

A TARTALOMBÓL

Nőnap

Egyesületi Hírek

Teleház

Mikka-Makka

Szépségtár

Konyha és Vidéke

Kerti Dolgaink

Iskolai Hírek

Válaszol az Önkormányzat

Árpád Klub

Kérdezze meg Gyógyszerészét

HaHaHa

Megkérdeztük az Önkormányzatot

Miként azt már januári számunkban megírtuk, olvasóink érdeklődése nyomán igyekeztünk kideríteni a Kiscelli kastély fölötti részen folyó munkálatokkal kapcsolatosan is az úthálózatra vonatkozó terveket és elképzeléseket.

Nem kis kálvária után eljutottunk az illetékeshez, Tarlós polgármester úrhoz. A kapott instrukciónak megfelelően írásban benyújtottuk kérdéseinket, melyekre részben választ is kaptunk.

A válaszokat a második oldalon találják Kedves Olvasóink. Természetesen a még megválaszolatlan kérdésekkel illetve a válaszok által gerjesztett újabb kérdésekkel ismét megkeressük az önkormányzatot, és az eredményről beszámolunk. Reméljük a terület polgárai jelen módszernél egyszerűbben is kaphatnak tájékoztatást a jövőben.

Csige Sándor

Megnyílt !!

Végre megnyílt Mikka-Makka Játéktár !

Február 24-én szombaton ünnepélyes keretek között megnyílt a Mikka-Makka Játéktár.

A gazdagon felszerelt játszóházat a gyerekek azonnal - már a megnyitót megelőző percekben birtokba vették. Egyszerűen nem lehetett Őket visszatartani, hogy be ne rohanjanak.

Kedves családias megnyitó volt, a hegyi emberek kívül, illetve belül eljött Pokorádi Gizella alpolgármester asszony, dr Takács Bernadett, dr Szőnyi Klára a Mikka-Makka Alapítványtól, Lakner Zoltán a Szociális és Családügyi Minisztériumtól. Köszönjük a közvetlen és kedves szavakat.

A megnyitó részeként emlékezetes előadást láthattunk a Kincsó Gyerek Tánccsoporttól. A kicsik nagy öröme interaktív bábjáték is szerepelt a műsorban. A nagyobbak a most már teljes szolgáltatást nyújtó Teleházban élvezkedhettek.

Táborhegyi Népházban mindenkit szeretettel vár az Óhegy Egyesület, nem csak az új programokkal, hanem a régi, bevált rendezvényekkel is.

Fenti témákról az újságban részletesen is beszámolunk.

Csige Sándor



Az Önkormányzat válaszol

Megkeresésére mely a Bp. III. kerület Újlak I. bánya környékének hegyvidéki problémáira vonatkozik, az alábbi tájékoztatást adom, a kérdéseinek megfelelő sorrendben:

- A Kiscelli köz 16460/3 hrsz. ingatlan tulajdonosa (Csányi Antal) a telek előtt lévő (16404/1 hrsz. közterületből hozzájárulásunk nélkül a telkéhez kerített egy területet, mely nem került a tulajdonába. Az engedély nélkül használt terület szabaddá tételére a Vagyonkezelő Iroda szólította fel az érintett tulajdonosokat. A szabálytalanul elkerített telek előtt további területeket betonozott le forduló és parkoló részére a közterületből illetve a 16383/1 hrsz.-ú telekből. A munkákat a tulajdonos elmondása szerint 1986, 1987-ben végezte. Az Építési Hatóság Ügyosztály az engedély nélkül elfoglalt területeket kitűzette és további intézkedés végett átadta a Vagyonkezelő irodának.

- A területre Kerületi Szabályozási Terv készült, melynek elfogadása még nem történt meg. A szabályozási terv szerint a Remetehegyi utat a Kiscelli úttal összekötő közterület jogilag nem szűnik meg, és a közterület határa sem módosul a jelenlegi kerítéssel elkerített vonal szerint, tehát az eredeti közterület helyreállításra kerül.

- A Kolostor utcának a Váradi utcával való összekötése mind a Budapest Településszerkezeti Tervében, mind pedig a Közlekedésfejlesztési Rendszertervben, mint fővárosi út szerepel, tehát a főváros közúthálózat-fejlesztési ütemezésétől függő a kiépítés időpontja.

- A Kolostor utca és a Váradi utca összekötésének nyomvonala – a geodéziai felmérések alapján kisebb pontosításokkal – lényegében megfelel az 1994-ben elfogadott részletes rendezési tervben szereplő nyomvonalnak.

- A Bécsi út – Váradi utca csomópontjából a forgalom – mely korántsem nevezhető rázúdulónak – a Bécsi úton északi és déli irányban halad

tovább, illetőleg a Váradi utcán keresztül a Vörösvári út felé irányul a forgalom. Mivel a hegyvidék és a városi területek összekapcsolása a cél, ez az útvonal a Folyondár utca –

Szépülvölgyi út, a Farkastorki út illetve a Perényi lejtőn ma megjelenő forgalom elosztásában játszik szerepet, több kapcsolódási pontot biztosítva a Bécsi úttal.

- A Bécsi út a Pomázi úttól a városhatár felé bővítésre kerül, a szabályozás szélessége lehetővé teszi a távlatban az 1-es villamos vonal meghosszabbításának helybiztosítását is. Mindkettő fővárosi feladat.

- Az MO-ás körgyűrű kiépítése és a hozzá tartozó Duna-híd kiépítése kormányzati feladat, nem a kerület és nem is a főváros kompetenciája. Kerületünk szempontjából meghatározó, hogy a híd kiépülésével a nyomvonal továbbépüljön a 10-es útig.

- Az új híd megépítéséig előkészítés alatt van:

- a 10-es út új nyomvonalra helyezése a városhatártól és továbbvitele a tervezett Aquincumi hídig (szabályozási terv és tanulmányterv készül)

- a rakpart meghosszabbítása az említett nyomvonalig (jelenlegi Esztergomi vasút vonaláig)

- a rakparti út szélesítése és összekötése az Árpád fejedelem útjával a Nagyszombat utca környezetében (környezetvédelmi hatásvizsgálat készül).

- ez utóbbival összefüggésben a rakpart és az Árpád híd kapcsolatának megteremtése (közlekedési koncepciók készülnek).

Mindezen tervek megvalósulása a kialakult dugók csökkentését fogják eredményezni. A felsorolt feladatok előkészítését a Fővárosi Önkormányzat Közlekedési Ügyosztálya irányítja, önkormányzatunk az elkészült tervek véleményezésében vesz részt.

- A Kolostor utca és a Váradi utca összekötésének nyomvonalán a szükséges közműveket az utépítéssel együtt valósítják meg.

- Az új út kapcsán az út kiépítésére, illetve az ahhoz műszakilag szükség-

ges mérnöki műtárgyak megépítésére kerül csak sor.

- Az új út a terület hasznosítását nem változtatja meg a korábbi elképzelésekhez képest. A Praktiker és az Eurocenter közötti területen – ugyanabban a beépítési sávban – intézmé-

nyi funkció létesülhet. A volt bányaterület zöldterületi besorolása szerint kiépített közparkká válik, melyben kizárólag sport és rekreációs funkciók valósíthatók meg a növényzet egyidejű telepítése mellett.

Kérem fentiek szíves tudomásulvételét és megértését.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat

2001.február 13

Programajánló

Óbudai Művelődési Központ

Március 14. szerda 10 és 14³⁰ óra

Dióból lett várkastély

A Maszk Bábszínpad előadása.

Márciusa 18. vasárnap 10 óra

A gólyakalifa története

A Színesinták Bábszínház előadása

Március 24. szombat 17 óra

A Vidana Kamarazenekar

(vezényel: Till Ottó)

Az Árpád Gimnázium Női Kórusa

(vezényel: Orosz Erzsébet)

Március 25. vasárnap 9-17 óráig
Bonsai kiállítással és vásárral egybekötött Óbudai Natura és Ásványgyűjtő Találkozó Kiállítás és Börze.

Könyvelés

vállaljuk

cégek, egyéni

vállalkozók

teljeskörű

adminisztrációját

könyvvézetését,

mérlegkészítést

teljes felelősséggel,
akár visszamenőleg is.

Telefon

250-6131

EGY ÉVES AZ ÓBUDAI BONSAI EGYESÜLET

Egyesületünk 2000. február 10-én alakult, -a lélekszámát és a területét tekintve- az ország „ötödik legnagyobb városában” a III. kerületben az Óbuda- Békásmegyer Önkormányzatának területén.

Alakuló ülésünkön 16 alapító taggal indultunk, amely létszám mostanra ennek többszörösére emelkedett.

