Buda környéki horvát, bunyevác, dalmát, Dráva menti horvát, grádistyei horvát, Mura menti horvát, rác, sokác). Az alábbiakban néhány gondolat inspirációként:

- Hogyan kapcsolódik családjuk története a horvát nemzetiség valamelyik csoportjához? Melyik népcsoportozáshoz?
- Miként tudja, horvát ősei honnan érkeztek Magyarországra? Milyen emlékek öröklődtek át?
- Emlékszik-e a horvát elődöktől származó valamely hagyományra, szokásra? Melyek azok?
- Mióta él, és miként került a 3. kerületbe?
- Családja esetleg másutt is élt? Mikor és hol?

Kérjük, pályázatához közölje nevét, lakcímét, születési idejét, helyét, ímél címét, valamint a horvát családi szál publikus adatait. A pályázat feltételei:

1. Horvát nemzetiségi gyökerek.
2. Budapest, 3. kerületi lakcím, vagy tartózkodási cím.

A pályázat leadási határideje: 2023. szeptember 30.

Terjedelem: minimum 2 oldal. A pályaműveket az alábbi e-mail címre várjuk. Minden pályázatot, amely a kitételeknek megfelel, jutalmazunk. Értékelés, jutalmazás: 2023. dec. 15 - ig. Az írásokhoz jó kedvet, a múltidézéshez derűt kívánunk!

*Óbuda-Békásmegyer*

*Horvát Nemzetiségi Önkormányzat*

*obudaihorvatok@gmail.com, 30-954 2157*

## Fogd meg JÓL a talicskát!

*Tapasztalatok az Alexander technika kurzusról*



A tavaly decemberi Óhegy hírekben jelent meg a felhívás Angster Erzsébet okleveles Alexander technika-oktató kurzusáról. Erzsébet honlapján (angsterzsebet.hu) utána olvastam, hogy mire jó ez a technika és beiratkoztunk a párommal. Azt gondoltunk, hogy a módszer segít a gyakori gerinc- és derékfájdalmaink problémáján. 16 szombaton vettünk részt a csoportos foglalkozásokon és ugyanennyi egyéni órán a személyre szabott gyakorlatokon.

Mit tanultunk? Tudatos és helyes testhasználatot. A tudatossághoz elsősorban önismeret és sok más ismeret szükséges. Az évek során különféle okok, pl. munkaterhelés, kevés mozgás, koordinálatlan ülés-, állás- és un. rossz szokások következtében felhalmozódott izomfeszültségeket megtanultuk elengedni. Új mozgásmódokat ismertünk meg és gyakoroltunk, amellyel kevesebb nyomást helyezünk az izmokra, csontokra, ízületekre, sőt a belső szervekre, ezzel csökkentjük azok elhasználódását.

A csoportos órákon jól felépített fóliaszorozatok segítségével feltérképeztük a test szerkezetét, külön-külön fejezetben részletesen megismertük

a mozgásban résztvevő valamennyi testrész felépítését, feladatát, helyes működését. Ezeket magunkon és egymáson kipróbáltuk, kielemeztük és javítottuk.

Egy példa a mellékelt kép, amikor a helyes testtartást tanultuk a talicskázáshoz. Nem mindegy, hogy utána napokig fáj a hát, a derék, mert rossz módszerrel, helytelen testtartással (baloldali kép), a derékcsigolyák, váll- és térdízületek túlterhelésével töltük a talicskát. Az egyenes testtartás a helyes (jobb oldali kép).

Az egyéni órákon az oktató beállította a mozgás helyes irányait, végigkísérte a mozdulatsort, legyen az felállítás, leülés, tárgyak emelése, mozgatása, munkavégzés, sport stb..

A technika egy életmód-recept, ha képesek vagyunk felismerni és elengedni a felesleges feszültségeket, azzal fizikálisan is el tudunk lazulni. Ez kihat az egészségi és a mentális állapotunkra egyaránt. Nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak és vidámabbak leszünk a hétköznapi tevékenységekben is.

*Halmágyi Edit*

*Brezovits László*

## A forradalom szelleme

*Szabadságért megharcolni  
Szabadságért hősként halni  
Sok embernek vágya volt  
Elynomást már sosem tűrni  
Elynomókat messze űzni  
Védeni a drága hont*

*Ám a harcban nincs igazság  
Győzedelmet ül a gazság  
Ármány ontja így a vért  
Préda csak egy másik ország  
Szolga létszen ott a polgár  
S ő fizet majd mindenért*

*Míg a szerzés vágya tombol  
S nem elég a hatalomból  
Boldogság oly messze jár  
Az erőszak csak pusztít, rombol  
Nem okul a múlt korokból  
S nyugalom nem talál*

*Ébredj rabság balga népe!  
Kíálts fel a Magas Égre  
Kíálts fel, hogy elég volt!  
Ébredj rá a szóra végre  
Szavad teremő erejére  
Mely mindenén áthatol*

## Hej, Huszárok!

*Hej, Huszárok, Huszárok,  
Hová lett a bajszotok?  
Elvitte a macska, vagy  
Egy csacska lányka kérte,  
hogyan vágjátok le végre?  
Vagy a paprika volt oly erős,  
Hogy tüzet gyújtott a szátokban?  
S terjedt tovább a házakra,  
A házak után ellepte a tűz nyelve  
Az egész utcát, égett a város,  
Nini, Kukorica János!  
Te is tűzbe estél ezen az estén?  
És hát az a jó bajusz elégett,  
Ahogy immár ez a vers is elég lett.*

*Íródott, egy jó vacsora közben,  
óhegy-baráti körben, június 10.  
napján, egy holdfényes szombat  
este Kiss Mirella tollából, a pálinkától  
majdnem remegve.*



## Rebarbarás-almás pite édesmorzsával

A készítéshez egy csomag készen kapható, vagy saját készítésű linzertészta szükséges. A tésztát behelyezzük a formába. A 10 dkg darált diót keverjük össze a porcukorral, vaníliás cukorral, fahéjjal és reszelt citromhéjjal. A tésztát szórjuk meg a diós keverékkel, amire majd a gyümölcsök kerülnek. A rebarbarát tisztítsuk meg a fás részekről, és vágjuk kb. 1,5 cm-es darabokra. Az almát is vágjuk kisebb kockákra. A mézet (3 evőkanál) tegyük egy serpenyőbe, adjuk hozzá a gyümölcsöket, szórjunk rá egy kis fahéjat, és pároljuk meg 2-3 percig roppanósra. Alaposan csepegtessük le, és hagyjuk teljesen kihűlni, majd terítsük a tésztára.

