

Választás előtt

Nincs könnyű dolga egy független polgári havilap szerkesztőjének így a választások előtt.

Egyfelől adott a lap szellemisége („csak semmi politika”), másfelől polgári értékeket közvetítve kötelességünk olvasóinkat arra buzdítani, hogy vegyenek részt a közéletben.

A lap lehetőséget kívánt biztosítani minden kerületünkben működő pártnak, hogy bemutassák jelöltjeiket, és a polgárokat érintő kérdésekre válaszoljanak.

A kérdések a következők:

- Milyen a magyar gazdaság jelenlegi állapota?

- Hogyan látja a polgárok életviszonyaiban bekövetkezett változásokat?

- Mi a véleménye a családi támogatások rendszeréről?

- Hogyan szorítaná vissza a bűnözést?

- Mi a véleménye a dunai vízlépcső ügyéről?

- Melyek Ön és az Önt jelölő párt legfontosabb célkitűzései?

Választókerületünkben eljuttattuk minden párthoz a kérdéseket, amelyre csak a FIDESZ-Magyar Polgári Párt, illetve a Magyar Szocialista Párt jelöltje válaszolt.

A válaszait fizetett politikai hirdetésként az ÓHEGY Hírek mellékleteként közlöm.

A választási melléklet elolvasása után remélem könnyebb lesz a döntés, hogy kire adják voksukat május 10-én.

Ugyanakkor szeretném, ha ez a lap megmaradna annak, aminek alapításakor megálmodta a szerkesztő, Szél Anna: politika-mentes polgári havilapnak.

Hegyvidékünkön számos, kiemelkedő politikus él, akik kimerítő frakcióülésekről, koalíciós egyeztető tárgyalásokról, plenáris ülésekről, bizottsági meghallgatásokról, folyósói lobbyzásokról érkeznek az orgonailatú hegyvidékre gyermekeikhez, feleségükhöz és kutyájukhoz.

Mostani, választás előtti helyzet még nagyobb terhet ró rájuk, népies hasonlattal élve, olyanok, „mint a halak ívás idején”.

Bízom benne, hogy az idej választások eredményeképpen a parlamentben nem csak politikusokkal, hanem államférfiakkal (nőkkel) is találkozunk.

Bíró Anna
szerkesztő

A TARTALOMBÓL:

Piri doktornő jótanácsai

A napozásról a 2. oldalon

Kerti dolgaink

Aktuális munkákról az 5. oldalon

Választási melléklet

„Állatok nélkül lehet élni, de nem érdemes!”

Kötetlen beszélgetés Sancikáról, a papagájáról és egyéb állatokról Udvaros Dorottya színművésznővel a 3. oldalon

Utcabál a Táborhegyen

Egyesületi hírek a 6. oldalon

A szabadtéri főzés örömei

5-6. oldal

Sportsarok

8. oldal

INTERNETEN AZ ÓHEGY HÍREK

INTERNET. Egy nyolcbetűs szó amit mostanában olyan sokszor hallunk. Van aki használja, van aki szeretné használni, de van aki már megutálta. Egyesek szerint összehozza az embereket, mások szerint elidegenít és tönkreteszi a humán kapcsolatokat. Egy dologban azt hiszem egyetérthetünk: megváltoztatta a világot, és nem vonhatja ki magát alóla az ember.

Ezért is érdekes arról tudni, hogy mit találhatunk meg a Budapestről, a kerületről, a lakóhelyünkről a világhálón. A Főpolgármesteri Hivatal már 1995-ban elkezdte megvalósítani az intelligens városháza koncepcióját.

Ennek hatására létrejött egy nagyon színvonalas honlap a Városházáról.

Erről a helyről elindulva nagyon sok mindent megtudhatunk a város a vezetéséről, a fővárosról általában, de rövid óbudáról szóló részre is bukkanhatunk. A dolog interaktív jelleggel működik, tehát ha kedvünk támad, akkor akár a fopolgármester úrnak is írhatunk egy elektronikus levelet.

Óbudán is jelentős informatikai fejlesztések zajlanak a polgármesteri hivatalban, ennek hatására már jelentős adathalmaz került számítógépre.