Célunk a bonsai kultúra óbudai terjesztésre, és a japán hagyományok tiszteletben tartása mellett, a magyar jellegű bonsai irányzat megteremtése. Egyesületünkben lehetőség nyílik megtanulni a tálba ültetett fák gondozását, bonsavá való alakításuk módjait. Előadásokkal, gyakorlati bemutatókkal, kirándulásokkal, kiállításokon való részvételi lehetőséggel kívánjuk népszerűsíteni ezt a gyönyörű élő művészetet.

Ezeknek az élő műalkotásoknak a bemutatásával, az előadásokkal egyaránt, a környezet, az élővilág tiszteltére, megbecsülésére szeretnénk példát mutatni az érdeklődőknek. Foglalkozásaink, előadásaink megtartásához megalakulásunk óta az Óbudai Társaskör ad otthont az egyesületünknek. Az elmúlt évben öt alkalommal jelentünk meg kiállítással, a nagyközönség előtt. Bemutató kiállításunk az Óbudai Művelődési Központban volt 2000 március 26-án, majd május 13-14-én az Új Udvar Bevásárló és Szórakoztató Centrumban arattunk osztatlan elismerést. Júniusban meghívott kiállítóként vettünk részt a Herman Ottó Bonsai Egyesület Kiállításán. Szeptemberben a Második Országos Bonsai Show-n láthatták fáinkat, ahol bemutató előadást is tartottunk. Végül októberben újra az Óbudai Mű

velődési Központban rendeztünk kiállítást.

Úgy érezzük, hogy sikeresen zártuk az első évet. Reméljük, hogy a következőkben is hasonló érdeklődés kíséri munkánkat, melynek eredménye tagságunk tudásának gyarapodása, fájaink szaporodása kiállításaink színvonalának emelkedése lesz. Következő -tavaszi- kiállításunkat 2001. március 25-én rendezzük meg az Óbudai Művelődési Központban, melyre szeretettel meghívjuk az Óhegy Hírek minden kedves Olvasóját és Családját

Kalocsa Endre

Áprilisi Tréfa

helyett április elsején 11 órakor valószínű vetélkedő valószínű nyereményekkel, a Praktiker Bécsi úti áruházában. A február 17-én megrendezett vetélkedő sikerén felbuzdulva az áruház vezetősége úgy döntött, hogy ismét lehetőséget ad az Óhegy Hírek olvasóinak tudásuk kipróbálására, és a legjobbakat ismét értékes nyereményekkel jutalmazza.

Mindenkit szeretettel várunk a nagyszabású vetélkedőre. Most is hozzák magukkal az Óhegy Hírek aktuális számát, hiszen ez a belépő a játékhoz. Akik ott voltak februárban a Praktiker születésnap buliján már tudják, hogy érdemes volt eljönni. A változatos programok közül mindenki talált kedvére valót. A legfiatalabbak lovagolhattak, kipróbálhatták tehetségüket egy vár festése közben, a nagyobbaknak a ping-pong asztalok szolgáltak, csavarbehajtó versenyen mérhették össze tudásukat, ki győzne felsorolni a számtalan eseményt?!

Jöjjenek április 1-én is minél többen, remek multság lesz ezernyi programmal!

Népházi Hírharsona

Örömmel tudatjuk a kedves hegylakó polgárokkal, hogy megújult Népházunkban megindult a rendszeres élet.

Délelőttönként a Mikka-Makka játéktár és délutánonként a Teleház várja az ifjú és felnőtt érdeklődőket.

A Ház már méltó keretet tud nyújtani a meglévő Torna-, Bridzs-, és Vöröskeresztes Klubok mellett újabbak beindítására is. A legnagyobb érdeklődés az alábbi témákban merült fel:

- Film, filmesztétika klub
- Helytörténeti klub
- Gazdasági klub
- Marketing klub
- Érdekvédelmi klub
- Kiskert klub
- Nyugdíjas klub

Akik szeretnének e klubmunkákban akár, mint klubvezetők, akár, mint tagok (természetesen egyenlőre térítésmentesen) segítőként résztvenni, mielőbb jelezzék szándékukat az újság szerkesztőségében levélben vagy telefonon.

Ha azt akarjuk, hogy a Népház a hegylakók érdekeit és kedveltetéseit szolgálja, ha magunknak szeretnénk tekinteni nem csak a házat de megújult szellemiségét is, ha működését a nekünk helyes irányba kívánjuk terelni, töltsük meg érdekes tevékenységgel és működtessük a magunk javára!

Ebben várjuk a polgárok segítő részvételét amit előre is hálásan köszön az Óhegy Egyesület Vezetősége nevében

Sáringer Kálmánné

KAMÁN MAGASÉPÍTŐ ÉS KER. KFT.

NK KÖMMERLING
REVO+(ÚJ! 5 KAMRÁS PROFIL)
OPTIMAL

Ablakrendszer

Német profilú műanyag nyílászárók

Bemutatóterem: III: Erdőalja út 46.

Tel.: 250-4795, Fax: 454-1087

1037 Budapest
Farkastorki-
Királyhelmece út sarok
Telefon: 387-9547



Rendelési idő:
hétfő-péntek 9-11, 16-19
szombat: 9-10, 17-19
vasárnap: 17-19

Kötelező veszettség elleni oltásra kijelölt rendelő

VÉDŐOLTÁSOK BEADÁSA HÁZNÁL IS,
HASI - ÉS SZÍVULTRAHANG
ELŐZETES BEJELENTKEZÉS ALAPJÁN,
EKG-SZAKVIZSGÁLAT,
SEBÉSZETI-SZÜLÉSZETI BEAVATKOZÁSOK,
RÖNTGENVIZSGÁLAT

Indul a teleház

Visszatekintés a megnyitóra

Az elmúlt két hónapos próbaüzemet követően - a még meglévő hiányosságokat pótolva - február 16-án, egy megnyitó keretében megnyitottuk Budapest első teleházát.

A megnyitón Gáspár Mátyás, a Teleház Kht ügyvezetője ismertette a szövetség eddig elért eredményeit és felvázolta az utóbbi egy-két évben szaporodó nagyvárosi teleházak létjogosultságát.

A megnyitón Sikolya Zsolt, a Miniszterelnöki Hivatal Informatikai Kormánybiztosságának főosztályvezetője előadást tartott a 2001 végére ígért KIKERES portálról

Február 17-én a lakossági megnyitón bemutatásra került a Teleház programja és az igénybe vehető szolgáltatások.

Turi László
Tel: 430-13-26

Lakossági szolgáltatások

Oktatás
Tanácsadás
Munkaerő közvetítés (távmunka)
Informatikai előadások
Kölcsönzés
Internet hozzáférés
Számítógép használat
Pályaválasztási segítség
játszóház

Kisvállalkozói szolgáltatások

Szaktanácsadás
Irodai szolgáltatás
Kiadói tevékenység
Informatikai előadások
Oktatás
Tartalomszolgáltatás (Web)

Oktatás

Számítástechnikai:

3000 Ft/ téma

Témák:

- hogyan működnek a számítógépek és perifériák
- alapvető szoftver ismeretek: BIOS, op. Rendszer
- hardver szerelés, driver telepítés
- szoftver telepítés
- perifériák kezelése használata
- irodai felhasználói programok
- hasznos segédprogramok
- Internet
- Hálózati ismeretek

Nyelv / angol, német /

4000 Ft/hónap

- multimédiás
- kiscsoportos
- korosztályhoz és szinthez igazítva

Ingyenes szolgáltatások

- mátrix nyomtató használata
- számítógép használata
- E-mail küldése, fogadása
- Tanácsadás
- Szkennelés
- Játékprogram használat
- Folyóírat, könyvolvasás

Fizetős szolgáltatásaink

- tintasugaras nyomtatás 16 Ft/old.
- Fax 40 Ft/oldal
- Internetezés 300 Ft/h (az első hónapban ingyenes)
- Web oldal szerkesztés

MIKKA-MAKKA JÁTÉKTÁR

A Szociális és Családügyi Minisztérium, az Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete, és a Mikka-Makka Alapítvány Együttműködésének és támogatásának köszönhetően március 24-én a Táborhegyi Népházban (Toronya u. 33.) megnyitott a Mikka-Makka Játéktár, mely szerdától szombatig 9 - 13 óráig tart nyitva. Az igényesen kialakított két játszószozával várjuk azokat a kisgyermeket nevelő családokat, akik szeretnék szabadidejüket gyermekükkel közösen egy mesés környezetben eltölteni.

- Megismernék és kipróbálnák fejlesztő játékaikat, melyeket ha nagyon megtetszett ki is lehet kölcsönözni.

Bizonytalanok gyermekük fejlődésével kapcsolatban, nevelési kérdésekben tanácsot várnak, vagy szeretnék megosztani hétköznapi gondjaikat, örömeiket.