Közben elkészítjük az édesmorzsát: 10 dkg liszt, 10 dkg kockára vágott hideg vaj, 5 dkg kristálycukor, ezeket gyorsan darabosra összemorzsoljuk. Ezt a keveréket szórjuk rá a gyümölcs tetejére úgy, hogy mindenhol betakarja. Előmelegített sütőben, közepes hőmérsékleten cca.: 40 percig süssük, majd hagyjuk kihűlni, és megszórhatjuk porcukorral. A rebarbara teszi igazán különleges-e ezt a süteményt.

Vadászné Lampert Klára

## Kossuth kifli

Hozzávalók: 3 tojás, 25 dkg liszt, 25 dkg kristálycukor, 10 dkg vaj, 1 dl tej, 0,5 cs vaníliás cukor, 1 cs sütőport, 1 csipet só, 3 marék dió a tetejére

Elkészítés: A 3 tojássárgáját a cukorral és a vajjal habosra kikeverjük, majd hozzáadjuk a sütőporral és sóval elkevert lisztet és a tejet. Végül beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét. Sütőpapírral kibélelt tepsibe öntjük a masszát, a tetejét megszórjuk durvára aprított dióval. Előmelegített sütőben 180 fokon megsütjük (tűpróba).

A kihűlt süteményből pogácsa-/fánk-szagatatóval félholdakat vágunk ki. Tetejét porcukorral hintjük.

Szarka Dóri



## A cukrászverseny győztesei

Az „Óhegy Legjobb Cukrásza - 2023” címért idén négy versenyző indult finom sütiükkel. Miután a zsűri tagjai szénsavmentes vízzel megszabadultak a szakácsok főztjeinek ízeitől, bele is kezdtek a számkóddal és jeligével ellátott versenyművek értékelésébe. Nem ment könnyen a zsűrizés. Az ízvilág színvonalán túl szempont volt a sütemény esztétikája, a tálalás módja, az Óhegy-napok programjához való kötődése. Minden egyes süti részletére odafigyeltek és véleményezték azt.

Szinte mindegyik megfelelt a követelményeknek, de végül a zsűri minden tagja Novath Lala „Magyar narancs” jeligéjű citromkrémes máktorta süteményére szavazott. A második díjat Szarka Dóra „Kossuth kifli” versenyműve kapta, a harmadik díjjal pedig Csizmadiáné Gál Anna verseny-

művét, a „Szalagos fánk”-ot jutalmazta. Mindezen túl kimagasló jelzőkkel illetve Vadászné Lampert Klára almás rebarbarás versenyművét is.

Az értékeléseket követően Stampfer Raffael, a zsűri elnöke átadta az „Óhegy legjobb cukrásza - 2023” oklevelet, és a vele járó kupát Novath Lalának, majd a további díjazottaknak is a díjjal járó oklevelet, mellé a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum könyvjutalmát.

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

## Magyar narancs

### Máktorta citromkrémmel

A tésztához: 20 dkg darált mák, 20 dkg finomliszt, 20 dkg cukor, 3 db tojás, 3 dl görög joghurt, 1 dl tej, 1 dl napraforgó olaj, 1 csomag sütőpor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 citromból nyert citromhéj (reszelt).

A citromkrémhez: 5 dl tej, 4 evőkanál finomliszt, 30 dkg margarin (vaj és margarin vegyesen, puha), 20 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 3 citromból nyert citromlé, 2 citromból nyert citromhéj.

Elkészítés: A tojásokat a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk a mákot, joghurtot, reszelt citromhéjat és az olajat. A lisztet a sütőporral jól elkeverjük, majd apránként hozzáadjuk az előzőekben kikevert masszához.

Kivajazott, kilisztezett formába öntjük, 190 fokon kb. 30-40 percig sütjük. A tejből



és a lisztből krémet főzünk. A puha margarint a porcukorral és a vaníliás cukorral, valamint a citrom levével eldolgozzuk, majd hozzáadjuk a citrom reszelt héját is.

Ha kihűlt a tejes krém, hozzáadjuk a margarinos-porcukros masszához, majd robotgép segítségével könnyű, habos krémmé verjük. A kihűlt mákos tésztát kettévágjuk, megtöltjük a krém felével, a maradékot a süti tetejére és oldalára kenjük.

ifj. Novath László

## Szalagos fánk recept

Kelt tésztát készítünk a következő hozzávalókból: 50 dkg liszt /BL55/, 3 dl tej, 1 egész tojás+3 tojás sárgája, 10 dkg olvasztott vaj, 4 dkg élesztő, 2 evőkanál rum, 3 evőkanál porcukor, csipetnyi só.

Összeállítás után 1 órát kel, majd ujjnyi vastagra nyújtjuk, szaggatjuk, és újabb 3/4 órát pihentetjük.

A sütés olajban történik, előbb a felső oldalát sütjük fedő alatt 2 percig, fordítás után fedő nélkül sütjük újabb 2 percig, majd papírszalvétára tesszük, ezek után láthatók is a szalagok. A süti ízét a tetejére kent dzsemmel gazdagíthatjuk.

Csizmadiáné Gál Anna





## Hegyvidéki egészségkalauz

# Kullancsveszély!

Magyarországon kb. 18-20 féle kullancs él, de nem mindegyik okoz az ember számára betegséget. Kedvenc élőhelye az erdő, árnyékos helyek, dús aljnövényzet, bozótos, kedveli a magas páratartalmú környezetet. A fűről, bokrokról max. 1.5 m magasságból kerülnek az emberre. Leginkább a lágyabb testrészeket kedvelik (ágyék, hónalj, térdhajlat, hajas fejbőr). A kullancs mielőtt átszúrja a bőrt, érzésteleníti azt, így a csípést nem is érezzük.

**Minél előbb távolítsuk el!** Ne használjuk a hagyományos módszereket: olajat, alkoholt ne alkalmazzunk, a kullancsnak oxigén hiányt okoznak, így még több fertőző anyagot juttatnak szervezetünkbe. Eltávolítása kullancsszedő csipesszel, körömmel történhet. Ha a feje benne marad a bőrben az később kilökődik, a potroha a fertőző. Kenjük be a csípés helyét Betadin oldattal. A behatolás helyén kialakult kis vörös csomó néhány nap alatt elmúlik.

