

Tavaszköszöntő a Népházban

Bp. III., Toronya u. 33.
1998. március 21., szombat,
9-17 óráig

**Biovásár és szaktanácsadás! Itt az ideje,
hogyan virágossá tegye kertjét, udvarát!**

Megvásárolhatók:

- Ökocentrum – biogyümölcsök, zöldségek
- Herbalife – termékek
- Demko Feder – termékek
- Golden Neo-Life Diamite termékek
- Hieronymus Bock Gyógynövényismereti Iskola tananyagai
- Ilcsi bio kozmetikai termékei
- Plant-Art dísznövény
- Buday Anna Kerámiái, cserepei
- díszfák, bokrok és cserjék
- cserepes virágok
- magvak, dugványok, virághagymák stb.

Programok:

- családi triatlon (futás, biciklizés, futás)
3 fős csapatok jelentkezését várjuk
- talpmasszás
- gyógynövény szaktanácsadás
- tavaszi kozmetikai tanácsadás
- játék csere-bere
- virág csere-bere
- bolhapiac

Egységben az erő, avagy féljen, aki gonosz!

Közbiztonsági fórum a Népházban

Kétfajta család létezik a hegyen: ahová már betörtek, és ahová még nem, és abban a hitben élnek, hogy nem is fognak.

Nem kell ahhoz vagyonosnak lenni, hogy támadás érje a házuk táját. Elég, ha csak a Körtvélyes utcában történeteket emeljük ki. Néhány héttel ezelőtt alatt három álarcos gazember megtámadott és brutálisan megvert egy idős házaspárt és rokkant lányukat 17 000 Ft-jukért. Ugyanebben az utcában rövid idő leforgása alatt három házat fosztottak ki. Vélhetjük ezt tipikusnak is, hiszen Bökönyi István, a III. ker rendőrkapitánya szerint:

„környezetünk egyre inkább célpontjává válhat hasonló bűncselekményeknek.”

Előfordult, hogy kutyákkal, riasztóval őrzött ház lezárt garázsából vittek el autót, vagy otthon édes álmát alvó család házának alsó szintjét fosztották ki. Annak ellenére, hogy egyre nő azoknak a lakóépületeknek száma, ahol őrző-védő szervezet teljesít szolgáltatást, ez sem jelent igazán biztonságot, hiszen az egyik biztonsági örökkel védett zsákutcából fényes nappal vitték el egy család értékeit. Bökönyi ezredes úr szerint, a folyamatban levő bírósági eljárás ellenére is ki kell adni a munkakör betöltéséhez szükséges erkölcsi bizonyítványt, mindaddig amíg a jogerős ítélet meg nem születik.

„A közbiztonság legnagyobb ellensége a közömbösség és a kényelem”

- hangzott el Nagy László rendőr alezredes szájából azon a lakossági fórumon, melyet azok a károsultak és együttérző szomszédai hívtak össze, akik szenvedő alanyai voltak a Körtvélyes utcában történeteknek. A találkozó helyszínét az Óhegy Hírek-ben az Egyesület hirdette meg. Fájjaljuk, hogy csak 32 hegyi lakos érezte fontosnak, hogy részt vegyen. Az újság továbbra is vállalja, hogy helyet ad minden olyan információnak, mely a hegy közbiztonságát érinti, valamint biztosítja a Népházat a megbeszélések helyszínéül.

Miért várjuk tetlenül, hogy bűncselekmények áldozataivá váljunk?

Számos javaslat hangzott el, miként állhatnánk ismét helyre környezetünk biztonságát. Világossá vált, hogy a rendőrség a je-

lenlegi feltételek mellett nem vehet részt hatékonyan a bűnmegelőzésben. Nem állíthatnak minden sarokra rendőrt. Hiszen a cselekmény bekövetkezése után is csak azokat a törvényeket és rendeleteket foganatosíthatja, melyeket az általunk megválasztott parlament képviselői hoztak. A végtelenségig sorolhatnánk azokat az eseteket, amikor a rendőröknek bizonyíték hiányában, a hatályban levő törvénynek megfelelően el kell engednie a tetten ért bűnözőket. Miközben folyamatosan a pénzühiányra hivatkozunk, megfeledezzünk arról, hogy

a legkézenfekvőbb megoldás - a megelőzés.

Sokszor veri fel az utca csendjét egy-egy riasztó szirénája. A legdrágább biztonsági rendszer sem ér semmit, ha süket fülekre talál. A közömbösséget kell áttörnünk, felismerve, hogy a mi értékeink, biztonságunk elválaszthatatlan környezetünk biztonságától. Ez csengett ki Katona István, a békásmegyeri Polgárőrség vezető emberének szavaiból. A Szomszédok Egymásért Mozgalomnak több évszázadra visszamenő hagyományai vannak a polgárosult Európában és Észak-Amerikában. Ezekben az országokban a legkorszerűbb védelmi rendszereknél is jobban bíznak abban, ami nem megvásárolható mégis a legértékesebb: a kölcsönös figyelem és egymás javainak tiszteletben tartása. Mire felépül a házuk, az építkezés miatti herce-hurca elmergesítheti a viszonyt a szomszédok között. Egy ilyen elrontott kapcsolatot oldott fel az egyik hegylakó, amikor a közös telekhatárhoz összehívta az amúgy egymással talán még csak köszönő viszonyban sem levő szomszédait. Felesége éppen süteményt készített, melyet egy hirtelen jött ötlettől vezérelve a helyszínrajznak megfelelően vágott fel. A telektársak egy darabig értetlenül nézték, míg addigi górcseikek egy mosolyban feloldva ki-kivette a saját telkét formáló darabot.

„Rossz szomszédság török átok”

és vajon meddig kell még nyögnünk alatta? Természetesnek kellene lennie, hogy tudjunk közvetlen szomszédaink telefonszámát. Hiszen, ha idegeneket látunk a háza körül ólál-

(Folytatás a 10. oldalon)

A veszettség elleni oltásról

Mint az ismeretes, a veszettség bejelentése kötelezettség alá tartozik. Az ebek kötelező védőoltása, az oltások – állatorvosok által történő – bejelentése szigorúan ellenőrzött feladat.

Az Állategészségügyi Szabályzat előírja, hogy az eb tulajdonosa, vagy tartója a 3 hónapos kort elért ebeket 30 napon belül először, majd azt követő 6 hónapon belül másodszor, saját költségére veszettség ellen beoltani köteles.

Az állatorvos az oltás beadását az oltási könyvbe bejegyzi, s – minden évben más színű – oltási bilétát ad.

Az oltási biléta érvényes oltási könyv – dátum, vakcina megnevezése, pecsét, aláírás – nélkül semmit sem bizonyít.

Ha kutyát találunk és azt befogadjuk, első feladat legyen azt állatorvossal megvizsgáltatni, és veszettség ellen beoltatni. Felnőtt kutyák esetében az évenkénti egyszeri oltás kötelező. Az oltások között lehetőleg ne teljen el több, mint 365 nap.

A veszettség elleni oltás az önkormányzatok által működtetett állatorvosi rendelőkben, illetve az erre szóló engedéllyel rendelkező bármely állatorvos rendelőjében elvégezhető.

A kutyák kötelező évenkénti védőoltása mellett ajánlott a kijáró macskák veszettség elleni oltása is.

Dr. Sütő András
állatorvos

Fiatalok!

Ifjúsági Tanácsadó Szolgálat működik a kerületben

Hétfőn: Bp. III. ker., Szél u. 23-25. (bölcsőde). Ideje: 16-18 óráig. Tanácsadást vezeti: Kungl Gyöngyi kerületi egészségnevelő. Telefon: 388-5878.

Kedden: III. ker., Békásmegyér, Csobánka tér 6., 2. sz. Szakorvosi Rendelőintézet. Ideje: 13-17 óráig. Tanácsadást vezeti: Lukácsné Adámy Júlia védőnő, a III. kerületi Családvédelmi Szolgálat munkatársa. Telefon: 3687-898/176, 3689-870/176.

Várjuk telefonjaitokat, hogy világos ismereteket tudjunk nyújtani a következőkre: korai és nem kívánt terhesség, fogamzásgátlás, AIDS megelőzés, biztonságos szex, stb.