- Vagy eltérően fejlődő gyermeket nevelnek, kinek fejlesztését, terápiás támogatását szakembereinkre
- (pszichológus, szociálpedagógus, pszichopedagógus, logopédus, gyógyipedagógus) bízna.

Szeretnénk együttműködni minden olyan szakemberrel és szervezettel, akinek fontos a családok, gyermekek lelki egészségvédelme.

A helyi igényeknek megfelelően igyekszünk a délutáni időszakra is kü-

lönböző családi, illetve gyermekprogramokat szervezni, és szívesen adnánk helyet cégek vagy magánszemélyek gyermekrendezvényeinek is.

Részletes információkat lehet kapni:

Szőnyi Kláránál
a 06/30-292-3804
telefonon

Vagy
Janda Zsuzsánál
a 06/20-393-8161
telefonon lehet.

Mindenkit szeretettel várunk,
gyere el te is !

Az egyesület hírei

Nónapi buli

Március 10-én szombaton este 20 órákor szeretettel várunk minden hegylakót.

Reméljük a híradólánc elég hatékonyan és gyorsan működik. Mire a lap megjelenik már mindenki értesült az eseményről, és természetesen mindenki beillesztette a programjába.

Szent Kristóf Turistaegylet

március 31-én, szombaton 9 órákor találkozunk a Máramaros úti 137 végállomásnál. Útcél: Kis-Hárshegy, a februári kirándulást részben módosítva. A nem megerőltető túrát követően bőven sötétedés előtt haza érünk. Bérletet vagy buszjegyet célszerű hozni. Mindenkit szeretettel várók: Piroch Rezső T: 368-6088

Megalakítjuk az „Árpád”

helytörténeti klubot!

Az elnevezés nem véletlen, mert egyik célunk, hogy megpróbáljuk nagy elődünk, Árpád fejedelem őbuda „nyomait” felkutatni. Továbbá szeretnénk szűkebb környezetünk római-, és középkori emlékeiről, történelméről is eszmét cserélni.

Végül, de nem utolsó sorban a Táborhegy közelmúltbeli – sajnos többnyire már csak az „Öslakosok” em-

Mottó: "Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen"

Táborhegyi Népház címe: Bp. III. ker. Toronya u.33. Tel: 430-1326

lékeiben élő – arcát feleleveníteni. És a lehetőség szerint megőrizni (elbeszélések, tárgyi emlékek, fotók, egyéb dokumentumok alapján.) Sok szeretettel várunk mindenkit, aki szeretne egy kicsit elmélyedni a „Honnan Jöttünk?” kérdésben, akit a jelen kérdései mellett a múlt üzenete is érdekel, akinek ötlete, elképzelése, véleménye esetleg tárgyi emléke van a fenti témakörökkel kapcsolatban.

Alakuló ülésünket
2001. március 26-án
hétfőn 17-19h tartjuk a
Táborhegyi Népházban
/Toronya utca 33./
Előzetes jelentkezés, érdeklődés a
250-30-59-es telefonon

Benyóné Dr. Mojzis Dóra
Régész

Iskolai hírek

Iskolánk részt vett 2000. Szeptemberében a Kiss Árpád Országos Közoktatási Szolgáltató Intézmény által szervezett próbamérésen, aminek során az 5. Osztályosok olvasáshozértő képességeit mérték.

A vizsgálat eredménye elkészült. Az országos átlag minden esetben 500-as érték. Budapesti Iskolák átlaga 530.

Az Erdőalja úti általános iskola ötödikeseinek az átlaga 562.

A budapesti iskolák közül a mi iskolánk eredménye a legjobb.

Tovább folynak a különböző tantárgyakból a kerületi, és az országos szintű versenyek.

A Teleki Pál Földrajz Verseny kerületi fordulóján Balla Szabolcs és Rajnák Dávid 7. osztályos tanulók vettek részt. Rajnák Dávid IV. helyezést ért el. Az alsó tagozatosok angol szépkiejtési versenyén:

I. helyezett Mező Virág 3. osztályos tanuló lett.

II. helyezett pedig szintén 3. Osztályos tanuló lett.

A 4. osztályosok csoportjában Kürti Péter VI. helyezett lett.

Az alsósok matematikai versenyén: Buday Zoltán és Kürti Péter 4. osztályos tanulóink indultak. Buday Zoli az V. helyen végzett.

Eredményes versenyzőinkre és tanárainkra büszkék vagyunk.

Szeretnénk felhívni a hegylakók figyelmét, a tavaszi papírgyűjtést megkezdjük. Számunkra kincs ami máshol szemébe dobott felesleg. Március 19. és április 24. között várjuk a sok-sok papírt.

Köszönjük:
Iskolavezetős

A HEGYVIDÉKIEK ÜGYVÉDJE

Dr. ZSÁRI ZSUZSANNA
ÜGYVÉD

VÁLLALJA.
Szerződések elkészítését,
Cégek alapítását, képviselőtét
Ingatlanügyeket

Ügyvédi iroda: 1032 Budapest, Bécsi út 211
Tel: 387-8007, 387-8008, 06/209-246-816

HEGYLAKÓKNAK 10% KEDVEZTMÉNY!



MEGNYÍLT!

BI&REX Computer Bt.

1032. Budapest Bécsi út 199.

Praktikerrel szemben

Telefon.: 250-44-26

Új és használt pc, számítógépek
alkatrészek.

Tv, hifi, videó adásvétele.

Szervíz, eladás

Bizományos árusítás



HaHaHa

Lelki szemeimmel most magam előtt látom közös ismerősünket, a következő történet főszereplőjét.

Ifjú ember, középiskolába jár. Mint általában az Ő korában lévő embereknek, neki is folyton a másik nem béli egyedeken jár az esze. Ebben a korban már gondot okoz az ismerkedés. Könnyebb valakivel gorombászkodni, mint megkérdezni, tetszünk-e neki?

Ifjú hősünk is szívesebben elgáncsolta volna a Nyugatnál lévő „Mekiben” a neki tetsző „placcos” lányt, mintsem megszólítsa és randevút kérjen tőle. Pedig egy ideje már elsősorban miatta járt ide, remélve, hogy valami csoda folytán ölébe pottyan a lány.

De mint tudjuk, csodák nincsenek. Viszont vannak bátorság növelők. Például egy üveg sör. Aztán még egy. Kell egy harmadik is. Na most már jöhet az oroszlán is! Irány a „Meki”, indulás a tetthelyre, - akarom mondani a tettek mezejére!

Megérkezvén - úgy látszik a bátorság növelő nem hat elég gyorsan, - irány a pult. Lányos zavarában sürgősen bevásárol. Hamburger, sült krumpli, shake /nagyon szereti/. Kezd jönni a bátorság! Olyan asztalhoz telepedik, amely a kiszemelt áldozathoz tartozik. Ahogy leül, azonnal érzi a bátorságfokozó hatását - rohanni kell pisilni. Érdekes, ez a hétköznapi tevékenység mennyire lohasztja a harci kedvet!? Vissza a kajához, hátha a hamburger segít. Nem segít. A sült krumpli felénél tart, mikor érzi megint pisilni kell. Közben a lány folyton őt nézi. Már az előbb is furcsállta, hogy otthagya az érintetlen kaját, és elrohant a WC-re. De nincs mit tenni, a három bátorságfokozó nem ismer kegyelmet. Muszáj sietni. Végre! Micsoda megkönnyebbülés! Érzi, most már nem lehet baj, annyi nedvességtől szabadult meg, hogy majdnem kiszáradt. A megkönnyebbülés hatására mintha a bátorság is ágaskodni kezdene.....

Vissza a küzdőterre. Szerencsére senki nem foglalta el a helyét, a maradék kaja is megvan, sőt a LÁNY is! Ott őrzi a maradékot. Mi történt?! A lábai alig bírják el, a szája kiszáradt, a homlokán gyöngyözni kezd a veríték! Na most, - biztatja magát - itt az alkalom! Mit csinál a keze?!

Szájához emeli a shaket - egy hajtásra kiissza! Bár ne tette volna! Szemei fennakadnak - nem kap levegőt. Erről teljesen elfeledkezett, - a levegő vételről. És most elfogyott. A szája meg a torka még mindig tele a shakkal! Na végre! Némi köhögés árán sikerül túl élni a kalandot és ismét levegőt venni.

Arra ocsúdik, hogy a lány, a LÁNY hozzá beszél. Aggodalmasan kérdezi segíthet-e? Uram - Atyám! Most ne hagyj el! Végre sikerül kinyögni, talán még egy shake segítene. A lány elviharzik, hősünknek van ideje magához térni.