A kullancs által terjesztett leggyakoribb betegségek:

**Lyme kór.** /Borreliozis/. A fertőzött kullancs hordozza magában a kórokozó baktériumot, a szúrásával kerül szervezetünkbe. A megbetegedés jellegzetes bőrtünettel jár 24-



48 órával a csípést követően körkörös piros kokárdaszerű, akár 5-6 cm átmérőjű kiütés jelentkezik, egyéb influenzaszerű panaszok, láz, hidegrázás, fejfájás, ízületi panaszok is kísérhetik. Haladéktalanul forduljunk orvoshoz! Antibiotikummal időben jól kezelhető.

A nem kezelt fertőzés krónikus megbetegedéseket okozhat: ízületi gyulladás, fejfájás, szédülés, mentális zavarok, szívritmus zavar, idegbántalmak, szívizom károsodás jelentkezik, ezek hónapokig, évekig eltarthatnak. A Lyme kór ellen védőoltás jelenleg még nincs. A fertőzöttség a vérből szerológiai teszttel kimutatható /2-4 héttel a csípést követően/.

**Agyvelőgyulladás.** A kórokozó az FSME vírussal fertőzött kullancscsípéssel kerül szervezetünkbe.

**Tünetei:** a csípést követő 5-14 napon

belül oltatlan személyeknél láz, fejfájás végtagfájdalmak jelentkeznek. A későbbiekben a vírus a májsejteket és szívizomsejteket is megtámadja, arcideg bénulás, végtagok és a légzésért felelős izmok bénulása is bekövetkezhet. Kórházi ápolást igénylő, súlyos maradványtünetekkel gyógyuló betegség.

**Hogyan tudunk védekezni?** Hatékony védelmet a kullancs elleni védőoltás biztosít. Az oltás csak az agyvelőgyulladás ellen véd. 3 oltásból áll a sorozat. Az elsőt 2 hét múlva követi a második, újabb 2 hét múlva a harmadik. Az utolsó oltást 1 év múlva kell megismételni. Ez a sorozat oltás 3 évig nyújt védelmet.

**Megelőzés.** Fő szempont, hogy a kullancs bőrhöz jutását megakadályozzuk, cipő, zokni, hosszú nadrág, világos ruházat viselése javasolt. Használjunk kullancs elleni bőrápolási szereket!

Kirándulás után testünket alaposan vizsgáljuk át, különös tekintettel az alsó végtagok, a testhajlatok, térd, lágyék, hajas fejbőr, fül mögötti területre. Ruházatunkat, pokrócot, törülközőt, táskákat is nézzük át, a textíliákat célszerű magas hőfokon átmosni.

Magyarországon erősen kullancsallal fertőzött terület a Somogyi-dombság, a Zalai-dombság, Kemenesalja, Vas és Zala megye, Budapesten a parkok, ligetek, Margit sziget, hegyvidéki területek.

*Dr. Gönczöl Veronika főorvos*

## A B12 vitamin

A B12 vitamin egy vízben oldódó, színtelen és szagtalan vitamin, amely nélkülözhetetlen a szervezet számára. Ez az egyetlen vitaminunk, amely fémet tartalmaz. Nem raktározza a szervezet, viszont igen kis adagokban is jól kifejti hatását. A B12 vitaminban szegény, viszont folsavban igen gazdag étrend (ilyen a vegánoké és a vegetáriánusoké!) gyakran elfedi a B12 vitamin hiányát, mivel a B12 hiánytünetei még egyes étrenden élőknl is csak évekkel azután kezdenek megjelenni, hogy a szervezet tartalékai kiürültek.

*A B12 vitaminhiány jelei:*

- Memóriazavar, csökkent gondolkodás, csökkent agyi működés, demencia.
- Nehéz mozgás, tántorgás, egyensúlyi problémák, általános gyengeség és fáradtság, vérszegénység.
- Különböző és „furcsa” érzések az egész testben: zsibbadás, bizsergés inkább a kézben, lábon.
- Sárgás, elsötétedett bőr, testszag.
- Magas koleszterinszint vékony emberek esetében.
- Állandó székrekedés.
- Duzzadt, vagy begyulladt nyelv.
- Depresszió, hallucinációk és a paranoia is.
- Ízlelés és szaglás érzékelésének elvesztése.
- Jellegzetes színvaktság, mely a sárga és a kék színt érinti.

*Mi vezet alacsony B12 vitaminszinthez?*

Vegetáriánus vagy vegán étrend.

Bizonyos gyógyszerek (pl.: savlekötők, egyes cukorgyógyszerek).

Betegségek: gyulladáscsökkentő bélbetegség, áteresztő bél, glutén érzékenység, rejtett glutén érzékenység, gyomorsav hiány, vérszegénység, ill. ún. Intrinzik Faktor hiánya (ez egy gyomorban termelődő fehérje, amelyhez a B12 kötődik, ennek hiányában nem szívódik fel, hanem kiürül a széklettel.)

*Természetes forrásai:*

Élesztő, marhavese, marhamáj, marhahús, sertéshús, tojás, sajt, valódi tehéntej, kecsketej.

A B12-vitamin csak folsavval együtt, komplexben a többi B-, az A-, E- és C-vitaminnal együtt tudja kifejteni a hatását, kizárólag természetes kelát formában és megfelelő környezetben; illetve fermentált (leginkább a többszörösen fermentált) hatóanyagok formájában. Minőségi, jól hasznosuló és beépülő étrendkiegészítő termékek kiválasztása nagy körültekintést igényel! (megjegyzés: azok az algák, amiket állítólagos B12 tartalmuk miatt (is) fogyasztanak, gyakran csak hatástalan pszeudo-, ál-B12-vitaminokat tartalmaznak. A fermentált szója vagy spirulina termékek jó forrásai a B12 vitaminnak, de sok ilyen növényi alapú élelmiszer csak a B12 vitamin



analógiái. Úgynevezett kobamideket tartalmaznak, ami a bevitt „valódi” B12 vitamin felszívódását blokkolja). Bár az egészséges, vegyes kosztos élő embereknél általában nincs probléma a B12-vitamin-ellátottsággal, a kobalaminhiány a leggyakoribb hiánybetegség a vitaminok között. Ennek a legtöbb esetben nem a felvett mennyiség nem kielégítő volta az oka, hanem a felszívódás zavarai.

Gondolom, Ön is szeretné családjá és saját maga egészségét megőrizni. Ebben segítenek a minőségi táplálék-kiegészítők. Hogyan juthat hozzá? Hogyan tudja költséghatékonyan beszerezni? Mivel érdemes kezdeni? Ezekre a kérdésekre tudom a válaszokat, úgyhogy hívjon / írjon bátran!