Anonym tanácsadás: 06 (30) 516-754 reggel 7-8- óráig, illetve este 18.30-20 óráig.

ALAPÍTVÁNYI ÓVODA A TESTVÉR-HEGYEN

Angol, úszás, torna, zene, korcsolya és iskolaelőkészítő foglalkozások.



1037 Bp.,
Jablonka út 126/B.
Telefon: 439-7957



Kerti dolgaink

Egy ilyen – évszázados rekordokat döntő – február után, a kertészkedő embernek kétségei vannak. Lesz-e egy korai, szép hosszú tavasz, vagy ennek a februári rügyattanásnak, – mandula, kajszi, orgona – szomorú böjtje érkezik. Mivel ezt még tanult meteorológusok is csak „jósolják”, vegyük sorra egy átlagos március tennivalóit.

Szobanövények: az egyenletesen melegben tartottak már átültethetők. Ezeket általában két naponta öntözzük. A virágzókat, ciklámen, azálea, fokföldi 20°C körül tartjuk. A kaktuszokat szárazon, hűvösen, de fagymentesen tároljuk.

Zöldségek: a fagyhatásra csírázó magvakat még elvethetjük. Ekkor 12 óra alatt a mélyhűtőben ötször lefagyaszthatjuk, és felengedjük.

Disznóvénnyek: Ha az idő ilyen melegrekorodos marad, márciusban már vágni kell a fűvet.

Utána a fűseprével való „goromba” átfésülés elősegíti a fűcsomók terjedését, tarackosodását. Le kell vágni az előző év száraz szárait a díszfüvekről. Amennyiben a fűben hagymás virágok vannak az első vágással várjuk meg elvirágzásukat. Az évelőknek díszcserjéknek és rózsáknak adjunk fejtrágyát. Ne most vágjuk vissza a tavasszal virágzó díszcserjéket. Vázába most a díszgyümölcsök ágai vágathatók, virágoztathatók sikeresen.

Gyümölcsös: erre az időre be kellett fejezni a puhamagúak – alma, körte – ezenkívül az őszibarack metszését, és lemosó permetezését. A csonthejasokat – meggy, cseresznye, kajszi – csak szükség esetén vágjuk, ők spontán koronát nevelnek. A dióhoz csak szeptemberben nyúlunk. Tennivaló van bőven, melyhez jó időt kíván:

Ort János
kertész

Fejezetek a Csúcshegy történetéből I.

Valami mesés volt itt régen. Nem volt kerítés. A patak befagyott, az őzek és szarvasok jöttek a forráshoz. Ha meglátták az embert, csak álltak. A cseresznyést mikor lekaszálták, jöttek a vadnyulak és rágták a fákat. Nem győzték csomagolni a törzseket. Egy vadon volt ez, kérem. Rengeteg madár, mátyásmadarak, gerlék. Bájos dolgok voltak ezek. Most már nemigen jönnek le az állatok. Sok ma a kutya.

Nagyon érdekes emberek voltak például a Sétáék, a legelső dűlőben. Alul a pincében istálló volt, teheneket tartottak ott. A tejet meg hordták fel a hegyre. De valahogy a nehéz időkben is úgy álcázták a dolgot, hogy senki sem sejtette, hogy ott állatokat tartanak.

Amikor még a dűlők nem voltak lekövezeve, itt volt egy kukoricás szemben a lépcsővel. Itt lakók bérelték. Mindenki ott járt fel. Nem tetszett nekik, hogy ott járkáltunk, pedig vitünk nekik gyümölcsöt, meg mindent, hogy mégse szóljanak. Ők azonban morogtak, mi pedig ott jártunk, mert bár sáros volt az út, mégis rövidebb. Itt dolgoztam szemben a szociális otthonban. Reggel 3/4 hatra csak le kellett szaladni. Egy szép napon látjuk, hogy elkerítették az utunkat. Nem volt mit tenni. Volt nekünk egy nagyon rendes tanácsstagnak. A téglagyárba jártunk fogadó órára. A tanácsból aztán megigényeltünk a területet, és az itt lakók megcsinálták a mostani lépcső elődjét. Egyébként a téglagyárnál volt Közért is, óvoda is. Most is, régen is sokat jártunk a tanács nyakára, valami kicsit fejlesszenek. De hát mindig is mondták, a Csúcshegy marad Csúcshegy. És most is így van. Nem igaz? Azt is mondják, hogy Budapest innen kapja a levegőt.

A Csúcshegyen mindig is voltak őslakók: Vasék, Hussmannék, Kovácsék. Ez a ház is a háború előtt épült. Azt mondják, a háborúban még zsidókat is bújattak itt. Persze a telek négyszer ekkora volt. Egy lentebbi házban laktunk akkor. Ott kút akkor nem volt, a forrásról hordtuk a vizet. Felköltöztünk ide, egy ideig béreltük ezt a helyet, aztán részletekben kifizettük. 26 éve egyedül maradtam, de a lányom innen járt iskolába, gimnáziumba, egyetemre is. Magyar-történelem szakos tanár most. Sokszor jön segíteni. Lassan for-

málódott a ház, a konyha is hozzáépült. Ezt a követ is mi raktuk le. Még eredeti. Minden évben lefestem okkerral, de hát sokhelyütt feltörte a favágás. Felettünk is egy kukoricás volt, de a nyári záporok a konyhába mosták a sarat. Ezért készült az előtér.

A villanyvezetékét is később hosszabbították meg ideig. A közelben viszont csak ez a kút volt, mindenki idejárt vizért. Rengeteg víz volt abban az időben. Ledobtuk a vödört, 10-12 méteren volt a víz. Mára nagyon elment, 23 méteren van csak. Sokan kutat fúrtak, meg ma amúgy is elmennek a vizek.

Egy utcával lejjebb van egy régi kőkereszt. Az Aranypatak utcában. Régen mindig arrafelé jártunk fel. Az egész hegyoldal az óbudai sváb parasztké volt. Lovaskocsival jártak. Zömmel szőlő volt itt. Még jártunk nekik kapálni napszámában a negyedik, ötödik dűlőbe. Volt némi kukorica is, de ott szemben a kápolnával filoxéra kápolnának hívják. A szőlővészről kapta a nevét. Egy régi vész elmúltával építették. Sokan jártak oda vásárnaponként. Még éjjeli misét is tartottak ott.

A busz régen a patikáig járt. Ott a vasútállomásnál. Az mindig is patika volt, az emeleten orvosi rendelővel. Előtte lehet, hogy vámház volt, de mi mindig ide jártunk orvoshoz. Ott rendelt még Szél doktor úr. A mai orvosok persze már úri orvosok, de ő még gyalog járt. Emlékszem, az oldalán ott lógott mindig a vérnyomásmérő. Nagyon szerettük.

A francia alapítású Jópásztor rendnek Óbudán a San-Marco utca környékén volt a háza. Gyerekekkel, neveléssel foglalkoztak. Minden volt ott műhelyek, suszteráj, varroda, miseruhákat is hímiztek. A háborúban kórházat csináltak a megmaradt épületből. Akkoriban a Rend vett itt egy tízholdas területet a hetedik és hatodik dűlő között. Egy mintagazdaságot létesítettek itt az apácák, a Menedékház utca alatt. Az Irgalmas nővéreknek a Menedékház utca felső oldalán volt a területük. Óvék volt a kápolna is. A háborúban is itt húzták meg magukat.

Én nagyon jól érzem itt magam, nem bánom meg, hogy ide kerültem.

Elmesélte: Romhányi Ferencné
Leírta: Kádár Péter

Farsangi forgatag a Népházban



Néhányan a 180 jelmezes közül:

1. kép:

Az ifjúsági jelmezverseny győztesei

2. kép:

A felnőtt jelmezverseny győztese,
Don Quijote rajongói társaságában

3. kép: „Háromszor veri azt kenden
Ludas Matyi vissza”

4. kép:

Miss Atlasz biztos kezében a Föld

5. kép:

Kis csoport a vidám forgatagból

6. kép:

Piroska és a Nagymama most szabadultak
a farkas gyomrából

(Fotó: Kádár Péter)



KONYHA ÉS VIDÉKE

Elmúlik a farsang. Elmúlik a vidám mulatság. Vége a nagy, tekerő hurkák és kolbászok idejének. Jön a böjt. Milyen ijesztő hangzású szó. Inkvizíció, máglya, kínvallatás juthat eszünkbe. Már akinek ez jut eszébe.