Marokra fogva bátorságát, a visszatérő lányt leülteti az asztalhoz. De ó jaj! Semmi nem jut eszébe! Szerencsére a lány nem üres kézzel, hanem egy újabb shakkal érkezett. Gyorsan inni kezd. Mire a lány megjegyzi, hogy nagyon szeretheti ezt az italt. Végre ezen a gyöngye fonálon csak elindul valami beszélgetés.

De szörnyű baj, éktelen csikarás hasít a gyomrába! A sör, a hamburgeren lévő uborka és saláta, valamint a shake gyilkos kompozíciója megtette hatását.

Szerencsére jön a felmentő sereg, - a főnök. Elparancsolja a lányt szigorú figyelmeztetések, fenyegetések közepette. A fiú egy lendülettel rohamozza meg a mosdót. Kínos. Érzékeli, hogy a teremben már többen felfigyelnek heves cirkulációjára a mosdó és az asztal között. De nincs mit tenni, - a vasat addig kell ütni amíg meleg, - vissza kell menni az asztalhoz. Ha már egyszer sikerült megismerkedni, most már nem szabad meghátrálni, legalább egy randevút ki kell harcolni.

Hősünk tehát visszatelepszik az asztalhoz, és körül néz, merre lehet a lány? Már jön is! Kezében egy újabb shake. Ha annyira szereted, hoztam még egyet! - mondja, azzal odaül az asztalhoz. Most már valamivel könnyebb a beszélgetés, lassan körvonalaódik az áhított randevú is.

Derült égből villámcsapás! Megint a főnök! Szigorú. Nem ismer könyörületet. Rövid úton kidobja a lányt. A fiú háborgó gyomra ellenére leküzdí az újabb shaket, és vigasztalja a lányt. Megbeszéli hogy segít hazacipelni a lány holmiját. A lány megy a cucért. Éppen idejében. A teremben lévőekkel nem törődve, néma csend

ben, de annál nagyobb sietséggel indul a WC-be. Alig ér vissza, itt is a lány. Már vidám, mondja, hogy van egy félórányi idejük, ugyanis vonattal jár, itt lakik nem messze, húsz perc a vonattal. Hősünk elsápad, no nem a lány miatt, szerencsére van ideje, nem siet sehova, csak a hasa. Az csikar. Palástolni igyekezett erőfeszítés közepette úgy érzékeli némi gáznemű feszíti csupán. Tekintve az előzményeket, úgy dönt kihasználva a forgalom időnként felerősödő zaját, sutyiban megszabadul a felesleges légnemű anyagtól. Rossz döntés volt! Ugyanis sógorostól jött! Azt még érzékeli, hogy a mennyiség csak töredéke lehet annak amittől már megszabadult a WC-n, nem ül magasabban, de azért bármilyen csekély az is az adag, határozottan zavaró! Miközben agya lázasan keresi a kiutat, átmeneti megoldásként kissé előre csúszik, csak a combján támaszkodik, elemelve magát a nedvessé vált ruházattól. Szarban vagyok, gondolja, és határozottan érzi is. Körülnézve jön a mentő ötlet! Vásár van a butikszoron. Gyorsan felrángatja a lányt, olyasmit dünnyögve, hogy egy pulóvert akar venni még a vonatindulásig. Szerencsére a lány szeme megakadt valami női holmin, így ő továbblép a következő boltig, s választ egy pulóvert, majd a lányt szemmel tartva - hogy az észre ne vegye - egy nadrágot is. Sikerült az eladó kezébe nyomnia a holmit úgy, hogy a lány csak a pulóvert lássa, majd odasúgja, hogy csak a nadrágot csomagolják. Kapkodva fizet, mert már jön a lány, - érdekes milyen hamar befejezte a nézelődést, villan eszébe - már sietni kell a vonathoz. Cowboy járással szaporázza lépteit. Ahogy fellépnek a vonatra már indul is. Nagy levegőt véve bocsánatot kér, és siet a mosdóba. Végre! A szűkös körülmények között nadrág, boxer le - már mindkettő használhatatlanra ázott - ki az ablakon, majd a körülményekhez képest letakarítva magát, kinyitja a reklámszatyrot, és kiveszi belőle a: **pulóvert!!**

Apróhirdetés

LAKÁS KIADÓ!

72nm-es öszközműves
Római úti lakás kiadó
Nem ingatlanközvetítő!
Tel: 06/30-203-7279

Isten itt felejtett kalapja

Mottó: "A bor a szerelem legközelebbi rokona. A bor olyan, mint a cseppfolyós csók." (Hamvas Béla: A bor filozófiája) Kezdhethénk ott a bort, hogy már az egyiptomiak..., a görögök..., a rómaiak... Én mégis a bor és az egészség oldaláról szeretném elindítani kis bortúránkat. Az egészség témaköre a borral évezredek óta szoros kapcsolatban áll. A Talmudban, a zsidók biblikus művében, melyet i.sz. 500 körül zártak le, a bort az emberiség legrégebbi gyógyszerének nevezik. Perzsák, sumérok orvosságként alkalmazták, az egyiptomiak pedig papiruszokon rögzítették a borról - számos emberi nyavalya gyógyítása során - szerzett ismereteiket. Az ógörög Hipokrates és orvos iskolája tanulmányozták a bor hatását a beteg szervezetre, de hadászati sebészetben és a járványok elleni küzdelemben is alkalmazták. Cézár kötelezte katonáit napi egy liter bor elfogyasztására, hogy ellenálló képességüket a fertőző betegségekkel szemben fokozza, sőt ezt a fejadagot hadjáratok esetén megduplázták. A középkortól a 19. sz. közepéig a bor a gyógyítás nélkülözhetetlen része volt, amit a kemoterápia szorított háttérbe. A mérsékelt borfogyasztás gyógyító hatásának ismereteit a modern gyógyászati kutatások eredményei veszni hagyták. Pedig ki ne hallott volna a "francia paradoxonnak" nevezett jelenségről? Statisztikailag bizonyított, hogy a borvidékeken élő lakosság magasabb életkort él meg, egészségesebb szívvel és érrendszerrel, mint a nem borvidékiek. Ráadásul francia tudósok kimutatták, hogy a borfogyasztás az alkoholizmus kipróbált ellenszere, hiszen az alkoholisták zömmel égett szeszt fogyasztók. Itt azért nem feledkezhetünk el Paracelsus mértékletességről szóló intelméről, aki azt mondta: "Minden méreggé válhat, mert a mennyiség az, ami azt méreggé teszi."

Ezzel a kis bevezetővel szeretném mai 22 történelmi borvidékeink Benjáminjához, a legkissebbhez, a Somlóhoz kanyarodni. Az utazó által egyszerűen csak "Isten itt felejtett kalapjának" titulált hegyet ma sajnos kevesen ismerik hazánkban. Ez a vulkanikus eredetű, magányosan álló, bazalt orgonásípokkal büszkélkedő tanúhegy sokkal többet ér annál,

mintsem amit tudnak róla. Ha a bevezetőből indulunk ki, a somlói - vagy inkább somlai - bor gyógyhatásáról az orvos történet sokat tud. Hatásosnak tartják az emberi szervezet - kiegyensúlyozott idegállapot, étvágy... - karbantartására, de meghűlés ellen is szívesen nyúltak néhány pohárka bor után az idősebbek is, erősítő, vérképző tulajdonsága miatt. A megtisztelő "Nászéjszakák bora" címet a Habsburgok akasztották rá. Hitték a somlai bor erejében, ha a nászéjszaka előtt elfogyasztották a kötelezően előírt egy-egy pohárnyi mennyiséget, biztosak lehettek a fiú utódok születésében.

Aki egy kicsit is érdeklődik története iránt, beleszedül a történelem megannyi színes eseményébe, hogy mennyi híres ember kötődik ilyen módon a "Térhegyi Remetéhez". Erről tanúskodik a hegy lábánál, Somlóvásárhelyen I. István által alapított apácázárda, vagy a csúcson a XIII. század közepén épült vár. Az erődítmény urai voltak Zsigmond király kegyeltjei, a Garaiak, Mátyás király halála után Szapolyai István nádor, de fénykorát talán a XV. század végén, Bakócz Tamás egri püspök alatt élte. A mohácsi vész idején messze vidéken Somló vára volt a magyarság egyetlen erőssége. A sok tulajdonos kezén lassan szomorú helyzetbe jutott sziklafészket utoljára Vak Bottyán kuruc tábornok hozatta rendbe, s a szabadságharc után stratégiai szerepe végkép megszűnt.