*Molnár Tibor*

+36 20-406 3616

*flp@molnartibor.eu*

*https://molnartibor.eu*



Módosított ÓBÉSZ

## Táborhegyi park

Az ÓBÉSZ módosítás lakossági fórumán levélben kértük az Önkormányzatot, hogy a parkban kijelölt építési területek törlesre kerüljenek, hiszen az anno beépíthetőséggel szabályozott rekultivált terület a 30-40 év alatt őshonos fákkal beerdősült, ökológiai terület lett.

Köszönetet az Önkormányzatnak. A módosított ÓBÉSZ-ben a három beépíthető területből kettő törölve lett. Egy ugyan megmaradt, de annak beépíthetőségét a felére csökkentette. Így a korábbi beépíthető terület 76%-kal csökkent, vagyis ezzel a 260.000 m<sup>2</sup>-es park terület-

tén belül már csak 1200 m<sup>2</sup>-es épület helyezhető el. Mindamellett megtudtuk, hogy az Önkormányzatnak hosszabb távon sincs építkezési terve, és kívülről sem érkezett ezirányú megkeresése.

Köszönjük az Önkormányzatnak, megtette az első lépést. Azonban még van tennivalónk, mert a harmadik építési terület is megszüntetésre javasolt egy következő módosítás alkalmával. Ugyanis egy elhelyezendő kiszolgálási, fenntartási épület ne a park közepén valósuljon meg, hanem kis alapterülettel, és ott, ahol arra funkcioná-

san szükség van, a geológiai és természeti adottságokhoz igazodóan. Mindezt úgy, hogy infrastrukturális következményei (út, parkoló, közmű) ne érintsék a park belső területét.

És vannak további tervek, melyekben szívesen részt veszünk. Például kertépítész bevonásával egy gyalogos megközelíthetőség biztosítása a panelos lakótelep felől. Ilyen terv - szakmai indokoltság esetén - a csapadékvizek területen belüli megfogása, a növényállományt táplálva, nem terhelve a közcsatornát.

Terv a park megismertetése Óbuda lakosságával, iskolás gyermekekkel környezetvédelmi tanórák megtartásával a helyszínen. Terv, hogy a park módot adjon a környék lakosságának pihenésére, rekreációjá-

ra. Felvetődött parkon belül egy tanösvény kiépítése is, a helyi értékek (helytörténet, növények, madarak, állatvilág, stb.) bemutatására.

Budapest Főváros Önkormányzat Tájépítészeti Osztály Természetvédelmi Csoportjának szakembereivel kezdeményeztünk egy helyszíni bejárást a park természeti védelem alá helyezése céljából. Ekkor megtudhatjuk, hogy a park milyen mértékben képvisel természeti értékeket, növelheti-e ezzel Budapestnek a már helyi védelem alatt álló területeit, ezzel együtt a klíma védelmét.

Cél, hogy a park a Óbuda tüdejé maradjon, amit működtet egy szív, azaz a lakosság, az Önkormányzat és az Egyesület.

Felcsuti László



Az Erdőaljas 3.a osztályosok rendhagyó környezetismereti óra keretében ismerkedtek a Táborhegyi park növény- és állatvilágával. Piroch Zsuzsa, és férje Rezső előadását mindenki érdeklődéssel hallgatta. Fantasztikus élmény volt! Köszönjük! *Némedi-Varga Andrea*

Felhívás fotózásra

## A Táborhegyi park ezer arca

Beküldés határideje: 2023. augusztus 30.

Felhívásunkban arra buzdítunk minden kedves hegylakó Társunkat, profi- vagy hobbifotóst, vagy „kattingatóst”, hogy készítsen érdekes képeket, és küldje el nekünk digitális formában az Egyesület alábbi e-mail címére. Műfaji megkötés nincs, lehet színes vagy fekete-fehér, készülhet akár telefonnal vagy fényképezőgéppel.

A felvételek fő témája a Táborhegyi park érdekességei, különlegességei. Ezen felvételek által, sokak szemével jobban megismerjük a park szépségeit, sokszínűségét.

A beküldött fájl neve tartalmazza a kép tárgyát, és a pályázó nevének rövidítését. Szívesen fogadjuk, ha az e-mail levél rövid leírását is tartalmaz a kép keletkezéséről, kapcsolatos érdekességekről, de ez nem feltétel.

A beküldött képek mérete legalább 300 dpi legyen. Amennyiben sok a kép, több e-mail-ben is elküldhetik. Beküldés határideje augusztus 30.

A képeket Détári Géza filmproducer vezetésével hozzáértő bizottság fogja kiválasztani, amelyeket kiállítjuk majd a Park név-keresztelő ünnepén, a helyszínen, valamint megjelennek a honlapunkon, és ha az fekete-fehér nyomtatásra is alkalmas, akkor az alkalmanként az Óhegy-hírekben is. A szerző a fotó beküldésével egyben hozzájárul képeinek közléséhez, természetesen nevének feltüntetésével együtt.

Izgatótlan várjuk a képeket.

Egyesület Vezetősége  
egyesulet@ohegy.hu  
30-230 6994

## ZÖLDMETSZŐ TANFOLYAM 2023 július vége

Tanuljon meg szakszerűen metszeni, hozzáértő szakembertől!



10 órás gyakorlati oktatás indul július végén gyümölcsösben és szőlőben.

A részletekért keressen bátran privátban!  
Jelentkezési határidő július 25.

FÓNOD ATTILA

kertészmérnök, mérnök tanár,  
kertészeti szakértő

fonodattila470@gmail.com

06305650174



## Jutalomkirándulás

Június első napján iskolánk legjobbjaival (az Erdőaljas jutalmazási rendszer összeállításának első 23 tanulójaival: Ákoshegyi Alíz, Babkó Nóra, Bánfalvi Szófia, Boross Ágnes, Faragó Borbála Kinga, Garay Csenge Ajna, Gazda Vivien, Jablonkay-Nagy Endre, Kádár Zita Mária, Kisfalvi Júlia, Koncz Luca, Kuczy Nóra Zita, Molnár Bence, Polgár Olivér Örs, Pölczmán Péter, Rybaltovszki Alíz, Schneider Zsófia, Sin Jázmin Amira, Szabó Bertalan, Szabó Sára Olívia, Szilágyi Marcell, Tóth Nándor Balázs és Várady-Szabó Zoltán) jutalomkirándulásra mentünk a budai hegyekbe.