Az ígéretek szerint néhány hónap múlva az

óbudai önkormányzat is elérhető lesz elektronikus módon.

Az Óbuda Hegyvidék Egyesület sem akar kimaradni a fejlődésből, ezért várhatóan májustól saját honlapot fog üzemeltetni. Itt elolvasható lesz minden az Egyesülettel kapcsolatos esemény, hír, információ, ezenkívül az ÓHEGY Hírek számai 1998. februárjától kezdődően. További információkkal az újság következő számaiban fogunk szolgálni. Most, hogy már ilyen sokat tudunk az Internetről, felmerül a kérdés hogy tudunk csatlakozni ehhez a dologhoz. Amennyiben csak elektronikus levelet szeretnénk küldeni és kapni, akkor azt elég olcsón meg lehet úszni, ugyanis léteznek már ingyenes szolgáltatók is. A legismertebb közülük a SOROS Alapítvány által finanszírozott Freemail rendszer. Ehhez nem kell más, mint egy számítógép, egy modem és egy telefonvonal (részleteket lásd a honlapjukon).

Amennyiben a fentiekkel kapcsolatban bármilyen kérdés merülne fel, nyugodtan küldjék el levélben az újság levelezési címére ill. elektronikus úton a címre.

Jó virtuálist barangolást!

Vadász Gábor (vadaszg@freemail.c3.hu)

Béla 12.10.

PIRI DOKTORNÓ JÓTANÁCSAI

A napozásról

A vágyva vágyott napsugár életre kelti kertjeinket, átmelegíti a szíveket és süti a bőrünket. Káros-e a napozás, veszélyesek-e az ultraviola sugarak?

A napfény három hullámhossz tartománya a látható fény (380-780 nm), az ultraviola sugarak (380 nm alatt) és az infravörös hullámok (780-100000 nm). A látható fénynek a mai tudásunk szerint nincs káros hatása a bőrre, az infravörös sugarak hőmérséklet emelkedést okoznak. Az ultraviola sugarak többféle módon károsítják a bőrt:

– gyengítik a bőr immunvédekezését, így a leégés esetén a vírusos bőrbetegségek kiterjedtebbek és súlyosabban zajlanak.

– gyengül a bőrnek az a képessége, hogy a károsodott DNS szakaszokat kivágja és újjal helyettesítse, ami rosszindulatú bőrbetegségek kialakulásához járul hozzá.

– felszaporodnak az oldhatatlan elasztikus rostok, ami fokozott ráncképződéshez és a bőr öregedéséhez vezet.

Két, igen fontos jelenség megismerése alapozta meg azt az álláspontot, miszerint a napozás nem veszélytelen:

– a Föld ózonrétegének károsodása következtében az ultraviola sugarak növekvő mennyiségben érnek bennünket.

– a bőrt nem csak a „leégés” károsítja, hanem a látható tüneteket nem okozó sugárhatások összegződése is. Úgy fogalmazhatunk, hogy a bőr nem felejt, a rosszindulatú bőrbetegségek kialakulását elősegítő sugárhatásokat összegyűjti.

18 éves korára egy átlagos fiatal a mi viszonyaink között a megengedhető ultraviola sugárzás 50-80%-át megkapja. Mivel a gyerekek a felnőttekhez képest többet vannak a szabadban, öltözetük hiányosabb, ultraviola sugárterhelésük kb. háromszorosa a felnőttekéhez viszonyítva. Éppen ezért igen fontos, hogy minden lehetséges módon próbáljuk csökkenteni a bőrüket érő sugármennyiséget.

Hogyan tehetjük ezt?

Csecsemőt csak árnyékban levegőztessünk, tavasszal se tegyük ki a napra. A nagyobb gyerekek a legmelegebb déli órákban kerüljék a napot. Ez az időszak optimális a házban töltött szieszta, olvasására.

Használjunk magas faktorszámú fényvédőt. A rendszeresen használt 15-ös faktorú fényvédő 80%-kal csökkenti a carcinoma veszélyt.