Ami viszont a viszontagságos időkben is virágzott, az a szőlőkultúra, a borászat. Finom savtartalmú, tüzes, illatos, harmonikus levét adott a hegy. Ahogyan Eötvös Károly írta: "A napsugár hű szeretőként öleli körül, s szerelmi hevét nem osztja meg más hegyekkel...Föld alatti tüzek háborgásaiból jön bora." Ismerték itthon, s kedvelték külföldön egyaránt. Stabilitása, jól szállíthatósága miatt megfordult Európa legelőkelőbb udvaraiban. Mikszáth Kálmán így emlékezik meg róla: "Ha a Tokaj a bortermő hegyek királya, nagy oligarcha Somló is. Aranyszínű nedve Grand Vin."

Hosszasan lehetne a méltató szavakat, idézeteket folytatni, ám a mai helyzet korántsem ennyire rózsás. A hazánkat ipari nagyhatalommá álmódó szocializmus a hegyet felál-

dozta az ajkai bányászok kiskertre-remtő vágyának oltárán. A hazai borászat Benjáminja, a Somló alig 500 hektárján ma közel 3000 tulajdonos igyekszik kielégíteni borgőzös vágyait. Az ellenőrizetlenül betelepített tájidegen fajták, a hektikus termesztési módok, az apró pincék boszorkánykonyhái sikerrel rombolták le a hegy évszázadok alatt felépített nimbuszát. Az arra járó nem csak a történelmi múlt emlékeiben, a szorgalmas ősök munkájának nyomaiban gyönyörködhet, de ékes példáját is láthatja a vizuális környezetszennyezésnek a sebtiben felhúzott kalyibák formájában.

Ám mielőtt valaki is azt hinné, hogy a Somló a népi demokrácia állatorvosi lova, el kell mondani, hogy jó évtizede újra éledezik a hegy. Ha nem is vet új füstöt az öreg vulkán, de egyes termelők keze nyomán megjelent a régi tűz. Somogyi Lajos, a Tornai pincészet, Fehérvári Károly, Györgykovács Imre, a Fazekas család, Fekete Béla, a Jeszenszky-Héjas pincészet - hogy csak néhányat említsünk - borai sorra nyerik a nagy versenyeket. Nem csak az oda kíváncsiskodó kóstolhatja meg pincéjük levét, de eljutottak a gasztronómia magasabb szentélyeibe, s kaphatók a szakboltokban is.

A végére még ide kívánczik Hamvas Béla, az író, újságíró kis somlai esszenciája: "...a somlai az aggastyán bora. A bölcsek bora, azoké az embereké, akik végül is megtanulták a legnagyobb tudást: a derűt."

Viniczai Sándor

PAN-NA, PAN-NA, PAN-NA!!!
Újhelyen, a Régi megszokott színvonalon, Megújult árukészlettel várja Önt

2001. február 1-től

a

PAN-NA

Nyomtatvány-papír-írószer

APEH nyomtatványok kedvező áron,

Olcsó húsvéti képeslapok

Tel: 430-0928

Fax: 430-0929

Nyitva tartás: H-P 9.00-18.00

SZ 9.30-13.00

Ha egyszer eljön biztos hogy visszatér !

Amikor én még kisserác voltam...

Ezután a kis vargabetű után, - melyet az előző számban leírt kitérőnk jelentett - folytassuk tovább sétánkat, a negyven évvel ezelőtti Óbudán.

A cipőbolt mellett egy édességbolt és egy cukrászda - pontosabban presszó volt. Ez egy „állami” intézmény volt, ellentétben a mozi melletti „Vince” cukrászdával. Itt is lehetett süteményt kapni, csak hogy ezek többnyire dohányfüst ízűek voltak. Pár évvel később arról vált nevezetessé, és bizonyos mértékig népszerűvé az üzlet, hogy a környéken először ide hozták „csavaros” fagyit adó gépet.

(A csavaros fagyit köztudottan az NDK által gyártott lágy fagyalt gépek által, két ízben a tölcserbe kanyarított fagyalt volt. Néhány helyen talán még ma is kaphatunk ilyet. Nagy hátránya, a fagyaltkedvelők szempontjából, és nagy előnye az alkalmazottak szempontjából, hogy közvetlenül az adagok nem mérhetők, nem ellenőrizhetők.) Abban az időben ez nagy újdonságnak számított. Az ára kettő forint volt egy adagnak, ami elég drága volt.

Tovább sétálva a Bécsi út felé egy kis beszélgetés következett, azután a Vörösvári utat végig földszintes házak szegélyezték. Sétánk során egy foghíjhoz érünk, mely egy átjárót biztosító közként funkcionált. Ezen a közön átmenve visszaérkezünk a Kórház utcába, pontosan a piac sarkához. Ezen a részen álltak a nem rég lebontott piaci épületek. A Kórház utca felől lapos tetős üzletsor, melyből ebben az időben ABC áruházat alakítottak ki. Ez nagy újdonság volt, az önkiszolgáló rendszerrel együtt. Ekkortájt ugyanis nem lehetett az árúk között turkálni, minden a pult mögött volt, és mindent az eladótól kellett kérni. A Kórház utca sarkánál a piaci épületekben nyílt egy fedett átjáró, melyen végigmenve középtájon egy csarnokszerű kiöblösödés volt. Itt táborozott a piac-felügyelőség, a kofák itt kölcsönözhettek mérleget, és a gombavizsgáló is itt működött. Erre azért emlékszem pontosan, mert gyerekkoromban rendszeresen szedtünk gombát. Végigmenve a folyosón a piac közepére érkeztünk. Gyermekkoromban mindig csak az évszaknak megfelelő zöldséget gyümölcsöt lehetett kapni.

Csak egy pillantás az áruválasztékra és máris pontosan tudtuk, hogy milyen évszak van. Ha zöldborsót látnunk földieperrel, akkor tavasz. Ha zöldborsót cseresznyével, akkor nyár eleje. Ha paradicsomot, paprikát, akkor nyár. És ha megjelent az őszi-barack, akkor ideje volt az iskolára gondolni.

Következő számunkban, innen a piacról indulunk tovább.

Tisztelettel:

„kisserác”

A témához kapcsolódóan több levelet is kaptunk. Sajnos helyhiány miatt nem tudjuk mindet közölni, de szubjektív módon egyet kiválasztottam, egy másikból pedig néhány részletet idézünk:

Nosztalgiaüzünk? Nosztalgiaüzünk!!

Olvasom az Ó-hegy újságban a régmúltat idéző írásokat és felötlenek bennem is az emlékek. Milyen is volt ez a hegyvidék annó?

Mindenekelőtt ritkán lakott, a nagy kertek ölen, öreg fák árnyékában leginkább kis nyaralók bujtak meg, és imitt amott szolid lakóházak. A táj békés és csendes volt éjjel-nappal. Ami néha felverte a csendet, az vidám gyerekzsivaj vagy mámoros madárdal volt, és havonta egyszer az Üveges szomszéd éjszakai dalolása, amint a fizetésnap mulatozásból hazabotorkált.

Az „én időmben” a kutyaugatás, a kakaskukorékolás, a gyerekklárma még természetes zajnak számított, senkit sem idegesített. Az úton kipufogógazt lövellő, hangos járművek helyett, beszélgető emberek haladtak. Szinte mindenki ismerte és mosolyogva köszöntötte egymást és az erre vetődő idegent is. Néha egy-egy lovaskocsi kocogott el, valakinek valamit fuvarozva. Messziről hallatszott a zörgése, futottak a gyerekek a kertkapuhoz „pacit” nézni. Nem is igen láttak más lovat, mint az út végén lakó pedagógus szomszéd barna, szelídtekintetű igás jószágát. Így eshetett meg, hogy amikor egyik csemetémet vittem Sabin csepre az SZTK-ba, a Vörösvári

úton, a zuhogó esőben szembe jött velünk egy szekér, ami elé egy nagyon világos, majdnem fehér ló volt fogva. Az én gyerekem tátott szájjal nézte, majd megkérdezte: „Édesanya ez a ló még új, vagy csak lemosta az eső?”

Bizony, akkor még jártak a Vörösvári úton lovaskocsik és naiv gyerekek.

Azóta sok év telt el, és mások (nem kizárólag jobbak) a körülmények, itt a hegyen is.

Néha számomra is hihetetlenül hangzik, de 40-50 évvel ezelőtt. Itt a hegyen szerették egy mást a szomszédok. Igaz, hogy nem lógtak egymás szájába, de nem is vették körül magukat magas fallal.

Emberléptékű környezetben, egészséges viszonyok közepette, kipárnázott idegekkel tudták viselni egymást. Nem számított az életkor, a politikai nézet, a vallás, a műveltség, a pénz. Csak az volt a fontos, hogy becsületes ember legyen, és a zöme az volt! Segítettek egymáson és egymásnak ha kellett. Jó szóra, szívélyes érdeklődésre mindenkinek futotta az idejéből, akár dolgozó, akár nyugdíjas volt.