A 22 fős gyereksereget Sáringer Ági néni és jómagam kísértem. A fogaskerekű végállomásától gyalog indultunk a Normafához, majd onnan a János-hegy tetejére, az Erzsébet-kilátóhoz. Útközben minden játszótérre kipróbáltunk, több fát is megmásztunk, és Anna-rét közelében egy jólángosoztunk”.

A kilátó legfelső szintjén majd egy órát töltöttünk, nem győztünk betelni a csodás panorámával. Fagyizás után ültünk be a Libegőbe, mindenki nagyon élvezte, bár a tériszonnal küzdők kicsit izgultak. Meg-



lepő volt számomra, hogy a gyerekek közül alig néhányan ültek a fogaskerekűn vagy a Libegőn; a többségnek minden az újdonság

erejével hatott. Szép nap volt, szerencsére az időjárás is kegyes volt hozzánk.

*Gleichné Mészáros Edit*

### KEDVES GYEREKEK!

## Melegben-hidegben!

Végre kitört a nyár, ezzel együtt a kánikula! Így igen időszerű téma a hűsölés, a hűtés. Milyen jó ilyenkor a hűtőből kivenni egy adag fagyit, egy finom, hideg tejberizst!

Nem is olyan régen – nagyszüleitek, dédszüleitek idejében – még nem a ma ismert hűtőszekrénybe nyúltak az ilyesmiért. A nem annyira romlékony élelmet a kamrában vagy a pincében tartották – itt tartjuk ma is. A kényesebbeket pedig vermekben, jégcszekrényekben.

A jégcszekrény a lakásban volt, tényleg egy szekrénynek látszó tárgy – benne viszont nem ruhát, edényt vagy mást tartottak – hanem vastag jég-tömböket. Ezek csak lassan, pár nap alatt olvadtak el, ekkor kellett beszerezni az új adagot. A jég-tömböket az utcán vették, a lovaskocsival közlekedő árusoktól. A jégvásárlás, felcipelés a lakásba gyakran a gyerekek dolga volt.

A jégveremhez már kert is kellett. Ez egy földbe vajt kunyhó, amelynek a falát kővel, náddal, szalmával szigetelték.

A befagyott tavakról, folyókról hordták bele a jeget, amely a következő nyárig is kitarlott. Volt, hogy egy - a veremhez kapcsolódó - üreget is vájtak. Az itt elhelyezett ennivaló az ide beáramló hideg levegő miatt maradt friss. Rajzot, képet most nem mellékelünk, hanem azt kérjük, hogy rajzoljátok le, hogyan képzelitek el a jégcszekrényt és a jégvermet! Fényképezzétek le a rajzotokat, és küldjétek el az alábbi e-mail címre. A rajzok közül választunk néhányat, amelyek bekerülnek a következő lapszámba, ami szeptember elején jelenik meg.

Akinek pedig van egy ellenállhatatlan nyári édesség-receptje, ossza meg velünk is! - és küldje el szintén az alábbi e-mail címre. A recepteket megpróbáljuk elkészíteni, és a következő Óhegy-rendezvényen megismertetni a nagyközönséggel – teljes valóságában!

Kellemes időtöltést mindenkinek a következő hetekre!

*Dienes Andrea  
egyedul@ohegy.hu*

## Internetes tanulási lehetőségek

Az ismert okok miatt egyes iskolákban sok gyerek számára nem elérhető megfelelő nyelv-, matematika és természettudományos (fizika, kémiai, biológia) oktatás. Egyre inkább a családoknak kell ezt megoldani. Nyelvtudásra és gondolkodási, együttműködési képességekre gyerekeinknek szükségük lesz a sikeres, boldog élethez.

Az internetes oktatási programok használata egy jó minőségű és költséghatékony megoldás lehet. A brit és a német állam magas színvonalú, interaktív online nyelvtanfolyamokat tesz elérhetővé. Egyre szélesebb körben ismert programok összefüggéseket bemutató, gondolkodást fejlesztő, a tanulókat bevonó, számukra nem unalmas előadásokat tartó oktatási lehetőségeket biztosítanak mindenki számára. Az e lehetőségek iránt érdeklődőknek érdemes tanulmányozni többek között a következőket: British Council (angol), Goethe Institut (német), Duolingo (különböző nyelvek), Quizlet (mindenféle tantárgyak és szótár funkciók), Brilliant (természettudományok), Khan Academy (matematika, természettudományok, egyéb - rész-

ben már magyarul is!). Egyetemi szintű képzést adó platform például a Coursera vagy az edX.

Vannak magyar fejlesztések is. Budapest III. kerületi (Eduweb Zrt.) - fejlesztés a Zanza TV, mely videós oktatótár középiskolásoknak, 8 témakörben. A Redmenta digitális feladatlapkészítő és kiértékelő alkalmazás aktív tanulási élménnyé változtatja az iskolai munkát, a felmérésektől a házi feladatig. Magyar és más nyelv tanulását, a kisebb gyerekeknek a könyvekkel, mesékkel való megbarátkozást segíti a BookR-Kids kiadó.

Ilyen online oktatási alkalmazásokat az egész világon használnak az állami oktatási rendszer mellett, vagy a helyett. A Khan Academy-t 135 millió ember, a Quizletet több mint 60 millió ember, a Brilliantot és a Duolingo-t mintegy 10-10 millió ember, a Courserat több mint 80 millió ember, az edX-et több mint 30 millió ember használja.

Mi is hozzáférhetünk a világ legjobb online oktatási lehetőségeihez, amik az egész világon átalakítják, jobb élménnyé és eredményesebbé teszik a tanulást.

ST



## Iskolai hírek

A kisdíákok szeptember 1-je óta várja a ballagás napját. Az idei, járványmentes évben nyolcadikosainkat az iskola közössége tornatermi ünnepséggel búcsúztatta. A virágözön és az igazgatói beszéd sem maradt el. A nyolcadikosok kedves szavakkal köszönték meg a pedagógusaink erőfeszítéseit, felidézve egy-egy állandó szófordulatot, módszert, közös élményt.

Felsőbb évfolyamaink többségében az országos digitális méréseket különböző szóbeli vizsgák egészítették ki irodalom és angol tantárgyakból.

A tanulmányi kirándulásokon az időjárás nem mindig volt kegyes hozzánk, mégis nagyon élvezték a gyermekek az iskolától való távollétet.

Nyolcadikosaink a sóstói táborozás során, a balatoni programokon nemcsak a vízben úszkáltak, hanem a jó időnek köszönhetően szépen lesültek a síófoki móló felé biciklizve és a rózsakertben sétálva.