Boldogult úrfi koromban szerencsém volt Berda Józseffel, – aki a szív, a hit, a szeretet és a gyomor költője is volt egyben – Esztergomban az Elő-hegyre zárandokolni, Babits házához. Hogy e zárandokutat ne kelljen éhgyomorral megtenni: vettünk két jókora sós-kiflit, két gömbölyűre korosodott pálpusztai sajtot és egy parasztasszonytól csodás, piros hónapos retkeket. Mind e garantáltan böjti étket a „Poszpisli” kocsmában fogyaszttuk el két sör kíséretében. Azóta nem félek én semmiféle böjttől.

Sanyargassa mindenki magát a lelkiismerete szerint. Én a legszigorúbb kánon szerint is tudok jókat enni.

Itt vannak a halak. Igen népes família. Itt vannak a gombák, frissen és szárítva. Egy kelkáposzta metszeténél festő sem tud szebbet alkotni.

S ha már a halaknál tartunk, mutassuk be olvasóinknak, hogy a hal nem a halászlénél kezdődik el, és nem is ott fejeződik be.

Sokan szeretik a jó ecetes, hagymás heringet, de kevesen mernek hozzálátni az otthoni elkészítéséhez, pedig az a leg-egyszerűbb dolgok közé tartozik.

AZ ECETES HERING KÉSZÍTÉSE

Vásároljunk fagyasztott heringet. Lehetőleg a kisebb méretű, fej nélküli, teljesen megtisztítottat keressük. A halakat hagyjuk felengedni, majd kívül-belül erősen sózzuk be. Tartsuk így négy-öt órán keresztül hideg helyen. Közben forraljunk fel ecettel annyi vizet, amely majd a kiválasztott, három vagy öt literes uborkásüvegben biztosan befedi a halakat.

Vágjunk karikára elegendő mennyiségű hagymát. Tegyük belőle egy réteget az üveg aljára. Arra helyezünk egy réteg halat, hintsük meg mozsárban megrepszített fekete- és szegfűborssal, borókabogyóval, dobjunk rá három-négy babér-

levelet. Ezután újból hagyma következik. Rétegezzük addig míg a halunk el nem fogy. Felülre hagymaréteg kerüljön. Öntsük rá a kihűlt ecetes vizet. Tegyük az üveget hideg helyre. Két nap múlva már jobb ha hűtőben tároljuk. A negyedik napon már ehetünk is belőle, de igazán egy hét múlva érik be. Ezt az állapotát sokáig megtartja. Négy hét után már kezd kissé öregedni, de még akkor is bátran ehetjük, mert az ecet miatt nem tud ártalmasan romlani.

Az első kísérletkor inkább több ecetet használjunk. A későbbiekben ízlés szerint csökkenthetjük az ecet mennyiségét. Először elég ha egy kilóból dolgozunk. Ezen felmérhetjük a család lelkesedését és fogyasztási készségét.

Ezt a finomságot nem csak úgy, egyszerűen, kocsmai módon lehet fogyasztani. Lehet salátát, göngyölt falatkákat és sok más is fabrikálni belőle. Így nem válik unalmassá.

A nagyobb méretűekből, ha könnyedén kivesszük a gerincét, egy fogpiszkáló segítségével gyűrűt csinálhatunk. Ezt megtöltjük franciasalátával, majd leöntjük aszpickos majonézzel. Ezután feldíszítjük és kész a hidegkonyhai remekmű.

Lehet csíkokra is vágni a halat – és a levétől lecsurgatott csalamádéval keverni össze, hozzáadva finom majonézt. Főztem már káposztalevesbe is. Úgy is nagyon finom.

Maradjunk még a heringnél. Nemcsak savanyítani lehet ezt az olcsó és mégis kiváló halat.

SÜLT HERING

A fagyasztásból felolvadt halakat deszkára téve, tenyérel nyomkodjuk meg úgy, hogy laposra szétnyíljanak.

Készítsünk olajból, sóból, szétzúzott fokhagymából és apróra vágott petrezselyemből annyi pasztát, hogy minden halra bőven jusson, kívül-belül. Kenjük be a halakat és tegyük pár órára hűtőszekrénybe, jól befedve. Keverjük össze búzalisztet kukoricadarával fele-fele arányban. Forrósítsunk bőven olajat. Forgasuk meg a halakat a lisztes keverékben és süssük meg mindkét oldalukat, csipesszel többször megforgatva.

Lehet rövidebb ideig sütni. Ilyenkor szaftosabb marad és

paradicsomsalátával kitűnő fogás az asztalon. Lehet egészen pirosra, ropogósra is sütni, hogy a gerince és a szálkái teljesen átsüljenek. Úgy ehető, hogy a tányéron semmi sem marad utána. Minden esetben negyedekre vágott citromot kell adni mellé.

Írhatnék még a heringről, de térjünk át a nagyagyúra.

BOUILLABAISSE A LA MARSEILLAISE

Ez a csodás halleves, egyesek szerint a provance-i halászlé, ugyanolyan vitákat kavaró, embereket pártokra osztó nemzeti ügy, mint nálunk a dunai, vagy a tiszai halászlé kérdése. Ha kell: pártolói ököltre mennek igazukért.

Kovácsics Mátyás a párizsi Hotel de la source et des Ambassadeurs és a londoni Grand Hotel volt szakácsa meg az én szerény franciaországbeli tapasztalatomra támaszkodva adom elő recipjét.

A hozzávalók tíz személyre: 2 dl finom olívaolaj, 2 apróra vá-

gott sárgarépa (Julienne), 2 finomra vágott, nagyobb vörshagyma, 1,5 kg vegyes, szilárd húsu tengeri hal 12-15 db héjas kagyló, 25 dkg konzerv kagyló, 40 dkg garnélarák, 10-20 dkg homárhús, 30 dkg apróra vágott paradicsom, 1-2 babérlevél, karikára vágott póréhagyma, fokhagyma, 4-5 szegfűszeg, fél liter száraz fehérbor, só, sáfrány és két liter hallé, vagy kockából főzött zöldségleves.

Egy nagy fazékban olajban megpároljuk a répát, a hagymákat, a halakat csíkokra vágva öt percig főzzük. További hús percig főzzük a borral, a hallével és a babérral. Ekkor hozzáadjuk a rákokat és a kagylókat, és a többi anyaggal együtt főzzük még tíz percig.

Ez a leves olyan finom, hogy bár nem bűn böjtben enni – mégis szinte illetlen.

Ha már a leveseknél tartunk: ajánlhatok egy előbbinél sokkal egyszerűbb, anyagaikban szerényebb, de mégis fantasztikus levest, szintén francia tájakról.



FENYVES

Műszaki Szolgáltató GMK

Telefon/fax: 262-6307, 250-0597, 250-6161
E-mail: fenyves@mail.datanet.hu
1037 Bp., Királylaci út 25.
1037 Bp., Erdőalja út 128.

Kiállítási standok kulcsrakész kivitelezése

**HAGYMALEVES
CSÉSZÉBEN**

Kell hozzá – az étkezők számának megfelelő – francia bagett kenyérszelet, esetleg zsemlekarikák. Nyolc-tíz személy esetén: nyolc deka vaj, három nagy fej karikára vágott és gyűrűkre szedett vöröshagyma, három evőkanál liszt, másfél liter kockából készült zöldség-leves, (bőjtön kívül marhahús leves) 10-10 dkg parmezán, trappista, és márványsajt reszelve. Kevés só és bors. A kenyérszeleteket megpirítjuk. Egy nagyobb lábasban megolvastjuk a vajat és aranysárgára pirítjuk a hagymát. Megszórjuk liszttel és tovább pirítjuk. Felengedjük levessel, sózva-borsozva fél óráig lassú tűzön főzzük.