A Donát kápolnában minden vasár- és ünnepnap mise volt. A kb. 2-2,5 nkm körzetben 5-6 főszeres és 3-4 kocsmáros mérte tisztességes áron portékáját, és előre köszönt minden vevőjének, - még az utcán is.

Vízvezeték csak nagyon kevés házban működött, ott is csak úgy, hogy a kútból (amit legtöbbször Házi bácsi ásott) a vizet motor pumpálta a házba. A fürdőszobákban fával fűthető fürdőszobakályhák melegítették a vizet. Ahol nem volt vízvezeték ott a víz be- és kihordása kemény sport volt a családtagok számára. Az árnyékszék legtöbb helyen az udvaron volt. Ha a pöcegödör megtelt, jött Franci bácsi és kimerte, - a következő évben a gyümölcsösben rekord termés lett.

Esténként (Tv nézés helyett) egymással beszélgettek az emberek (a családon belül is). Türelmesen meghallgatták egymást, igaz a beszélgetés akkortájt nem csak panaszkodásból állt.

Ugye hihetetlennek tűnik? Pedig igaz. Élő tanuk vannak rá, sajnos már nem sokan!

Sné H. E.
(mint tanú)

Kissrác, Nagylány, Öregfiú

Kedves Nagylány!

Néhány kiegészítéssel szeretném sorait bővíteni.

A Dohánygyár soha nem volt Beloi-annisz. Az a Fehérvári úton lévő gyár lett. Ma TV Stúdió és irodák.

Vissza a térre. Nem a sarkon volt a vaskereskedés, /Holczi bácsi fiával együtt cserkészkedtem/ hanem az emeleten házban a tér felől. A sarkon az Endrődi papírüzlet volt. Ebből lett a nagy közért. Kapu, majd dohányáruda, 1945 után papírbolt és a cukorka üzlet. Ugyanolyan kirakattal a gyermek és divatáru, háztartási-vegyi áru, majd a gyógyszerár....

A piac helyén volt a temető!....

Volt színház is /Kisfaludy/ a Tél utca Árpádfejedeleme útja sarkán, a zsinagóga mellett...

A másik fő út a Bécsi út volt, az Ujlaki mozával, kórházzal, „városi házakkal”, téglagyárakkal. Útszéli árokkal salakos járdával. Kerítéssel zárt kisvárosi házakkal. Alacsony ablakú házak, ahova a liba begárogott.

Ma már mind a múlté.

Kóssa Gábor akvarelljei őrzik, meg még néhány ős óbudai aki büszkén vállalja kerületét, de nem mindig vágyik vissza a régmúltba. Kockaköves járda, tűzhelyes lakás, francia WC /kint a francban a hidegben/, csengős szemetes kocsis, háború, sorban állás húsért, kenyérért, fenyőfáért. Ez ma már csak emlék. Sok rossz emlék.

Bocsánat én így éltem, így emlékszem.

Csak így – egy Öregfiú.

Köszönjük Kedves Olvasónk – Öregfiú – levelét, mely annyi adatot tartalmaz, hogy sajnos csak részleteket tudunk közölni belőle.

Jó tudni, hogy élnek még jó néhány, akik emlékeznek a múltra, a régi világra, arra milyen volt Óbuda.

Gázkészülékek felülvizsgálata,
Karbantartása, javítása
NOVATHERM Bt

Tel.:368-6084

06-30-940-0269

Bn. III. Körtvéves u. 21.

Konyha és vidéke

Nagy Lajos: Képtelen Természetrájk c. örökérvényű munkájában így í a struccról: „A strucc a legnagyobb madár. A magassága két méter, de ha emelvényre áll, még több. A strucc nyaka hosszú, vékony és kopasz, hasonlít a csúnya sovány nők nyakához. A strucc szép fehér farktollait eleinte a saját farán, később azonban a nők fején hordja..... A strucc tojása olyan nagy, mint egy vízfejű gyerek feje. Másfél kilót is nyom, ha nem nyomják. De ha nyomják, akkor még többet is nyom. Azonban, ha nagyon nyomják, eltörik.....”

Ezek a bölcsességek jutottak eszembe amikor a Batthyány téri csarnok mögött megpillantottam egy feliratot, amely arról tudósít, hogy ott van a Struccmadár Café és Restaurant. Mint rendes kocsmológus: természetesen, rögtön megnéztem az étlapot a vitrinben. Abban a pillanatban megpecsételődött sorsom a következő, és mondhatom, igen kellemes órákra. Mert, hogy ilyesmiket olvashattam ott: Strucc steak áfonyamártással, krumplifánkkal, Strucc steak vargányás sajtmártással, Steak vörösborsos párolt káposztával, hagymás tört burgonyával, Struccmáj zsírjában., und so weiter. Meggigáztam, mindig rendetlen ruházatomat, hogy kellő alázattal léphessek be az extrém helyre. Felesleges volt, mert az első perctől mintha hazaérkeztem volna. Családi hangulat fogadott. Minden a helyén, ahogy a könyvekben írva. Jól méretezett terek. Nem szédít magas mennyezet, mégis levegős minden. Meleg színek. Meleg hangok. Szíves kínálás. Sohasem tértem be szívesen az olyan tolatkodó vendéglőbe ahol az volt kiírva, hogy „Házias ételek”. Ha házias ételt akarok, akkor elmegyek falusi vendégségbe. Nekem a vendéglős adjon vendéglői ételeket. Itt, igazi vendéglői ételeket ehettem, házias légkörben. Ezt együtt megtalálni – ez a nagy élmény és ebben volt részem

ebben a vízárosi vendéglőben amely ugyan nagyon új és mégis a legrégebb és legjobb budai hagyományokat ébreszti újra. Amíg eszegettem a különböző fogásokat – sokan jöttek be, franciák, németek, egy

nagyobb csoport magyar diák – ők csak a jó sörért, és némi fiatalos hangoskodásért.

Milyen is a struccmadár húsa? Van aki a pulykához hasonlítja. Mások azt állítják, hogy a burjúhúshoz áll közel az íze. Mind marhaság. A strucc húsa leginkább a strucc húshoz hasonlít, sőt mondhatom, hogy pontosan olyan. Ez a legnagyobb értéke. Tisztelt Hölgyeim és igen tisztelt Uraim! Képzelnének el valamit a mai, megzavarodott világban ami csak az akar lenni, ami.

A strucc-ételeken kívül, finom halakat is ehetünk. A desszertek száma is elegendő a választáshoz.

A bor kiválasztásánál sem sikerült zavarba hoznom a pincért, pedig ez régi rossz szokásom. Minden volt, amit kértem.

A kávé különösen finom. Olaszos íz. Nem bújhatok ki a jólszabott bőrömből. A nagyszerű, ott töltött órák után, itthon strucc ételeken töröm a fejem. Egy- két nagyívű kompozíció már kezd is érlelődni bennem. Ha kész – nem fogom magamban tartani.

Pirchala István

Vár alatt a "Batthyányinál"

Egzotikus íze várva

Gyertyafényes vacsorára

Légy vendég a Struccmadárban

Ez nem csupán könnyű frázis

Néhány hete várva vár

Ínycsiklandó ízoázis

Vendéglőnk a Struccmadár

.....

STRUCCMADÁR

Bp. I. Iskola u. 31.

(Batthyány tér)

asztalfoglalás: 214-1536

KÉRDEZZE MEG A GYÓGYSZERÉSZT...

EGÉSZSÉG HOROSZKÓP
BEVEZETŐ:

Sokévezredes története során az ember mindig törekedett arra, hogy minél jobban megismerje társait, önmagát és e célból különféle módszereket és tudományokat fejlesztett ki. Az asztrológia első és konkrét hajtása kétségkívül a zodiákus. A különböző égövi zodiákusok közül az európai az egyik legismertebb napjainkban. A különböző csillagjegyekben született egyénekre jellemzőek betegségekre való hajlamaik is. Mivel az asztrológia és a test összefüggnek egymással más-más bolygó hatása érvényesül viselkedésükben, így egészségükben is. Az alábbiakban pusztán a betegségekre való hajlamot ismertetjük, melynek tudatában preventív életmódra tudunk törekedni.

KOS (márc.21.-ápr.20)

Fejfájás, különösen érzékeny orr, torok, és szembántalmakra. Óvakodjon a mélabútól! Sokat pihenjen! Hajlamos a fogproblémákra, a homloküreggyulladásra és fejbántalmakra. Vesebaj, vérkeringési zavarok jelentkezhetnek.

BIKA(ápr.21.-máj.20.)

Érzékeny a torokbetegségekre. Gondjai lehetnek a vérnyomással, emésztőszervi zavarokkal. Hajlamos a túltáplálkozásra, könnyen elhízhat.