Hetedikesink az esztergomi várban barangoltak annak művészeti értékeivel ismerkedve, a Mária-Valéria hídon megtapasztalták az Európai Unió országai közötti szabad határátlépés élményét, és a bazilika pompás látványában is gyönyörködtek. A budai várban az Országos Széchényi Könyvtár levéltárában az üveg alatt bemutatott kódexek és ősnymtatványok nyűgözték le őket.

Gödön a bungalókban pihenő hatodik osztály kedvenc kültéri tevékenysége a kajakozás, tenisz, és a kalandparki mászás volt. A legérdekesebbnek azonban a GPS-túra bizonyult, ahol nemcsak kérdéseket kellett

megválaszolni, hanem a második fordulóban városi nyomozást is kellett végezni a híres emberek és nevezetességek körében. Levezetésként pünkösdi király és királynőválasztást is tartottak, majd a Rétes-ház földi örömeinek hódoltak.

5. osztályunk Hévízgyörk körzetében kalandozott. A gödöllői kastélyban a Jön a Király! című múzeum-pedagógiai programon vett részt, majd egy felsőes pizzával csillapította éhét. Másnap a hatvani Széchényi Zsigmond Vadászati Múzeumban kutyás bemutatóval gazdagított eseményért lelkesedtek. A zárónapon a nagy esőzés végével a Kakastaréj-tanyán kézből etettek tyúkokat, nyulakat és más hasonlatokat.

Legidősebb alsósaink, a 4.a és a 3. Kemence község vulkáni dombját mászták meg négy és fél órás túra alkalmával. Ügyességi csapatépítő sporttevékenységek mellett a kvízeket is örömmel fogadták, de a legnagyobb élvezetet számukra a börszönyi kisvasút és a hajtányozás jelentette. A vulkán peremén ücsörgés és az animátorok irányította kigyókeresés tűnt a legintenzívebb élményüknek.

A 4.b Debrecenbe tervezett programját az eső elmosta, így újratervezve töltötték idejüket a két-három ágyas szállodában és azon kívül. A Déri Múzeum tárlatait követően a japán művészetekkel ismerkedtető múzeum-pedagógiai foglalkozáson vettek részt, origamiztak és japán harci sisakot hajtogattak. A Nagytéplomot kívül-belül bejárták, sétáltak az állatkertben, és a Vidámparkban is múltatták idejüket.



A harmadik évfolyam b. csoportja a felejthetetlen napokat jó időben töltötte, ők sem hagyták ki a budapesti állatkertet, másnap az Operaházban a Tü-Tü programon is mozogtak. A pilisszentlászlói Kis Rigó étteremben költötték el az utolsó nap ebédjét.

Második évfolyamon az Állatkerttel kezdtek a kisdíákok, majd az Óbudai Krúdy-negyedben a Vendéglátóipari Múzeum Csokimánia címet viselő programját vettek részt. Megismerkedtek a csokoládé gyártási folyamatával, a süvegcsukorral, és megemelgették azokat a zsákokat, amelyeket annak idején a gyermekmunkások cipeltek. Élményként számoltak be arról, hogy megpróbálták bebújni az inasládába is. Nagy élményt nyújtott a pilisszentiváni látogatóközpont a faluban, ahol a Pilisi Parkerdő tóparti élővilágával ismerkedtek a kicsik.

Elsőseink a főként a budapesti állatkerteket preferálták. Nemcsak a Fővárosi Állat- és Növénykertet látogatták meg, de felkeresték a kis állatparkot is a Margitszigeten töltött napokon. A Sas-hegy sok természeti csodával várta a kicsiket: Korosztályuknak megfelelő, szakavatott biológus által vezetett interaktív múzeumi bemutató során ismerkedtek a helyi tájvédelmi körzet állat- és növényvilágával. A környezetvédelmi foglalkozáson kézműveskedtek: virágos és egyéb növények gyurmába „öntött” lenyomataival díszített papírlapokat hoztak magukkal emlékké.

Az április angliai tanulmányút és az iskolai osztálykirándulások mellett nyáron is lesz lehetőség a táborozásra. A Síófok-Sóstóra idén nagy létszámban mennek felsőseink, mintegy félszázan. A

mecseki vándortáborba 23 gyermek jelentkezett. A napközis tábor június 26-tól augusztus 19-ig a Keve-Kiserdő/Zápor általános iskolában lesz.

Az országos TITOK levelezőversenyek is lassan lezárultak. Évtizedek óta részt vesznek az iskola tanulói a 3-8. évfolyam számára tervezett megmérettetésen, de bizony nem mindenki ér célba. Az egész tanéven át kitartó munkát igénylő szakmai feladatok, akár több tantárgyból is lehetőséget adnak az ismeretek bővítésére érdekességeken és olykor vicces feladatokon keresztül. Angolból Boross Ágnes 7., Kornfanti Áron, Kuncz Patrik, Mészáros Levente és Szabó Bertalan 11., Gazda Vivien 15., Ákoshegyi Alíz 17., Battyk Nimród, Mlinárik Olivér, Molnár Bence és Szilágyi Marcell 29. helyezést ért el (ez utóbbiak 95,4%-os teljesítménnyel). Balázs Minka és Kádár Zita Mária 95,3%-a a 32. helyezést hozta. A mezőnyökben többszázan indulnak egyéni, vagy maximum négy fős csapatokban. Bizunk abban, hogy a leginkább angol, magyar, történelem és földrajz iránt érdeklődő tanulók továbbra is igénybe veszik ezt a lehetőséget.

A 2022-es országos kompetenciamérés digitális formában zajlott négy mérési területen: matematikai eszközhasználat, szövegértés, természettudományok és idegen nyelv (iskolánkban az angol). Két évfolyamon történt a mérés, a 6. és a 8. osztályosok körében. Örömmel jelentjük, hogy az összes mérési területen, minden intézményi eredményünk az országos és budapesti általános iskolák átlagát is felülmúlja.

K.E.

## KORREPETÁLÁS, FELZÁRKÓZTATÁS

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

Tanulási nehézségek oldása.