Különösen fontos a fényvédők alkalmazása szőke- illetve vöröshajú, fehérbőrű, szeplős gyerekeknél, olyanoknál akiknél a családban bőrrák vagy melanoma fordult elő, illetve azoknál, akiknek sok festékes anyajegyük van.

Fontos a bőr rendszeres zsírozása, ami erősíti a fényvédelemben fontos szaruréteget. A szárazbőr gyulladásra, fénykárosodásra hajlamosabb.

Nehezen kivitelezhető, de mindenképpen indokolt erős napsütésben a test minél nagyobb részének takarása. Könnyű pamuttrikó, napszemüveg, baseball sapka lenne az egészséges stranddivat.

Jó tudni, hogy az ultraviola sugarak az üvegen, műanyagban és a vízben keresztül is átjutnak, ezért a fényvédelem ezen sugárterhelések esetében is ajánlatos.

Bízom benne, hogy a leírtakkal senkit sem ijesztettem el a nyaralás örömeitől és egy kicsit hozzájárulok ahhoz, hogy még számos esztendőig élvezhessék azokat.

Dr. Róna Pirooska
gyermekorvos

Fejezetek a Táborhegy és Csúcshegy történetéből II.

Bár a világirodalom kutyahistóriái között megjegyzik, mégis a háború utáni magyar bűnügyi ponyva egy felejthetetlen darabja Szamos Rudolf Kántor című könyve. A háború utáni évtizedben játszódó „megtörtént bűnügyi esetekre” alapozott mű inkább a tömörséggel, mintsem az árnyalt és finom ábrázolással jellemezhető. Egy dologban viszont mindenképp veri a mai ötletekben és történetben szegény pályatársakat: a két kötet mintegy nyolcvan kisebb-nagyobb sztorit, esetet, eseményt dolgoz fel. Lehet, hogy ma fontosabb olvasmányaink is vannak, nekünk egy dolog mégis érdekes lehet. 7-8 eset a környéken, a harmadik kerület hegyvidéki részén játszódik. Nem kívánom az érdeklődők előtt az izgalmas történeteket felfedni, csak megemlítenék néhány epizódot.

A hegy lakóinak kevésbé hízelgő részlet, amely szerint a téglagyári „juhászfalu” Rezeda kocsmájában szombat esténként gyakran megjelentek a táborhegyi barlanglakások lumpen lakói, akik a lámpa leütése után hatalmas verekedést provokáltak, miközben a gyanútlán vendégeket kizsebelték. (I. 38.)

Többször említésre kerül a Vörösvári úti remizell szembeni földszintes ház, a rendőrszoba, ahol hősünk Kántor szakmáját, mármint a nyomozókutyaságot kezdte. (I. 42.)

Kántor és gondozója természetesen a Táborhegyen lakik. A fiatal kutya egy igen nagy sikere, amikor lefűleli a huncut pillsvörösvári fuvarosokat, akik engedély nélkül árulják a szentet. A lovaskocsin kőpornak álcázott rakományt a Bécsi úton hozták befelé, de hogy a vámon fel ne akadjanak, a sorompó előtt inkább eltértek az óbudai állomás felé. (I. 67.)

A Kiscelli kastélyrom környékén tyúktolvajokat fog el (I. 51.), míg a Mátyáshegyen közönséges betörőket. Egyszerre négy bűnözőt is sakkban tart ez a jól képzett németjuhász (I. 53.).

A szegény Tóth Pista kalauzt a Vörösvári úti remizben éri a halálos lövés. Gyilkosát Kántor az Óbudai temetőig üldözi – borzalmas hóviharban, és végül egy kriptában teszi ártalmatlanná. (I. 99.)

A táborhegyi évek után Kántort a nyugati határhoz vezénylik, aholis a fejlődő népi demokrácia ellen aknamunkát folytató diverzánsok után kutat, illetve sok helyi bűntényt derít fel. Am egyszer ismét visszavezénylik a fővárosba (Kántor a nagyvárosban) és ott egyre nagyobb és veszélyesebb eseteket fűlel le.