IKREK (máj.21-jún.21)

Légzőszervi bántalmakra ügyeljen, előfordulhat bronhitisz asztma, mellhártyagyulladás, sőt tuberkulózis is. Érzékeny a keze és a karja, könnyen kap reumát. Nem mentes az idegbántalmaktól sem. Tartózkodjon a túlzásoktól (sok evés-ivás, dohányzás, szex)

RÁK (jún.22.-júl.22)

Hajlamos a hipochondriára, de bátran viseli a fizikai fájdalmakat. Leginkább mellbetegségek, nyirok és emésztőszervi bántalmak fenyegetik. Izgulékony. Ezért könnyen válhat gyomorfekélyessé. Idegrendszeri zavarokra hajlamos. Sok alvásra van szüksége

OROSZLÁN (júl.23-aug.22)

Neuraszténia, lelki kiegyensúlyozottságát veszélyeztető betegségek fenyegethetik. Ágyéktáji fájdalmakra

hajlamos. Szív és vérkeringési bántalom nagyon ritka.

SZŰZ(aug.23-szept.22.)

Kissé hajlamos a hipochondriára, bár eléggé jó egészségnek örvend. Leginkább emésztőszervi betegségekre hajlamos. Sok gyermekbetegségen átesik, kisebb balesetek érhetik. Sokszor vérszegény! Gyakran gyöttri depresszió, de mindig kilábal belőle.

MÉRLEG (szept.23.-okt.22.)

Erőnlétéhez sok alvásidőre van szüksége. Leggyakrabban vese és hólyagbántalmakban szenvedhet. (gyulladás, hurut, vesekő, stb.) Májját kimélje. Hajlamos az elhízásra. Életének súlyos pillanataiban gyötörheti mélabú. Akarattal próbáljon kilábalni belőle.

SKORPIÓ (okt.23.-nov.21.)

Elsősorban nemiszervi megbetegedésre hajlamos, a vese és májbántalmakra szintén figyeljen. Túl sok munka, túláradó érzelmek vagy melankólia következtében magába fordulónak látszik. Előzze meg! ! ! Gyakran veleszületett álmatlanság gyöttri.

NYILAS(nov.22.-dec.20.)

Ízom és érbántalmakban szenvedhet. Óvakodjon a láb és combtörésektől. Hajlamos az izomgörcsökre és az isiászra. Idegrendszeri zavarok gyakran fordulhatnak elő.

BAK (dec. 21 – jan. 19.)

Őrizkedjen a csontrendszeri megbetegedésektől és a bőrbántalmaktól. Gyakran kinozza a veséje és a torka. Hajlamos az álmatlanságra, a túltáplálkozásra és a túlzott dohányzásra. Sokat mozogjon, foglalja el magát, hogy ne legyen borulátásra való hajlama. Ne legyen szervezeten! Érzékeny az izületei, főleg a térde. Fizikai és lelki állóképessége nagy.

VIZÖNTŐ (jan.20.-febr.18.)

Mivel e csillagjegy az emberi mozgásszervet képviseli leggyakrabban a lába okoz gondot. Idegbántalmak és vérkeringési zavarai lehetnek. Csontrendszerére ügyeljen!

HAL (febr.19.-márc.20.)

Elsősorban nyirokrendszeri betegségekre érzékeny. Gyakoriak a mérgezések, fertőzések, szívproblémák, emésztőrendszeri gondok. A nőknél méhbántalmak jelentkezhetnek. Hajlamos a reumára, ellenállóképessége alacsony, ne fárasztja túl magát!

Ui.: Farsang havában nem kell az olvasottakat halálosan komolyan gondolni, inkább

Szórakozásból olvassuk!

Megjegyzés

Ha a kedves olvasók valamilyen egészségügyi témát szeretnének látni a lapban, legyen az bármi, legközelebb arról fogok írni. Lehetőleg olyat amely sok embert érint, vagy érdekel. Beszéljük meg együtt !! Például rengeteg preventív lehetőségünk van a betegségek megelőzésében, és egyre jobban terjednek „szelíd gyógymódok” az orvoslásban. Várom kérdéseiket, ötleteiket

Köszegi Péterné gyógyszerész
Tel: 250-3492

VEKO



-Kábel Kft.

Iroda: 1035 Budapest, Széll u. 17.
Tel.: 367 6188.
Tel./fax: 388 5986.
Raktár: 1033 Budapest, Széll u. 3.
Tel.: 250 0206

- PVC-, gumi- és szilikonszigetelésű általános vezetékek
- Vezérlő és elektronikai kábelek
- Földkábelek 0,6–20 kV-ig
- Tűzjelző és távközlési kábelek
- Darukábelek, építési vezetékek
- Adatátviteli és koaxiális kábelek
- Szállítás három munkanapon belül, ill. raktárról

S z é p s é g t á r

Nagyon örülök, hogy sok telefonhívást kaptam az előző számban megjelent cikk kapcsán. Ez azt is jelzi, sikerült olyan témát választani, amely sokunkat foglalkoztat. Remélem most sem lesz másként.

Az aktualitást, mint kulcsszót szem előtt tartva, lassan kijelenthetjük, hogy közeledik a tavasz. Mindenesetre a nap már sokat sejtetően süt, még ha a hőmérő higanyszála nem is áll túl magasan. Ilyenkor sok dolgunk akad. Vegyük sorra ezeket! A mai számban a festékképzésről, a napozásról, a napfény természetéről és ezek bőrre gyakorolt hatásairól írok.

Nem szeretnék senkit untatni a bőr anatómiájának részletes leírásával, de a megértéshez fontos néhány alapfogalom. A bőr három rétegből áll, a hámréteg, az irharéteg, valamint a bőralja. Témánk szempontjából most a hámréteg érdekes. Ezt öt alréteg építi fel, s ezek közül a legalsó bazális rétegben helyezkednek el azok a pigment szemcsék melyek a festékképzésért felelősek.

A pigment szemcsék normál körülmények között szórta helyezkednek el a sejtekben. Fény hatására sapkaszerűen a sejtmag fölé rendeződnek, így védve azt a sugárzástól. Tehát napozáskor nem igazán a számuk, hanem elhelyezkedésük változik. Alapvető számuk és rendeződésük genetikailag kódolt, ettől függ a bőrszín.

Mindenki számára ismert, hogy különböző külső okok gyorsítják a festékképzés folyamatát, ilyenek a napfény, a szolárium. A kvarc, de ilyen lehet azon parfümök használata is, melyek bergmót olajat tartalmaznak. Napozáskor, szolizáskor figyelni kell, hogy gondosan mossuk le az illatszereket magunkról, hiszen csúnya, nehezen halványítható foltok keletkezhetnek. Kevésbé ismert, hogy belső okok is hatnak a festékképzésre vagy fényérzékenyítik a bőrt. Ilyenek lehetnek: fogamzásgátlók szedése, hormon zavarok, petefészek rendellenességek, mellékvese betegségei, máj és epe betegségei, valamint A – vitamin kúrák.

Léteznek olyan anyagok is melyek a folyamatot lassítják. Közismertek a fizikai fényvédők, melyek meggátolják hogy az UV sugarak elérjék a bőrt. Mielőtt napozásról beszélnek, érdemes egy – két szót szentelni a napfénynek, hiszen nélküle nincs

élet. Hullámhossz alapján a napfény látható fényre, infravörös és ultraibolya sugarakra osztható. Erőteljes biológiai hatása az UV sugárzásnak van. az egész szervezetet érintő hatás a D vitamin képzés, mely nélkülözhetetlen a csontozat fejlődésében, fokozza a vérképző szervek működését, javítja a közérzetet, növeli a szervezet ellenálló képességét. Jótékony hatása van különböző bőrbetegségekre, mint az ekcéma, a psoriasis és a hajhullás.

Arra kell törekednünk, hogy többségében az UV-A sugárzás érje bőrünket, s bár ennek hatására tartósan barnulunk, ha nem okosan tesszük, kis mértékben öregítheti a bőrt. Az UV-B hullámhossz viszont erősen gyulladáskeltő, „ő” a felelős a leégésért. Ennek következménye a lehámolás után keletkező szeplő foltok, s ember legyen a talpán, aki ezeket elhalványítja. Mindenképpen a megelőzés a legfontosabb. A cél az, hogy ki se alakuljanak. A szeplőknek két altípusa van, a fiatalkori és az öregkori. Elnevezésüktől eltérően nem korunk határozza meg kialakulásukat. Fiatalokon is láthatunk öregkori szeplőt. Tavasszal megelőzhetjük, hogy ne is sötétedjenek be napozás hatására.

Az UV-C sugarak az ózon réteg vékonyodásával kaptak jelentőséget. Hatásuk igen káros, mind a bőrre

mind a szervezetre. Csak egy ilyen említés, fokozza a bőrrák kialakulásának veszélyét, ennek megfelelően védekeznünk kell ellene.