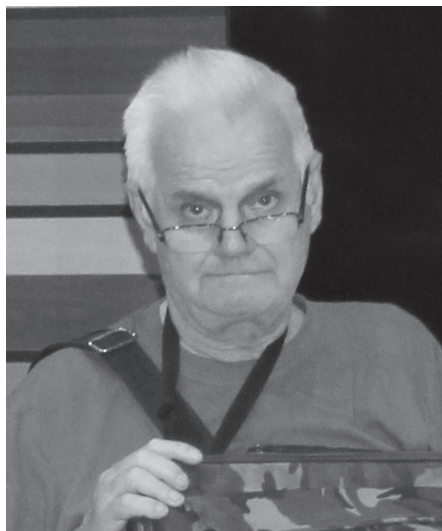
Jelentkezés a +36 20 207 9948 -as telefonszámon



Végleg elhagyott minket

## Simén András

Egyesületünk tagja, egykori titkára, aki számos tevékenységével gazdagította Egyesületünk életét. Gyermekkorában nyarait a hegyen töltötte, felnőttként fontos volt számára az egyesületi élet is.



Élete folyamán a magyarság-tudata meghatározta tevékenységét. Ő, aki a

ma már több ezer tagot számláló Rákóczi Szövetség egyik alapítója volt, fontosnak tartotta, hogy a külhoni magyarokkal való kapcsolatot Egyesületünk is ápolja. Az Óhegy-hírek lapunkban már 2004-ben megindult egy cikksorozata Hegyvidékünk utcaneveinek eredetéről. Azokról az utcanevekről, amelyek az anyaországtól elszakított települések nevét kapták Az Egyesület szervezőtitkáraként 2005-ben megvalósította az első autóbusszos kirándulásunkat „magyarlakta területre”, Kárpátaljára. Hatalmas élmények birtokában tértünk haza. Ebből a programból egész sorozat lett: mintájára 14 éven át autóbusszal látogattunk szomszédos országok magyarlakta területeire.

Szakmaiságával sokat segített Egyesületünk heraldikai szempontból is helytálló címerének megalkotásában, Pécsi L. Dániel bevonásával. A precizitás, a pontosság fő tulajdonsága volt. Neki köszönhetjük számítógépes tagnyilvántartásunk teljességét, pontosságát is.

András nem hivatkozott, nem mutogatta magát, nem fotózkodott, csak csendben, a háttérből végezte értékes munkáját. Emlékét lelkünkben megőrizzük, és példamutató munkáját törekszünk követni.

Felcsuti László

Hatvanhét éves korában váratlanul eltávozott sorainkból

## Dr. Kővári Béla



Egyesületünk jeles tagja, aki éveken át segített jogi ügyeiben, és ingyenes jogsegélyt tartott havonta az Óhegy Klubházban bárkinek, aki betért hozzá.

Tiszteltük szakmai felkészültségéért aktív közéleti tevékenységéért. Tájékozottságával, színes egyéniségével a társaság középpontja volt, véleményére figyeltünk. Olykor fanyar humorával rámutatott a dolgok visszasságaira, mindig kereste a megoldást. Egy értékes embert, jó barátot veszítettünk el!

Halmágyi Edit

## 'Szerintem, ez micsoda?' ...

... Pedig a rádióban is hallhatuk: a költési időszakban, ha túl közel kerültünk a fészkeikhez, pláne, ha már kikeltek a 'csibéik', a varjúmadár megtámadta volna az arra járó embert. Ám úgy elrejtik fészkeiket, hogy így szinte nem is lehet tudni, hol is van a 'túl közel!' Fogalmunk sem lehet a veszélyről! Nos hát, hogyan is van ez valójában? Így volt, úgy volt, vagy mégsem?

Idősebb szomszédjaink mesélik, hogy ősszel, amikor hű-

vőre fordul az idő, a madarak menetrendszerűen beköltöznek a városba, a városszéli kertekbe, és ott is töltik a telet.

Ez mindig is így volt. Egyfajta előjelzés a betelepülés, mostantól itt a hűvös, télies időjárás. Viszont tavasszal, az első melengető napsütés hazatelepíti a varjakat erdei otthonaikba.

Ám idén mit csinálnak? Az elmúlt, furcsán hűvös, nyirkos tavaszunkat nyilván félreértették. Ahelyett, hogy elköltöztek

volna, inkább fészkelőhelyeket kezdtek építeni az óriás platanokra, fenyőkre, hársakra. Eljött a fészkelési időszak, intézik hát, amit kell. Ott és akkor, ahogy azt az élet, a megszokás diktálja. Így néz ki a mi környékünkön is. Az újfajta időjárás-hoz, a klímaváltozáshoz minden élőlénynek igazodnia kell! Úgy látszik, akkor is, ha ez megpróbáltatásokkal jár.

Persze most, előre nem ajánlatos üldözni őket, mivel védett madárról van szó! Hagyni kellene: működjön a természet a maga valóságában, ahogy a teremtet világ mindig is okosan tette. Vajon elgondolkodtunk-e azon, hogy réges-régen az ember vagy az állat élt-e az adott környezetben előbb. Ezen nem is lehetne vitát nyitni.

Végül is ha felmerülne egy kellemetlen a találkozás, a fiókáikat védelmező, bőszerű madár-szülővel, akkor hogyan védekezünk? Szakértők erre is adtak tanácsot a rádióban elhangzott előadás során. Íme, a 'tanmese': minél magasabbnak

kell látszani. Ez igen fontos! Álljunk egyenesen, sőt emeljük fel a karjainkat. Lengethetünk hirtelen lekapott sálat, kalapot, ha a madár, támadó szándékot mutatna. Kiálthatunk jó nagyot, és már huss, el is 'szállt' a veszélyes szituáció.

Reméljük, nem gyakori az eset. Bár mégiscsak jó volt erről diskurálni, ugye? Az mindig csak jó lehet, ha egy váratlan, ismeretlen esemény úgy ér el minket, hogy ugyan sose hallottunk felőle, viszont lehetőség mutatkozik úgyesen, felkészülve reagálni, ha mégis adódna egy fentebb leírt találkozó.

W. Grass

### HELYREIGAZÍTÁS

A múlt havi, júniusi újságban az „Óslakos” című cikkben elírás történt. Az érintett mondat helyesen: „Az is óslakossá teheti a famíliát, ha generációk óta ismert a neve, és olyan népcsoporthoz tartozik, amely szorgos munkával alapozta meg jó hírnevét.”