Szétosztjuk levesescsészékbe, minden csésze tetejére egy pirítóst teszünk. A háromféle sajtot összekeverve a tetejükre szórjuk. Forró sütőben enyhén megbarnítjuk a sajtot. Azonnal asztalra adjuk. A szívem fáj, hogy nincs több hely leírni a többi hagymából tejszínnel készíthető krémleveseket. Ezért arra kérem a T. Olvasót, hogy vegye elő és porolja le azokat a régi szakácskönyveket. Az íróik leírták már mindenféle ételt, csak elő kell keresni és hozzáidomítani korunkhoz, lehetőségeinkhez.

A gombákról is szólni kell bőjt idején. Nem akarom a gombapörköltet leírni, hiszen azt mindenki ismeri, de a jó gombakrém leves már sokaknak izgalmas lehet.

A GOMBAKRÉMLEVES

Vásároljunk lehetőleg szép, fehér, egyforma nagyságú csiperke gombát. Jó, ha személyenként 12-15 dkg-t veszünk. Mossuk meg jól és törjük ki a tönkjét. Ne a szárát, mert ez a rátarti teremtmény nem szárát visel, hanem tönköt. Tartsuk tiszteltben, hogy ezzel is megkülönbözteti magát más közönséges halandótól.

A kalapját – mert, hogy ez van neki – csak mosni kell, hámozni nem. Szeleteljük fel és a tönkökkel együtt pároljuk meg vajban. Válasszuk külön a tönköket és a szeletek felét. Ezeket kevés húslevessel mixergépben pépesítjük megfelelően.

Vajban pároljuk meg a hagymát is. Ezt is mixeljük. További vajban pirítsunk kevés lisztet. Keverjük hozzá a gombapépet és a hagymát. Főzzük együtt kevés kakukkfűvel, reszelt citromhéjjal, fehérborral. Megfelelő mennyiségű húslével állítsuk be a kívánt sűrűséget. Tegyük hozzá a megmaradt gombaszeleteket, öntsük fel két deciliter tejszínnel. Ekkor már ne főzzük tovább.

Sóval és citromlével érzük el a megfelelő ízeket.

Vajban pirított zsemlekockával tálaljuk, lehetőleg levesescsészékben.

HIDEG TÖLTÖTT GOMBA

Nagyobb gombafejeket főzzünk két percig citromos kakukkfűves vízben. Hűtsük ki és töltsük meg jóféle körözött juhtúróval. Zöld salátalevelekre tálaljuk.

Bár tudjuk, hogy a tojás a

húsvéti felszabadult öröm asztalának megbecsült szereplője, nem felesleges számolni vele a bőjt időskben sem. „Bever tojás” – mit mond ez egy mai ember számára? Alig valamit. Pedig sokat tud ez a szinte elfelejtett fogalom.

Oeufs pochés... sok étel neve kezdődik így, hogy aztán a legkülönbözőbb zöldségek, húsok és halak nevei fejezzék be a címet a legjobb vendéglők étlapján.

BEVERT TOJÁS

Zubogó, forró vízbe, amelybe két kanál ecetet is tettünk, üssünk be egy tojást. Három perc elteltével egy szűrőkanál segítségével vegyük ki. Tegyük hideg vízbe, majd csinosan vágjuk körbe a lelógó részeit. Tálaláskor melegítsük fel levesben.

Ez az alaprecept. Egyszerű, pontos és félreérthetetlen. A nagy dolgok csak ezután következnek, variációk, melyek száma végtelen. Például:

**BEVERT TOJÁS
A LA PROVENCALE**

Olívaolajban pirítsunk sárgára két fej apróra vágott hagymát, szűrjük le és tegyük a serpenyőbe, adjunk hozzá egy gerezd fokhagymát, egy kevés kakukkfűvet, egy babérlevelet, néhány szem feketeborsot, sőt, négy darab apróra vágott gombát, és három paradicsomot. Pároljuk fél órán át, törjük át szitán, öntsük a bevert tojásokra, amelyeket egy tálon pirított zsemleszeletekre helyeztünk.

**BEVERT TOJÁS
A LA DIABLE**

Vajban pirítsunk sárgára három apróra vágott hagymát, szűrjük le a vajat és adjunk hozzá cayenne-i borsot, egy kevés csípős mustárt és egy kávés kanál curryport. Keverjük megfelelő mennyiségű besamel mártással, szűrjük meg és öntsük a tojásokra.

**BURGONYASALÁTA
FÜSTÖLT SAJTAL**

Harminc deka főtt, kockára vágott burgonyát keverjük össze ugyanennyi kockára vágott füstölt sajttal, három-négy karikára vágott újhagymával, két lereszelt főtt tojással. Két evőkanál citromlét keverjük el három dl majonézzel, csipetnyi sóval, borssal, két evőkanál apróra vágott zellerzölddel. Ezután az összes anyagot jól összevegyítve tegyük egy órára hűtőszekrénybe.

WALESI SALÁTA

Szardellát, szardíniát, almát, főtt heringet, főtt burgonyát és kaviárt keverjük össze majonézmártással. Hintsük meg cayenne-i borssal. Díszítsük csinosan.

Mára ennyit. Legközelebb, mire a kinti sütés főzés ideje eljön, előadom tapasztalataimat a bográcsos halászlével és gulyásokkal kapcsolatban. Szót ejtek majd a flekkenek, saslikok és egyéb, a bőjt ideje alatt tilalmas ételekről.

1998. húshagyó keddjén
Pirchala István

**Tavaszi kertakarítás,
metszés,
le mosó permetezés,
kertápolás
rendszeresen vagy
alkalmanként,
gyepkarbantartás**

ORT KERT

1037 Bp., Hedvig u. 3.
Telefon: 250-6151

ÓHEGY INFORMÁCIÓS
HIRDETÉSI ÜRSÁG
hírek
Óbuda-Hegyvidéknek EGYESÜLETE LAPJA

POLGÁRI HAVILAP

Megjelenik 3000 példányban
Szerkeszti: Bíró Anna
Hirdetésfelvétel és levelezési
cím: 1037 Budapest,
Remetehegyi út 64.
Telefon: 387-2191

**Eladó, kiadó
ingatlanokat**
(lakás, ház, telek)

**közvetítésre
keres-kínál**

**Magyarország legrégebbi
ingatlanirodája**

FIK Rt. Belvárosi Iroda
Budapest, V., Kigó u. 4-6.
I. emelet 10.
Telefon: 266-7619, 266-7620
Fax: 118-8084

**Óvodások
művészeti meseklubja**
a hét egy napján
Művészek a gyerekekkel
Tel.: 06 (30) 337-344, 367-2250

**Óbuda centrumában
fogászati magánrendelés
gyerekeknek és felnőtteknek**
Dr. Tobel Márta fogorvos
1036 Bp., Lajos utca 49/c.
Bejelentkezés:
368-5911, 242-1955

HAJKLINIKA **Ön fejbőr- és hajproblémákkal küzd? Kopaszodik? Haja korpásodik, hullik vagy kémiailag roncsolt?**

Mikroszkópos vizsgálat után kezelések az orvostudomány által kifejlesztett, biológiailag aktív hatóanyagokkal és lézeres eljárással. Egyénre szabott kozmetológiai gyógyítással panaszait megszüntetjük. Speciális anyagaink a festés és dauerolás okozta hajkárosodásokat helyrehozzák, az egészséges állapotot visszaállítják. Fodrászat nők és férfiak részére. Estélyekre, partikra, fogadásokra kellemes megjelenéséhez alkalmi frizurát készítünk. • A szép kéz is lehet még szebb. Manikűr, műköröm, kézápolás. Kellemes környezetben színvonalas kiszolgálással, előre egyeztetett időpontban várjuk Önöket.

ARÉNA PASSAGE, Bp. III., Bécsi út 81. Tel.: 212-4213, 367-2640. Nyitva: hétfőtől péntekig: 7-21, szombaton: 8-13 óráig.

AZ EGYESÜLET HÍREI

Mottó:

„Egynek minden nehéz,
sokaknak semmi sem lehetetlen
– várunk sorainkba, díjazást az
együttlét öröme kívül ne várj.”