A már kialakult pigment foltok halványítása nehéz feladat. Nem térek ki részletezésükre, hiszen kezelésük megegyezik. Egy típust viszont ki kell emelni, ez a terhességi májfolt. A májfoltok kialakulásának több oka lehet, melyek orvosolhatók, de a terhességi májfolt-hoz nem szabad hozzányulni! Legkésőbb a szoptatás

befejezésekor a hormon háztartás visszaállásával magától elmúlik.

A halványító kúrát mindenképpen a bőr enyhe hámlasztásával kell kezdeni. Kicsit paradoxon, hogy az ilyenkor használt anyagok, mint például az alfa-hidroxi savak fényérzékenyítik a bőrt, tehát a fényvédelem már itt kiemelt szerepet kell hogy kapjon. Az AHA-S biológiai hámlasztás nem csak kívülről koptatja a bőrt, hanem belülről is segíti az egészséges sejtképzést, valamint hatékonyabbá válik a halványító anyagok bőrbe jutása. Több növénynek van természetes fényvédő és halványító hatása. Ezek közül legfontosabbak a kövirózsa, az aloe és a citrom. E növényeket tartalmazó krémek minden mellékhatás nélkül hatékonyak, véleményem szerint a kémiai hámlasztók, halványítók feleslegesek és legtöbb esetben többet ártanak, mint használnak. Tehát tudunk mit tenni, egyénre szabott kezelésekkel halványíthatjuk a pigment foltokat, de a megelőzés mindenek előtt való.

A témához tartozik még a szolárium helyes használata, a napozószerek megválasztása, valamint a napozás előtti tisztítások fontossága. Ezekről a következő számban olvashatnak.

Várom kérdéseiket

Kovács Edina kozmetikus
Tel . 250-2825

DOJO ÓBUDA SZABADIDŐ SPORTCENTRUM

1037. Farkastorki út 21.

Tel . 250-4591

NŐI TORNA

Fitness terem, konditorna, callatenics

Megnyilt a szolárium !!

SPORTÁGAK:

Aikido, judo, karate,kempo, body-building

Szabadidősportok

Óvodásoknak oktatás

Judo-ovi

Kerti dolgaink

Mikor írom ezeket a sorokat, február utolsó napja van, dél, és a kerti hőmérőn -2 celsiusfok. Remélem, a tél utolsó erőfeszítései ezek a napok.

Mi les a dolgunk március második, és április első felében? Itt a hegyen legtöbbször március vége felé van az első fűnyírás. Előtte a nagyobb egyenetlenségeket – vakondtúrás pl. –

Simítsuk el, a foltos helyeken pótoljuk. Ugyancsak előtte levegőztethetjük a tömör talajokat, szögeshengerrel, vagy ásóvillával megszurkálva. Ha gombafertőzött lett télen a gyeplő. (hópenész) gombalevéllal vagy bordói levéllel permetezzünk.

Gyümölcsfáinkat is fokozottan figyelni kell, mert ez az év szerintem igen nehéz lesz növényvédelmi szempontból. Legfontosabb a cseresznye, és meggy monília elleni permetezése. A fertőzés a virágzás idején a legerősebb. Új sokak számára ismeretlen dolog, az örökzöldek rendszeres védelme. Az ezüsthennőt a levéltetű, a tujafélek az atkák kártételétől kell megvédeni. Itt a hegyen a védetségétől függően márciusban visszavághatjuk a rózsatöviseket, a korai virágzású cserjéket, természetesen nyílás után. Ez a tavaszi ültetések időszaka is. Függetlenül az árjegyzék színpompás csalogató voltától alaposan vizsgáljuk meg a vásárolt növény gyökérzetét, földlabdáját, ha örökzöld. A gondos válogatással sok későbbi bosszúságtól óvhatjuk meg magunk.

Madarainkat lassan a természetes kosztra foghatjuk, azaz egyre kevesebbet etessünk. Kivéve, ha előfordulna egy nem várt havazás.

A krókuszról a jácintig, és mandula virágtól az almáig sok színt, és sok örömet kíván a hegyi kertészkedőknek:

Ort János
kertész

**Metszés
Permetezés
Tavaszi kertápolás
Hegyi referencia
kertek
ORT-KERT
250-61-51**

Óvodai Hírek

Az óvodai farsang napján sok-sok ötletes jelmez, maskara készült. Vidáman táncoltak, énekeltek a gyerekek kicsi hegyi óvodánkban.

Kedves gyerekek

Igaz, hogy a farsangnak már vége, de még sok ötlet van, amit közösen elkészíthetünk:

Tavaszwáró madárcák

Színes kartonból vágj madárformát, legyezőből készíts szárnyat, és cernára fűzve függeszd fel.

Mire?

mindenféle textiliára (sapkák, sálak, pulóverek, nadrágok, zoknik, boxerek, fehérneműk, pólók, ágyneműk, terítők, kendők, hátizsákok, kabátok, függönyök, farmerek, nyakkendők, ingek) **falra** (gyermekszoba, hálószoba) **üzlethelyiségek-, rendezvényekre** **termék dekorálása, mobiltelefonra, fára** (szekrény, asztal, egyéb bútorok), **üveg**re (tükör, pohár, váza, ablak), **műanyagra** (használati és dísz tárgyak), **fémre** (edények, polcok), **autóra, motorra**, kerékpárra, rollerre, öngyújtóra, csillárra, villanykörtére és még sok másra

Mit?

Mesefigurákat, erotikus jeleneteket, egzotikus tájképeket, portrét, márkanéveket, absztrakt motívumokat, állatokat, növényeket, illetve bármit amit ön kitalál

Milyen alkalomra?

születés-, és névnapra, évfordulóra, vizsgára (érettségi), verseny jutalmául, házasságra, egyéb különleges és megismételhetetlen alkalomra, vagy csak úgy

Krajnyák Ágnes

keramikus, textílfestő

☎: 377-8880, 0630-999-8252

Cím.: XIX. ker, Kispeszt, Arany János utca 30. 6. emelet 18

Időpont egyeztetés telefonon, találkozás kérésre a Viharhegyi út 24. szám alatt

ÓHEGYI HÍREK

POLGÁRI HAVILAP
MEGJELENIK

3000 PÉLDÁNYBAN

KIADÓ: ÓBUDA

HEGYVIDÉKIEK

EGYESÜLETE

SZERKESZTÉS:

SOKSZÖG BT.

TEL.: 250-6131

FŐSZERKESZTŐ:

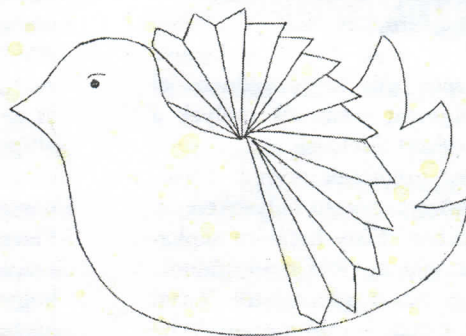
DOMBI

HIRDETÉSFELVÉTEL

LEVELEZÉSI CÍM:

1037 VIHARHEGYI

ÚT 24.



Házhozszállítás:

Tel.: 368-6141

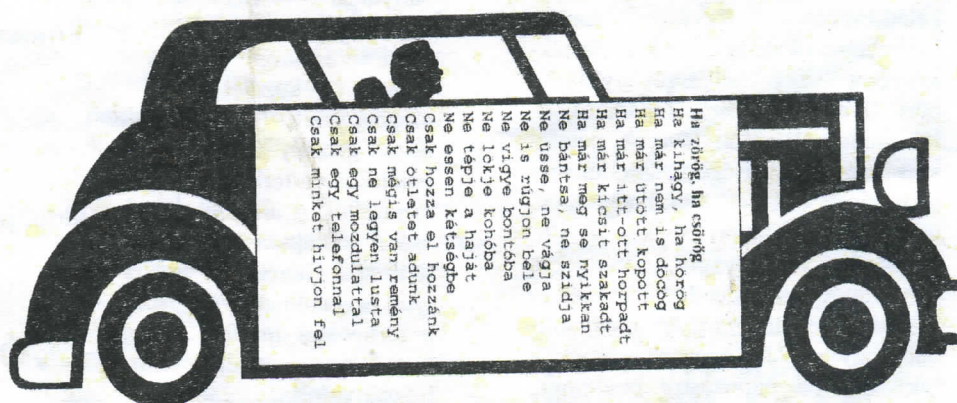
H-p: 11 - 22

Sz-V: 12 - 22

Bp. Bécsi út 176/B



AUTÓJAVÍTÓ MŰHELY



Öreg autók iskolája

III. ker Viharhegyi út 24. Telefon: 250-61-31