Az alagúti kloroformos postakocsi kirablói a zsákmányt a Hármashatárhegy (nehezen azonosítható) barlangjában rejtetik, majd itt is számolnak le egymással. A banda egyes tagjai az Aranyhegyen, a Pogánytoronyban laknak (II. 94.)

Borzalmas gyilkosságok történetek a Csúcshegyen is. Fojtogatás a menedékházhoz vezető úton. (II. 205.) Bizony, az utak akkoriban sem lehettek jobbakk a mostaninál, mert az áldozatot épp a sárban

elakadt autóban találták meg. Az erdőszéli házak között régebbi mérgezőes bűntényekre is fény derül. (II. 221.). Felbukkan a történetben a „szamaras ember” is, akire a régi hegylakók még emlékeznek (II. 207.). Kántor tudta, hogy nem ő a tettes.

Az utcaneveket nem lehet beazonosítani, de a nevedek úgy-ahogy megfelelnek a mai valóságnak. A Kiscelli kolostor majd kastély romjait időközben helyreállították és a régi templom, ahol Kántor az omladozó falak között hajmeresztő mutatványokat mutat be, ma már kiállításoknak és koncerteknek ad helyet.

Ma már nem tudjuk miről beszél az író, amikor azt írja: „A házzal szemközt kerítés nélküli üres telek nyitott utat a hegyre. A lankásan emelkedő rét a távoli erdő aljágig húzódott.” (I. 58.) „A temetőnél levő trolivégállomás...” (I. 67.) „A régi vám...” (I. 69.) „A romba dőlő királyi vár csonka kupolája...” (I. 109.) „A város fényei sejtelmes homállyal fogták körbe a hatalmas grundot, amely két kilométer hosszan az óbudai temetőig húzódott.” (I. 100.)

A patetikus kifejezőmód egy gyöngyszemét olvashatjuk a Budai hegyekről: „... és nyugatról a Jánoshegy gombján mintegy óriási csiga félezer méternél magasabb csápjá, tiaraként nyújtózkodott a kilátótorony.” (I. 109)

Igen kérem szépen, bűnesetek nem csak Párizsban, New York-ban vagy Londonban történtek, hanem szűkebb házunk táján is. Bár a lokálpatriotizmusnak talán lennének szelidebb eszközei is a környezet bemutatására, mégis megdobbann a szívünk. Vagy a félelemtől, vagy a büszkeségtől.

I. - Szamos Rudolf: Kántor nyomoz (Zrínyi kiadó, 1970). II. - Szamos Rudolf: Kántor a nagyvárosban (Zrínyi kiadó, 1972).

Kádár Péter

Szt. István sz. t. 102



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

„Állatok nélkül lehet élni, de nem érdemes!”

Kötetlen beszélgetés Sancikáról, a papagájáról és egyéb állatokról Udvaros Dorottya színművésznővel

- Milyen kapcsolat fűz az állatokhoz?
- Az a helyzet, hogy én mindig szerettem állatok közelében élni, állatokkal együtt élni.

Volt papagájom, volt kutyám, s rengeteg macskát vittem haza, akiket rendszerint nagymamám hajnali órákban nejlonszatyorban a város távoli pontjára vitt el és azt mondta, hogy elcsavarogtak a cicák. Én tudom, hogy azért mondta, hogy ne okozzon nekem fájdalmat, de később mindig kiderült.

Iskoláskoromban nagyon szerettem volna egy papagájt. Az anyukám azt mondta, hogy ha kitűnő lesz a bizonyítványom, akkor megkaphatom a papagájt. A szüleim lepődtek meg a legjobban amikor kitűnő bizonyítványt vittem haza – még matematikából is ötöst kaptam – és kénytelenek voltak megvenni a papagájt.

És amikor érettségiztem akkor azt mondtam nekik, hogy nem kérek fülbevalót, aranyláncot, amivel érettségi táján bombázzák a diákokat, érettségi ajándéknak egy kutyát kérek! Így lett egy ír szetter kutyám. Teljesen természetesnek tartom, hogy állat van a ház körül annak ellenére, hogy nagyon sok fáradtsággal jár, piszkot csinálnak.