NŐEGYLET

Megalakult az Óbuda Hegyvidékiek Egyesület keretein belül a „női szakasz”. Várjuk ötletdús, kreatív és karitatív asszonytársaink jelentkezését, akik kedvet éreznek találkozni, beszélgetni, eszmét cserélni a Népházban. Távolabbi terveink között szerepel, hogy segítünk a hegy idős embereinek, felkaroljuk a problémáikat egyedül megoldani képtelen családokat, előadásokat szervezünk, ahol lelki segítséget kaphatnak azok, akik elbizonytalanodtak a mai gazdasági és társadalmi viszonyok között. Tanácsokkal látjuk el a fiatal anyukákat. A tagjaink között tudhatunk már ügyvédnőt, gyerekorvost, vállalkozót, építészt, sok gyermekes családanyát, fiatal és kevésbé fiatal hölgyeket. A Nőegylet nem zárt közösség. Egyre több „új arccal” találkozunk, akik veszik a bátorságot és eljönnek a Népházba, és péntek esténként elfogyasztanak egy teát kellemes hölgytársaságban.

Várunk további érdeklődőket és támogatókat!

Kérjük a hölgyeket, hogy a család kinőtt, kihízott, divatjamúlt, feleslegessé vált ruháit hozzák el a Népházba és ajánlják fel jótékonyági célra. Folyamatosan gyűjtjük, az egyesület javára értékesítjük, illetve a rászorulókat támogatjuk vele.

Nőegylet péntekenként 18 órától.

Dr. Parti Zsuzsa ügyvéd minden péntek délután egy-másfél órában ingyenes jogi tanácsadással szolgál azoknak az embereknek, akik elbizonytalanodtak a jogi útvesztőkben. Az ügyvédnő felajánlotta, tanácsokkal szolgál melyik szervhez, intézményhez kell fordulni az adott, problémás esetben.

ÜGYELET A NÉPHÁZBAN

A tavaszi időszakban ügyeletet tartunk a Népházban. Péntekenként 15-től 21 óráig bárki betérhet a Házba, résztvehet a klubfoglalkozásokon. Bp. III., Toronya u. 33. Tel.: 368-9406

NÉPHÁZ – SZOLGÁLTATÓHÁZ

Várjuk azon kedves hegylakó vállalkozók jelentkezését, akik kedvet éreznek, és lehetőséget látnak egy új szolgáltatás bevezetésére a hegyvidéken. Mindannyiunk közös érdeke, hogy megbízható, leinformálható, referenciával rendelkező szakemberek, vállalkozók segítsék a hegylakó emberek életét. Minél gyorsabban és magas szinten végezzék munkájukat. Ezzel a céllal hozzuk létre a szolgáltató házat. Várjuk minden olyan megbízható szakember jelentkezését, aki szívesen vállalnának és végeznének munkát a hegyen. A szolgáltatóház összegyűjti, rendszerbe szervezi, és közvetíti a jelentkező vállalkozókat. Elsődleges a bizalom, a minőség, a megbízhatóság.

Jelentkezés személyesen: minden pénteken 15-20 óráig a Népházban vagy az alábbi telefonszámon: 387-2191.

Minél többen jelentkeznek, annál hatékonyabb a munka!

TAGDÍJBEFIZETÉS

Kérünk minden kedves egyesületi tagot, hogy szíveskedjenek befizetni az ez évre esedékes egyesületi tagdíjat. A tagdíj összege változatlan: 1 évre 1000 Ft.

Befizetés időpontja és helye: folyamatosan, minden pénteken délután 15-20-ig, a Népházban.

BELÉPÉS AZ EGYESÜLETBE

Aki kedvet kapott a sokféle rendezvény kapcsán az egyesületi tagsághoz, valamint ötleteivel segíteni szeretné az egyesület munkáját, kérjük hívja a megadott telefonszámon az egyesület vezetőségét, vagy jöjjön el személyesen a megadott időpontban a Népházba.

KLUBOK

Ping-pong szakosztály indul az egyesületen belül. Minden pénteken 16-17.30-ig. Első edzés: április 3., 16-17.30-ig.

Három hónap alatt megtanulhatsz pingpongozni! Vezeti: dr. Farkas Tibor. Oktatás: max. 15 fő részvételével. 9-12 éves korig várjuk fiúk és lányok jelentkezését. Pingpong-ütőt hozzatok!

Sakk-kör – minden pénteken délután 16 órától, oktatással egybekötve. Vezeti: Dr. Ónodi Attila Gyerekeket és felnőtteket egyaránt várunk!

Bridzs alaptanfolyam indul a Népházban! 1998. március 25-én, szerda este 18.30-kor kezdődik. Vezeti: Csige Sándor. Jelentkezni lehet az alábbi telefonon: 250-6131.

Természetjáró klub (lásd bővebben a Sport sarokban).

AZ EGYESÜLET HOZZÁSZÓL...

- 1., Az Óbuda Hegyvidékiek Egyesület nem zárt közösség. Minden hegylakót szívesen látunk, aki elfogadja az alapszabályzatban rögzített elveket.
- 2., Rendezvényeink – melynek helyszíne legtöbbször a Népház – családoknak szólnak, szülőknak és gyermekeiknek. Magyarán, ha a gyermek szeretne lejönni valamelyik programra, akkor hozza magával a szüleit, és fordítva.
- 3., Az egyesületben mindenki önkéntesen, ellenszolgáltatás nélkül tevékenykedik. Nincs szabályozva, mindenki akkor és ott segít, ahol és amikor tud. Minden segítségnek örülünk. Itt jegyzem meg, hogy szükségünk lenne egy önkéntes radiátorszerelőre, aki megvizsgálná a Népház csöpögő fűtőttestjeit, valamint egy tévészerelőre, aki megjavítaná az egyetlen öreg készülékünket.
- 4., A rendezvényeinkből befolyó pénzből fedezzük a ház kiadásait (fűtés, víz, villany, telefon stb.) valamint az apróbb javítások költségeit. Minden erőfeszítésünkkel azon vagyunk, hogy a Népház állaga ne romoljon tovább.
- 5., A gyerekek tartalmas szórakozásának megteremtéséhez szükségünk volna játékokra. Örülünk minden megunt, régi társasjátéknak, építőköcsöknek, babának, macinak stb.

Nyíló-Bukó Kft.

Ajtó-ablak

Amin kinéz

Amin bemegy

**Nálunk mindent
megvehet!**

Bp. XIII., Túroc u. 1-3.

Telefon: 149-7132, 149-6951

HIRDETÉSI LEHETŐSÉG AZ ÓHEGY HÍREKBEN

Hirdetési árak:	
1 oldal:	50 000 Ft
1/2 oldal:	28 000 Ft
1/4 oldal:	15 000 Ft
1/8 oldal:	8 000 Ft
1/16 oldal:	5 000 Ft
1/32 oldal:	3 000 Ft
Apróhirdetés:	szavanként 85 Ft
Az árak az ÁFA-t nem tartalmazzák. Anyagleadás: 1998. IV. 6.	

TEGYÜK LAKÁAJOSSÁ A NÉPHÁZAT!

„Tiszta udvar, rendes ház!” – a Népházért! 1998. március 28-án szombaton reggel 10 órától folyamatosan tisztítjuk és rendbe hozzuk a termeket. Kárpittisztítás, festés-mázolás, ablak- és ajtó tisztítás, asztalok, székek lemosása, stb. Várunk minden egyesületi tagot, hogy egy órás munkájával járuljon hozzá közösségünk otthonának megszépüléséhez.

AZ ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLET VEZETŐSÉGE

A vezetőség tagjai:

Elnök:	
Piroch Zsuzsa	telefon: 368-6088
Ügyvezető:	
Lakner Zoltán	telefon: 388-1018
Gazdasági vezető	
Gajzágóné Bényei Mária	telefon: 250-5564
Elnökségi tagok:	
Sáringer Kálmánné	telefon: 250-2513
Bíró Anna	telefon: 387-2191

TAVASZI PROGRAMAJÁNLAT

Április 12.	Locsolóbál
	18 órától Lányi Gyuri és barátainak Táncháza kicsiknek és nagyoknak.
	20 órától Össztánc
Május 1.	Majális a Virágos-nyeregben
	Heje-huja vigalom
Május 19.	Ivó-nap
	– Egyesületi Férfi nap sok-sok meglepetéssel
Június 6.	Ökörsütés, utcabál

A NAGYOK IS VOLTAK KICSIK MI IS NAGYOK AKARUNK LENNI!