W.G

## FOTÓS-VIDEÓS VÁLLAL:



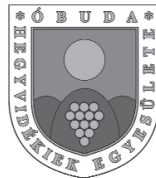
- Egyéni, páros, családi, kismama, újszülöttfotózás,
- Szülinap, családi rendezvény fotózása/videózása
- Szezonális szabadtéri vagy stúdió fotózás (karácsonyi, farsangi, húsvéti...)
- Bölcsődések, óvodások és iskolások fotózása/videózása
- Céges rendezvények és üzleti portré
- Termékfotózás
- Esküvői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

PHOT & VIDEO  
VADÁSZ ÁROS

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



# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Köszönet az Óhegy Napokért

Köszönetet szeretnénk mondani a 20. alkalommal megrendezett háromnapos rendezvény szervezőinek. A műsorok összeállítás, a szereplők előkészítése, egyáltalán a kellemes hangulat megteremtése mögött ugyanis a szervezők és szereplők kemény munkája állt. Ők szabadidejüket, olykor anyagi erőforrásaikat sem kímélve, önzetlenül tették mindezt az Egyesület asztalára. Köszönjük munkájukat, de kik voltak ők?

A rendezvény fő szervezője idén is Benyóné Dr. Mojszis Dóra, az ügyvezető elnökünk, aki szervezési tapasztalatain túl - mint történetész - szakmai tudását is hozzáadta. A rendezvény előkészítéséből és lebonyolításából kivette részét Novath Ildikó, Halmágyi Edit, Basa István és felesége, Petra, Vadász Klári és férje, Tamás, Felcsuti László, valamint gondnokaink: Szaiff Erzsébet és férje, László.

Köszönet Gedeon Péternek, a kiállítás szervezőjének, továbbá az Alerton Táncso-



port tagjainak és koreográfusának, Holup Orsolyának, valamint a felolvasó színház tagjainak: Benyó D ó r i n a k , Cseresznyák Verának és Kántor Bélának, akik már két hónappal korábban megkezdtek a felkészülést, továbbá az Egyesület kórusának is, hogy a műsort a szabadságharc dalaival színesítették.

Köszönet az Ingyencsok Étteremnek, akik a brassói aprópecsenyőjünkkel kedveményesen járultak hozzá vacsoránkhoz.

Köszönet a szakács- és sütiverseny zsűritagjainak, Seres Jánosnak és Kökény Ferencnek, valamint a zsűri elnökének, Stampfer Rafaelnek. Ők azon a vasárnapon kedvünkért elszakadtak családjuktól, és vállalták a döntés felelőségét.

Köszönet Vadász Ákosnak, aki az ünnepséget fotóival dokumentálta, és felvételeivel e lapszámunkat is gazdagítja.

Köszönet az Önkormányzatnak, hogy támogatásukkal e rendezvényünket is segítették.

És végül leginkább köszönet a közönségnek, akik az Óhegy Napok rendezvényeit jelenlétükkel megtisztelték. Reméljük, jól érezték magukat és kellemes élményekkel eltelezték haza. Jövőre is számítnak mindenkire!

az Egyesület Vezetősége



**SPORTSIKER.** Táborhegyi lakótársunk, Wágner Judit – aki számtalanszor gazdagítja verseivel lapunkat - június elején a horvátországi Veli Losinjban megrendezett Tenisz Senior Európa Bajnokságon, a korcsoportjának (55+) mindhárom számban, az egyéni- ben, a párosban Thekla Gutermannel és a egyes párosban Nyíró Richárdval ezüstérmert szerzett. Gratulálunk e szép eredményhez.

## NE HAGYJA ELVESZNI CSALÁDJÁ MÚLTJÁT!

*CivilArchív Projekt*  
– Magániratok és társadalmi  
szervezetek iratai a levéltárban

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

A felajánlásokat, szükség esetén a helyszínen is megtekintjük!

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

Vadászné, Klári

## A szabadság szerelmese

*Messze, hol az ég a földet éri,  
valahol ott született Petőfi.  
Az alföldi rónaság volt a mindene,  
álmokkal, rejtélyekkel tele.*

*Lenge délibábok látomása alatt,  
a lelke, s a szíve örökre ott maradt.  
Formát öltött itt a szabadság,  
s egy vágyakkal teli vad világ.*

*Szabadság és szerelem – nála egyesült,  
a forradalom vele üdvözült.  
Érezte: itt az idő, most vagy soha,  
itt dől el minden s a világnak sora.*

*Tudta: az álmok nem hazudnak,  
a vágyak tettekké javulnak.  
Versei szótották a tüzet, bátorságot,  
ha röpke időre is, kivívták a szabadságot.*

### Utódal

*Ha felnézek az égre, boldog vagyok,  
negyvennyolcasok, rátok gondolhatok!  
Szeretet koszorú örökre tiétek,  
gondolatban ott vagyunk közöttetek.*

## ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Alakformáló torna (K. Tünde) 20-549 7933	h.	18:30-20:00
Női jóga (T. Szilvi)	h.	18:30-20:00
Férfi torna (augusztus nem)	k., cs.	19:15-20:15
Rablórömi Kártyaklub	sz.	14:00-18:00
Bridzs klub	sz.	17:30-21:30
Gerinctrénning (K. Tünde) 20-549 7933	cs.	18:30-20:00

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

## ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)  
Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,  
1037 Bp., Toronya u. 33. Tel.: 30-230 6994  
E-mail: egyesulet@ohegy.hu, www.  
ohegy.hu  
Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.  
Szerkesztő: Mikes 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:



TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Forster Judit  
irodavezető-építész

Szalai Péter  
ingatlanközvetítő

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)

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

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

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

## EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?  
Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?  
Vagy szeretnél kutya-gazdi pároshoz igazodó,  
rugalmas, kutyaképző oktatást?

Fordulj hozzám bizalommal.

**HÁZHOZ MEGYEK!**

**Siegler Márk**, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**  
[msiegler82@mail.com](mailto:msiegler82@mail.com); +36 20-774 2771



## CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállala

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

**+36 20-981 6703**



**BALLAGÁS AZ ERDŐALJÁN.** Idén Gleichné Mászáros Edit néni vezette végig "gyerekeit" utoljára a gyönyörűen feldíszített Erdőalja Iskolában. A búcsú mindig könnyes, hiába tudjuk, hogy ez az élet velejárója. Nézzük a nagylányokat, nagyfiúkat a csodálatos csokrokkal. Elmennek. De az Erdőalja Isi olyan, mint egy régi falusi iskola: mindenki ismer mindenkit, mindenkinek köze van a másikhoz és őszintén érdeklí, mi történik veled. Összefutunk egykori diákunkkal az utcán, a kisboltban és beszélgetünk: Hogy vagy? ...Merre megy az életed? ... Emlékszel-e az erdőaljas évekre? Kívánjuk, hogy mindig legyen olyan válaszuk, hogy továbbra is büszkék legyünk rájuk. *Mikes Kriszta.*