- Gyermekkorodtól kezdve ott voltak az állatok körülötted?

- Igen. Az volt a szerencsém, hogy anyukám is nagyon szerette az állatokat. Pl. hónapokig neveltük a húsvéti nyusztit. Pedig már telebogyózta az egész lakást. Volt egy időszak, amikor volt egyszerre otthon nyulam, kakasom, macskám, sündisznóm és kutyám. És mindezt egy harmadik emeleti lakásban kell elképzelni. Egy rövid ideig lakott velünk egy csóka is. Akkor már diplomás színésznő voltam és a szüleim ultimátumot adtak – vagy ők, vagy a csóka. Végül szabadon engedtem.

- Beszélgetésünk apropója Sancika – a papagáj, akit a tavalgy nyáron megismerhetett jó néhány hegylakó. Még a hideg beállta előtt hagyta magát megfogni. Hogy került hozzátok ez a gyönyörű madár?



- Egy éve kapta a fiam ajándékba tőlem és a férjemtől. Ez egy nagytestű, hosszú életű papagáj, cirka 80 éves él.

- Megtörtént-e valaha veletek, hogy egy állat ilyen szerencsés módon visszakérült hozzátok?

- A Berta nevű kutyám egyszer eltűnt két hétre, felszállt egy buszra, de szerencsére rátaláltunk.

- Amikor Sancika eltűnt bízta benne, hogy előkerül?

- Nem. Máté fiammal már elszírtuk.

- Megváltozott-e a papagáj viselkedése, mióta hazakerült?

- Igen, megváltozott. Kicsike volt mikor hozzánk került. Az első két hónapban semmit sem csinált, a harmadik hónapban már a vállunkra szállt, a fejemen ült, teámat megitta, kivette a kezemből az almát, szóval abszolút elfogadott minket. Mióta visszakérült azóta, nem repül ránk, sőt hogyha kézzel nyúlok hozzá, akkor támad, de ha beszélek hozzá, akkor betámasztja a számba a csőrét, mert azt nagyon szereti. Viszont a kalitkáját úgy őrzi, mintha nem is tudom mi lenne! Biztos vagyok benne, hogy sokan szeretnék volna megfogni, s ezért támad kézre, és az még hosszú idő lesz, amíg ezeket a történeteket elfelejti, s meg szokja azt, hogy mi nem akarjuk bántani.

Nyáron tanult új szavakat, félmondatokat, a régi, tőlünk tanult szavakat elfelejtette, a nevet sem tudja pontosan kiejteni, pedig annak előtte tisztán

mondta, hogy Sancika, most Ansika, Sakutyi – ezt mondja a neve helyett. Van néhány új szó: mi ez, figyelj, iszik, jó, hazaviszlek, jaj, – tisztán mondja.

- Nem beszélünk még róla, hogy hogyan szökött meg a papagáj? És volt lekiismeret furdalásod, akkor amikor eltűnt?

- Nagyon szomorúak voltunk, és hibáztattuk magunkat. Egyszer a tévében bemutatták, hogy mire képes egy ilyen papagáj. A szabadban sétáltak, labdáztak vele. Egyes tudósok, kutatók szerint, majdnem olyan intelligens, mint egy delfin. Az aradrát papagájokat vizsgálták, és egyes példányok 3-4-ig el tudnak számolni, meg tudnak különböztetni színeket, formákat. Szóval a fiammal mi is elhatároztuk, hogy Sancikát hozzászoktatjuk a szabad levegőhöz. Először Máté a vállán kivitte a konyhaablakhoz közel, de Sancika érezte, hogy megváltozott körülötte a levegő, s gyorsan berepült a konyhaablakon. Rögtön tovább próbálkoztunk, egy távolabbi helyre vittük, de ez nagy butaság volt, mert onnan már nem tudta becélozni az ablakot és elrepült a ház sarka mellett, és eltűnt. Egész álló nap kerestük. Egész végig az járt a fejemben, hogy hogyan lehettem ennyire felelőtlen, hiszen az állatokkal mindent fokozatosan, lépésről lépésre lehet csinálni. S még egy dolog – a Sancika nem félt sem a kutyától, sem a macskáktól, sőt majdnem rászállt a fejükre. Az rémkép volt előttem, hogy egy macska majd elkapja.