SEGÍTSÜK EGYMÁST!

ÉRJÜNK FEL EGYÜTT A CSÚCSRA!

KERESSEN MINKET!

STEFÁNIA MARKETING ÉS REKLÁMIRODA

1037 Budapest, Remetehegyi út 64. Telefon: 387-2191

Terem kiadó a Népházban

- ZÁRTKÖRŰ RENDEZVÉNYEKRE
- ELŐADÁSOKRA
- ZENEKARI, SZÍNHÁZI STB. PRÓBÁKRA
- KLUBFOGLALKOZÁSRA, TANFOLYAMOKRA
- VAN MÁS ÖTLETE?

Bérleti díj:

nagyterem	
hétfő-csütörtök	1000 Ft/óra
péntek-vasárnap	1200 Ft/óra
kisterem	
hétfő-csütörtök	500 Ft/óra
péntek-vasárnap	600 Ft/óra

Érdeklődni
lehet:

368-6088
250-5564

KISGYERMEKES SZÜLŐK FIGYELEM!

Épül a kutyamentes játszótér. Minden dolgos kezű közreműködőt szívesen látunk március 28-án a Népház kertjében.

TAVASZI LOMTALANÍTÁS

Ne dobja ki már megunt kerti bútorait, berendezési tárgyait, hívjon fel minket, egyeztetés végett, minden használható tárgyat örömmel fogadunk. Tel.: 250-5564, 387-2191.

Gyermekmegőrzést vállal Egerszegi Anikó
okleveles baby sitter. Telefon: 250-6091

CORAL TOURS



1037 Bp., Toronya u. 27.,
1056 Bp., Váci utca 78-80.
Telefon/fax: 367-6578, 250-2815
e-mail: coraltours@mail.datanet.hu

HOLLAND TULIPÁNMEZŐK és BRÜSSZEL

busszal:	április 10., 24.	88 000 Ft
repülővel:	április 25., május 9.	129 000 Ft

PERUI KÖRUTAZÁS

május 20., október 21., november 30.	398 000 Ft
--------------------------------------	------------

DÉL-AFRIKAI KÖRUTAZÁS

május 27., augusztus 22., szeptember 29.	295 000 Ft
--	------------

Várjuk az **UTAZÁS '98** kiállításon
207/G standunkon 1998. március 26-29.

NYARALÁS, TENGERPART

Görögország, Spanyolország, Ciprus, Málta, Szicília,
 egzotikus óceánpartok...

Én jó szülő akartam lenni...

Mint mindenki más, én is úgy akartam nevelni gyerekeimet, hogy az a javukat szolgálja. Gondoskodtam róluk, figyeltem minden rezdülésüket, igyekeztem megóvni káros befolyásoktól. Annyi mindent hallottam kábítószerekről, erőszakról, alkoholizálásról stb., hogy bizony tele voltam aggodalommal.

Felvilágosítottam lányaimat mindenről, amitől én félttem, hogy velük megeshet. Ez egész jól ment, ők meghallgatták, mert még kicsik voltak, még volt tekintélyem és persze szerettem engem, gondolták, biztos igazam van. A tinédzser kor kezdetén, 6-7. osztályos korukban már kíváncsiak voltak a tiltott dolgokra, kipróbálták volna némelyiket. De én résen voltam, figyeltem árgus szemekkel minden lépésüket...

Hiszen én jó szülő akartam lenni. Gyerekeim is igyekeztek jók lenni. Sokat beszélgettünk, mégis valamit elrontottam, mert bezárkóztak saját kis világukba, titkaikat nem tudhattam meg, hiába kérdeztem. A faggatások és szembesítések nem hoztak eredményt. A tanulási eredményeik is visszestek és csak a viták és veszekedések maradtak meg. Jöttek a gondok a pályaválasztás körül is, a családban mindenki tudta, hogy mi a legjobb szakma, csak a lányaim nem akarták azt választani. (Külön-külön mindkét lányomnál így volt.) A tanárok is értetlenül álltak a gyerekeim megváltozott viselkedésével szemben.

Nagyon-nagyon rosszul éreztem magam a családban, bántott, hogy nem értettük meg egymást, nem tudtunk közös nevezőre jutni. Ők is mondták a magukét, én is. Elbeszélgettünk egymás mellett. Azt hittem, hogy nem is szeretnek a gyerekeim. Pedig én jó szülő akartam lenni...

Úgy éreztem, hogy kiteszem a lelkem értük és minden hiába: ők más akarnak. Nem tudtam elfogadni, hogy más véleményük van dolgokról. Így aztán magukra maradtak, és ettől mindannyian szenvedtünk. Nem tudtam mit tegyek, kerestem a megoldást. Nagyon szerettem volna, hogy elfogadják, amit mondok, és hogy ne kelljen örökösen aggódnom értük.

Hét évvel ezelőtt teljesen „véletlenül” kezembe került egy sárga borítójú könyv az egyik könyvesboltban, ami a szülői eredményesség tanulásáról szólt. Annyira égető problémám volt a szülői eredménytelenségem, hogy egy szuszra kiolvastam a könyvet. Nagyon sokat segített abban, hogy megértsem a családban zajló eseményeket. Rájöttem, hogy miként történik a kommunikáció köztem és a gyerekeim között, felismertem a zsákutcákat.

A legfontosabb, hogy olyan eszközökre találtam, amelyek megtanulása és begyakorlása nagyon komoly eredményeket hozott a családi kapcsolataimban. Ma már a gyerekeimhez fűződő egyoldalú viszony egyenrangú, örömteli kapcsolattá vált. Büszke vagyok rá, hogy a problémákat közösen, egymás igényeire odafigyelve oldjuk meg. És most már nincs bennem túlzott aggodalom, megbízom gyermekeimben és élvezem szeretetüket.

A sárga borítójú könyvből a Gordon-módszer alapjai tudhatók meg, elsajátítását saját élményű csoportban végeztem. Most pedig már néhány éve tanítom is kezdő és gyakorló szülőknél, hogy a család igazi meleg, bátorító fészek maradjon a gyerekeknek. Erre a Népházban is kaptam lehetőséget.

Ungi Aranka (368-7133)

TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI

KŐBURKOLATOK

járdára, útra, lépcsőre, lábazatra,
kerti tipegőnek, garázsbeállónak,
kocka, szabályos, szabálytalan alakzatban

PORPHYR KFT.

1037 Bp., Bécsi út 302.
Telefon: 250-6036 Fax: 316-0635

EGYSZER ÉS MINDENKORRA!

Ismét BioFach Frankfurtban

Kilencedik alkalommal rendezték meg az öko világnagyobb nemzetközi kiállítását a BioFach-ot. A minden eddigit meghaladó méretű bemutatót a BNV A-pavilonjának megfelelő alapterületen, ám három emelet szinten alakították ki. A kiállítók száma meghaladta az 1100-at, a fizető látogatók pedig több mint harmincezen voltak. Említésre méltó a külföldi kiállítók és látogatók számának erőteljes növekedése. A Biokultúra Egyesület az idén 46 m²-rel képviseltette magát.

A BioFach-ok történetében először kellett nyilatkozatra kötelezni a kiállítókat, miszerint szigorúan csak az Európai Unió, valamint a nemzeti szervezetek bio szabványainak megfelelő árut állítanak ki. Tehát, nem hogy hagyományos, de még átállás alatt álló terméket sem volt szabad közszemlére bocsátani. A nagy áruház multik pl. a REWE vagy a METRO nem csupán egyre nagyobb mennyiségben forgalmaznak bioterméket, de már saját márkanévük alatt is futtatják őket. Ez pedig a hosszú távú bizalom jele. A kisebb bioboltok korábban beharangozott csődjei pedig nem következtek be, ellenkezőleg, forgalmuk egyre nő. Érdekes jelenség, hogy a biotermékek árai – korábbi elképzelésekkel ellentétben – nem csökkennek, inkább tovább növekednek.

Az idei BioFach-on hat ágazat képviseltette magát:

- bioélelmiszerek, biobor,
- textil,
- kozmetikumok és testápolás,
- háztartási cikkek,
- irodacikkek és ajándéktárgyak
- ökobútorok.