Amikor meghallottuk, hogy egy nagy testű papagáj lerabolja a környékbeli gyümölcsfákat, csak reménykedtünk, hogy ő lehet az. Aztán a Királyhelmece utca lakói elmondták, hogy rendszeresen feltűnik, ott ahol élelemhez juthat. Én biztos vagyok benne, hogy ezt egy kisebb testű madár nem élte volna túl. Sancika fölöttébb intelligens állat, mert tudott élelmet szerezni, tudta hogy mikor, melyik házhoz kell menni, tudta, hogy hol kell átvészelné az éjszakákat, volt ereje végig csinálni – és önfenntartó madárrá vált. Bámulatra méltó!

A férjem elmélete az, hogy feladta magát. Hiszen már ősz volt. Berepült egy konyhaablakon, az ott lakó hölgy átszólt a szomszédjának, hogy megvan Sancika, mivel addigra már az egész hegyoldal tudta, hogy a miénk. Ezúton is köszönöm szépen.

- Mióta laksz a hegyen?

- 1992 óta.

- Hogy érzed magad?

- Nagyon jól érzem magam, bár rengeteg problémám van a házzal. De fel sem merült bennem, hogy elköltözzünk, mert nagyon megszerettük ezt a helyet.

- Milyen kapcsolatod van az itt élő emberekkel?

- A közvetlen szomszédaimmal, valamint a Máté egyik osztálytársának szülei vel van jó kapcsolat. Itt, bár mindenki külön házban él, mégis sokkal barátságosabb, falusiasabb a légkör, jobban ismerik egymást az emberek, mint egy lakótelepen. Számomra ez nagyon fontos. Régi vágyam, hogy kertés házban éljek, és közvetlen kapcsolatomban legyen a természettel, az állatokkal. Egy idősebb színész kollégám mondta: „Állatok nélkül lehet élni, de nem érdemes!” – és én ezzel mélyszélesen egyetértetek.

- Köszönöm a beszélgetést!

- Nagyon szívesen.

A riportot készítette: Buday Anna 7. o. tanuló

SZALKAI Kertészet

Budapest III., Zsófia u. 16. (Aquincum)



önmel

Nem lerakat,
termelőtelep,
választékkal,
árakkal.

nem áruda,
óriási
termelői
Smaragd-

tuják, ezüstfenyők, rózsák, díszcserjék,
konténeres kisművelvények,
gyümölcsfák.

Nagy tételeknél a főváros területén
díjmentes házhoz szállítás.

Nyitva: 8-16, szombaton 8-12 óráig.

Telefon: 250-2547.

KONYHA ÉS VIDÉKE



Az előző számban megígértem a szabadtéri sütés-főzésel kapcsolatos ismereteim közzétételét.

Már a sütés területén is akadnak viták. A nyárson sült szalonna egyesek szerint füstölt, mások szerint sózott szalonnából az igazi. A legnagyobb zűrzavar azonban a bográcsban (de akár a konyhai lábasban) főzött, paprikával fűszerezett, népi húsételek elnevezésénél kezdődik. Mi a paprikás, mi a pörkölt és mi a gulyás?

Ezekre a kérdésekre legkönnyebben és legpontosabban Erdei Ferenc Néprajzi Ínyesmestereinek c. könyvében találhatjuk meg a választ.

A következő sorokban gyakran idézem majd e kiváló alapmunka megállapításait.

„A paprikával főzött nemzeti húsételek népes családjának három ága van:

- a paprikás
- a pörkölt
- és ami se nem paprikás, se nem pörkölt.”

Erdi szerint ezek között alapvető elvi, technológiai eltérés van, amely ismerete nélkül lehetetlen eligazodni e területen.

Nézzük a különbségeket!

„A paprikás lényege az, hogy a tűzön olvasztott zsírban hagymát fonnasztnak, ebbe teszik – a tűzről levéve – a paprikát, s ezután teszik rá a húst, és kevés víz hozzáadásával főzik ameddig szükséges.”

„A pörkölt egészen más valami. Ennek lényege, hogy a feldarabolt húst – akár marha, akár juh, sertés, vagy baromfi – egyszerűen, zsír és víz nélkül teszik a bográcsba (és ha szükséges keverés, forgatás mellett) a tűzön pörkölik, fonnasztyák a maga levében.”

„Külön készítik el kevés zsíron a fonnasztyott hagymát, azt megpaprikázzák, majd, a hús pörköldése közben teszik hozzá a húshoz.”

Azt „ami se nem paprikás, se nem pörkölt” – azt már a saját szavaimmal adom elő. E készítés lényege, hogy a feldarabolt húst zsír nélkül, apróra vágott hagymával és vízzel együtt tesszük fel főzni. Forráskor kell a sót és az őrölt paprika egy részét hozzáadni. A maradék paprikát a vége felé tegyük hozzá, így szebb lesz a színe.

Ezen a módon készül a gulyás,

ami nem tévesztendő össze a háztartásokban vagy a vendéglőkben főzött gulyáslevessel, ami nem egyéb, mint húsos zöldségleves. Amit lehet ugyan szeretni, de teljesen idegen a népi főzésmódtól.

Erdi Ferenc könyvében mindezt sokkal bővebben, történeti, nyelvészeti és szociológiai magyarázatokkal adja elő – igen meggyőzően.

A fenti főzési módokhoz igen kevés eszközre van szükség. Ha kirándulásokon, házon kívül akarunk főzni – elegendő egy bogrács és kevés, erősebb zsinag, ami elbírja a teli edényt. A többit – az állványt és az akasztószerkezetet a helyszínen is összeállíthatjuk, három kivágott mogyorófavesszőből. Csupán a tálaláshoz kell merőkanalat és tányérokat vinnünk evőeszközökkel.

Ha otthon a kertben főzünk – még egyszerűbb a dolgunk. A húsok és a hagyma felvágását célszerű mindig a konyhában elvégezni.

Milyen legyen a bogrács?

Leginkább a felül szűkülő edényt javaslom, mert ennél nem éri láng a fővő étel szélét. Nem keletkezik egy égett perem a bogrács oldalán. Az illatanyagok is jobban bent maradnak.

Használjunk réz, vas, zománcos és rozsdamentes anyagból készült edényeket. Én a rozsdamentesre szavazok, mert nem kell az étkezés utáni vidám beszélgetések, borozgatások közben arra gondolni, hogy a rozsdá már eszi is a bográcsot. A rozsdamentes edényt elég ha reggel mosom ki – akkor sem történik semmi baj.

A fentieket összegezve: a jó, népi bográcsban készült húsételekhez nem kell más, mint hús, őrölt paprika, hagyma, só. Egyes esetekben zsír és víz. Kivételképpen használhatunk egy kevés csövespaprikát. A hosszúlevű marhagulyásba még burgonyát is főzhetünk. Más fűszer és ízesítő csak árthat az ízek tisztaságának.

A paradicsomtól lecsóvíz lesz a pörkölt. A vörösbort meg egyenesen eltorzítja, savanyúvá teszi a húst.

Ezen csodák elkészítéséhez áhítat és hagyománytiszelettel vegyes alázat szükséges. A konyhaművészetnek oly sok más területe ami megkívánja a fantázia szabad szárnyalását, a folytonos újítást, kísérletezést. A bográcsnál azonban legyünk visszafogottak, megfontoltak, mintha egy pogány szertartás résztvevői lennénk.

A húsról: számolnunk kell azzal, hogy a szabad levegőn vendégeink étvágya megnő – ezért fejünként legalább 25-30 dkg szükséges. A marhahúsból főzünk legjobb a láb-szár.

Borjúból jó a nyak, a szeg és kevés oldalas. Birkából is vegyes húsokat kell válogatni. Legjobb persze egy egész birkát megfőzni májjal, szívvel, tüdővel együtt. Ilyen nagy lakomához azonban sok vendég kell.