A korábbi években már hagyományossá vált az „Év bioterméke” díj megszavazása, illetve odaítélése. Minden évben csakis valamilyen újdonság számíthatott az elismerésre. Ilyen újdonság volt évekkel ezelőtt a bio fagyalt, majd később a sokat szidott mélyhűtőipar megjelenése: pl. fagyasztott bio-pizza, nem beszélve a bio szeszes italokról: bor, pezsgő, sör, pálinka stb. Az idei év meglepetése a bio-cola, amelyben sem koka-dió, sem kólalevél nem található. Mézből, bodzabogyóból és citrusból készül, íze mégis megszólalásig hasonló.

Magyar szempontból különösen fontos volt az idei BioFach. Túl a szokásos üzleti sikereken, a Biokultúrának a hazai médiumok és minisztériumok képviselőit is sikerült támogatni (nincs félreértés nem fordítva történt!) így a kijutók a csodálattal kevert döbbenet állapotában tudósíthattak arról, hogy ez már régen nem a hóbortos megszállottak késői farsangi bohóckodása, hanem valódi, igazi tömegigény, a ráépülő profi tömegtermeléssel együtt.

Frühwald Ferenc



ÖKO CENTRUM BIOPOLT HÁLÓZAT
ÖNHÖZ LEGKÖZELEBB ESŐ BOLTJA: BP. III., BÉCSI ÚT 223.
Nyitva: hétfő-péntek 10-17.30-ig.
Távbeszélő: 367-5693

5000 Ft vásárlás felett 10% engedmény!

ÖKOSZERVIZ



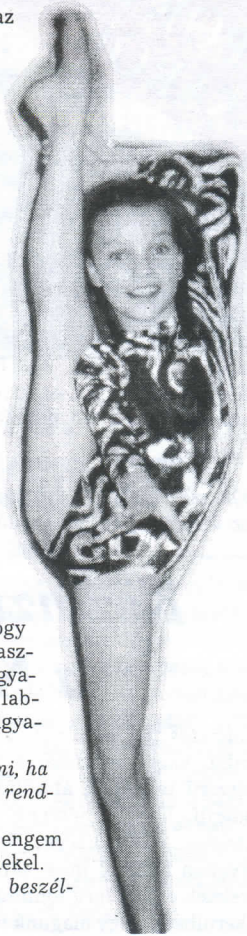
Amikor két sportoló beszélget...

Buday Júlia és Schlosser Anita 4. osztályba járnak az Erdőalja úti iskolában. Mindketten rendszeresen sportolnak, mondhatni fél szavakból megértik egymást. Kettőjük beszélgetését tesszük most közre a sportról, a versenyekről, edzőről, a családról, a távolabbi tervekről.

- Anita, mikor kezdted el a tornászást?
 - Az az igazság, hogy én már egészen kis korom óta tornászom, négy éves voltam amikor elkezdtem Tóth Gabriellánál, aztán Érfalvy Nóránál folytattam. Néha úgy érzem, hogy sok... Fáradt vagyok, néha kissé unalmas.
 - Mikor volt az első versenyed?
 - Mint már említettem 4 éves koromban kezdtem a tornát, és öt éves koromban volt az első versenyem, amikor 5.-6. osztályosokkal versenyeztem, mert nem volt olyan korosztály, amiben én indulhattam volna. Ezért nem olyan jól szerepeltem, de a legnagyobb öröm az volt, hogy a verseny után kaptam egy Milky Way csokit, és szaladtam oda Anyukámhoz: - Nézd anya, kaptam egy csokit!
 - Mikor nyerted meg az első versenyedet?
 - 6 éves koromban.
 - Milyen verseny volt ez?
 - Hát az az igazság, hogy nagyon izgultam, mert a Budapest Bajnokságon kellett résztvennem. Úgy volt, hogy egy diákolimpián veszek részt, de bajnokságot nyertem meg.
 - Ez nagyon nagy teljesítmény. Nem régen Los Angelesben jártál. Mesélnél az élményeidről?
 - L. A.-ben egy nemzetközi versenyen vettem részt. Nagyon érdekes volt, szállodában laktunk, körülnéztünk, gyönyörű volt, jól felszerelt.

- Milyen helyezést értél el?
 - 10. helyezést értem el összetettben, 8. lettem a kötélgyakorlással, 6. helyen végeztem karikagyakorlással, 9. lettem szalaggyakorlással, 6. helyezést értem el labdagyakorlással. Ezen a versenyen 3-4 évvel idősebbekkel indultam.
 - Tudom, hogy sok versenyen indultál már. Ezen a Los Angeles-i versenyen nem izgultál?
 - Őszintén?
 - Igen.
 - Nagyon-nagyon izgultam!
 - Nem nagy áldozat az, hogy mindennap jársz az edzésekre? Nem sok idő jut a barátokra.
 - Megmondom őszintén, hogy az nagyon idegesítő, hogy nem lehetek annyit a barátaimmal, amennyit szeretnék. Néha úgy érzem, hogy legszívesebben lelökném az edzőt a hegyről. De hát csak ilyen kemény munkával lehet elérni eredményeket.
 - Akkor most beszéljünk az eredményekről. Felsorolnád az összes eddigi versenyed helyezéseit?
 - Kétszeres Magyar Bajnok, - remélem, most vasárnap háromszoros - kétszeres Budapest Bajnok, és megnyertem több diákolimpiát.
 - A családra jut időed ennyi edzés és verseny mellett?
 - Úgy van beosztva az idő, hogy néha szombatban is edzek, és edzés után el szoktunk menni nagypapához, nagymamához, keresztmamiékhoz, és vasárnap vagy pihenés, vagy verseny.
 - Tornászársaid is pont ilyen ügyesek, mint te?
 - Az az igazság, hogy nálam vannak idősebbek is, fiatalabbak is, az én korosztályomban eddig én

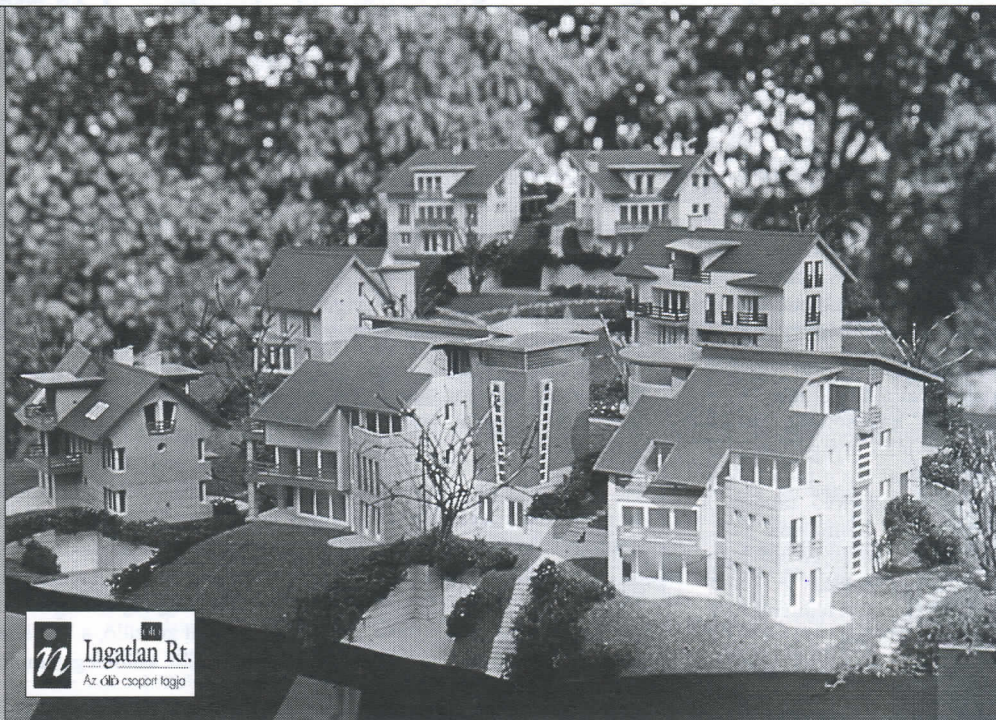
vagyok a legjobb az eredmények szerint. Vannak nálam ügyesebbek is, de azok már idősebbek nálam.
 - Mit tesztek azért, hogy ilyen rugalmas és laza a lábizmotok?
 - Egy nap 10 percet lazítunk mind a két lábra, ami azt jelenti, hogy fel van állítva két zsámoly, arra feltesszük a lábainkat, úgy, hogy közben még le is nyom az edző.
 - Végére tartogatom a legfontosabb kérdést, amit még az elején kellett volna feltennem: mi is az az RSG?
 - Azt jelenti, hogy ritmikus sportgimnasztika, ami áll: talajgyakorlatból, karika-, labda-, szalag-, és kötélgyakorlatból.
 - Mit fogsz csinálni, ha már nem tornászol rendszeresen?
 - Nem tudom, engem még csak a torna érdekel.
 - Köszönöm a beszélgetést.



Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan!

XII. kerület, Tündérgert lakópark

Budapest XII. kerületének egyik legszebb részén 7 db épületből álló luxus lakópark épül.
 A komplexumban 17 db luxuslakás, uszoda, fitness és szauna nyer elhelyezést.
 Épületeként külön teremgarázs áll a lakók rendelkezésére.
 A lakóparkban 3 db villalaks (367-422 nm között), 2 db 2 lakásos (105-192 nm között), 1 db 4 lakásos (58-147 nm között) és 1 db 6 lakásos (54-87 nm között) luxus kivitelezésű, igényesen felszerelt, modern térlakítású lakás kerül átadásra.
 Beköltözés: 1998. júniusától.



További információ: Bp., VI. Mozsár u. 8., telefon: 269-1380, 269-1388, OTP Ingatlan Rt.

Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan! Ingatlan!

**SPORT-
SAROK**

TERMÉSZETJÁRÓK

A „Szent Kristóf” Turista Egylet alakuló ülését tartja 1998. március 20-án, pénteken este 18.30 órakor a Toronya utcai Népházban. Minden érdeklődőt szeretettel várunk. Terveink között szerepel: éjszakai erdei séta, kirándulás, vízitúra, biciklivel mindenféle kerekezés, madarászás, gombászás, aki életben marad, annak hegymászás.

Bakancskoptató üdvözléttel!

SAKKFELADVÁNY

Az év első számában közölt 1. feladvány megoldása: világos bástyájának a Be7-e4 lépése.

2. feladvány: világos lép és a második lépésben mattot ad. Világos (8 figura): Kc6, Vg1, Bc1, Bg3, Hb4, Fd4, b5, d2. Sötét (10 figura): Ka1, Vb2, Bb1, Ha8, a3, b6, c2, c7, f3, g4. Beküldendő a világos első lépése.

Sakk találkozó 1998. március 20-án, pénteken 16 órától a Népházban.

BRIDZS ALAPTANFOLYAM INDUL A NÉPHÁZBAN

1998. március 25-én, szerda este 18.30-kor kezdődik. Vezeti: Csige Sándor. Jelentkezni lehet az alábbi telefonon: 250-6131.

**Közbiztonsági fórum
a Népházban**

(Folytatás az 1. oldalról)

kodni, vagy megszólal a riasztó célszerű telefonon átszólni, s ha kiderül, hogy nincsenek otthon értesíteni a rendőrséget. Nem kell okvetlen felhívni magunkra a figyelmet, és ami még fontosabb így elkerülhető, hogy magunk is áldozattá váljunk. Egyik szomszédunkat az mentette meg a kifosztástól, hogy a riasztó hangját hallván a szomszédok kihívták a rendőrséget. Néhány perc leforgásán belül meg is jelentek, míg az őrző-védő szolgálat emberei csak órákkal az eset után érkeztek a helyszínre. Egy megbízható házi riasztórendszer kiépítése 100-200 ezer Ft-ba kerül, és ez csak jelez, de nem véd, a kölcsönös odafigyelés sokkal hatékonyabb és nem kerül pénzbe.

**A Szomszédok Egymásért
Mozgalom**

(a továbbiakban SZEM) jegyében az alábbiakat tehetjük meg:

- Tartsunk kapcsolatot az utcánkban lakó nyugdíjasokkal, kismamákkal. Az otthon dolgozók egyre növekvő tábora, a nyugdíjasok, kismamák felfigyelhetnek a kocsiban ülő, jegyzetelő idegenekre. A komolyabb betöréseket felmérés előzi meg, ki, mikor hagyja el a házat, mennyi időre, milyen rendszeresség jellemzi a családtagok mozgását. A felmérést megzavarhatjuk, ha jelentőségteljesen megnézzük a kocsis rendszámát, ha módunkban áll felírjuk.
- Közvilágítás – jelentsük be az Elektromos Műveknél, ha vala-

hol nem ég a lámpa minél többet tesszük, annál gyorsabban megjavítják

- Buszsofőrök, postások, díjbeszedők, mind-mind felfigyelhetnek valami szokatlanra
- Építkezések, közműtelepítés – ha csak módunkban áll, tudjuk meg az építésvezetőtől, kiket alkalmaz.
- Sáringer Kálmántól, kuratórium elnökétől megtudtuk, hogy a kerületünkben működő Óbuda Közbiztonságért Alapítvány külön számlaszámot: – 10102103-11342204-03000004 – nyitott a hegyvidéken lakóknak. Az ide befolyó összeget csak a mi javunkra használva fel. Ebből a pénzből táblákat helyezhetünk el a Szomszédok Egymásért Mozgalom logójával. Jobb ha tudja, aki sanda szándékkal érkezik, hogy itt a legkisebb kutyaugatásra is kinéznek a szomszédok. „Az egyszer nekem, máskor neked” elvét vallva egymás javaira vigyáznak.

**Krakkai Zoltán rendőrzászlós
a hegy körzeti megbízottja
Telefon: 250-2320**

Várjuk véleményüket, megoldási javaslatukat
levélben a Szerkesztőség címére,
faxon: 439-6871,
vagy a piroch@elender.hu
E-mail címen
melyeknek folyamatosan helyet
adunk az ÓHEGY HÍREKBEN.

**girhes tigris
cukrászda**

HÁZLIASSZONYOK! ÚJDONSÁG!

Kápráztassák el, lepjék meg családjukat, vendégeiket frissen sült süteményekkel! Nálunk megrendelhet különböző süteményeket sütéskész állapotban, – az Ön dolga csak annyi, hogy betolja a sütőbe az ebéd kezdetekor, és mire befejezik az ebédet kész a frissen sült sütemény!

Jöjjön el hozzánk a mellékelt fagyijeggyel egy kis kóstolóra és közben megbeszéljük a részleteket.



Farkastorki-Jablonka-Viharhegyi út sarok

**DEMKO FEDER®
BIOPROGRAM**

**5 éves a DEMKO
gyapjúgyártás**

**Ebből az alkalomból termékeinkből 5-10%
árkedvezményt biztosítunk vevőinknek**

- A DEMKO FEDER Kft. az ország legnagyobb gyapjú választékát kínálja. A felhasznált alapanyagok széles választéka, az egyszerű natúr és mintás 100% gyapjúflór felületű, nyári takarónak is alkalmas vékony gyapjútól, a superwash minőségű, géppel is mosható ROYAL KASMIR gyapjúig terjed. Gyártásunk a bébikortól a felnőtt korig egyaránt kínál DEMKO gyapjú termékeket. Többek között bébi derékalt kiságyakba, hálózsákokat, gyermek és felnőtt gyapjú ágyneműgarnitúrákat, mellényeket, és egyéb gyapjú termékeket...
- 1998 nagy újdonsága a bio körülmények között nevelt birkák gyapjából készülő, a kikészítés során is csak természetes agyagokat felhasználó, különleges minőségű bio gyapjú ágynemű garnitúra.

DEMKO FEDER Mintaboltok Budapesten:
1024 Bp., Margit krt. 29/A. Telefon: 212-4408
1072 Bp., Dob u. 58. Telefon: 121-6939
1152 Bp., Szentmihályi út 131. (Pólus) Telefon: 419-4268
1191 Bp., Üllői út 201 (Europark) Telefon: 347-1545