Itt a földön maradvá mindenképpen el kell mondani, hogy 3-4 kg-nál kevesebb húsból igen nehéz jó

bográcsos ételt készíteni. Legyen tehát az ilyen főzésünk mindig valamilyen vendégeskedő alkalomhoz kötve.

A húsokat nem kell nagyon apróra vágni, hogy valódi ízük bent maradhasson. Kivéve a hosszúlevű gulyást, ahol egyrészt úgyis a lé minél töményebb íze a cél, másrészt, kanállal eszik és ehhez az apró darabok alkalmasabbak.

A hagymáról: legalkalmasabbak az egyéves, teljesen egészséges, lehetőleg diónál alig nagyobb. Kicsit hosszadalmas a tisztítása, de megéri fáradságot. Egy kilogramm húsról 5-8 dkg kell.

A fűszerpaprika: csak a legjobb minőséget szabad választani. Egy kg húsról 2-3 dkg-t számoljunk. Ne legyen csipős. Inkább tálaláskor tegyünk az asztala méregerős paprikát, amit mindenki magának rak a tányérjába és úgy rontja el, ahogy akarja.

A főzés ideje is változó. A marhahúsnak több, a borjúnak, báránynak kevesebb főzésre van szüksége. Minél tovább fő, minél kisebb tűzön, annál jobban összeérnek az ízek. Arra kell vigyázni, hogy a húsok ne essenek szét rostjaikra, mert az minden munkánkat tönkre teszi.

Ha elkészült a remekmű mindig forrón tálaljuk. Lehet főtt krumplit, tarhonyát, galuskát adni mellé, de talán friss kenyérral a legjobb.

Az itt leírtakat csak iránymutatásnak kell tekinteni, mindenki a maga gyakorlatán tanulhatja meg ezt a mesterséget.

Sok kezdő esik abba a hibába, hogy egy órai főzés után kóstolgatva, elégedetlenségéből elkezd összevissza fűszerezni. Nem jól teszi, mert az akkor íztelennek mutatkozó ételkezdemény a második óra végén kezd formálódni és a harmadik órában magától – pontosabban a gyenge tüztől, a ferdén sütő napsugártól

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!

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.

és még sok mástól – amelyről fogalmunk sincsen – elkezd tökéletessé válni. Ahogy a régi viccben mondja az öreg bika a fiatalnak: – „Nyugi, nem rohangálunk fel a dombra, a tehénkének majd lejönnek maguktól!”

Térjünk át a szabadtűzön való sütés lehetséges módjára. Tegyük ezt azzal a szomorú tudattal, hogy a bográcsos főzésről még sok minden maradunk adósok. Nem beszélünk még a halászléről és sok másról sem. Ezekről majd legközelebb esik szó.

Amíg a bogrács alá szinte bármivel tüzelhetünk, addig a sütésnél ez már nem olyan egyszerű. Lehet rönkfából parazsat csinálni, de én szívesebben ajánlom a boltban megvásárolható faszenet. Az biztos, kényelmes és tiszta. Nem kell a sütés előtt órákig fűtátni és szívnit a füstöt. A faszen egy pillanat alatt felizzítható, sokáig egyenletesen ég.

Szabadtűzön süthetünk szelet-húst, darált húsból készült pogácsákat, vagy kolbászkákat, hurkapálcára tűzött húsokat. A fentieket rácsra helyezve, időnként megforgatva sütjük.

Lehet nagyobb nyárson is sütni: kezdve a galambtól akár egész az ökörig. Az utóbbit nem javasolom otthon készíteni, mert többszáz adag lesz belőle. Egy kis malackát, vagy báránykát kevés gyakorlat után nyugodtan merek ajánlani.

Legfontosabb a húsok előkészítése, érlelése, pácolása.

Rostonsült sertésszelet

Legjobb hozzá a tarja, amit, csontját bennhagyva kell kissé kiveregetni, nem túl vékonyra, a húsverő szelidebb nem recés felével. Étlajból, zúzott fokhagymából, kevés sóból és csomborból (borsikafű) készítsünk annyi pépet, amellyel a hússzeletek mindkét felét meg tudjuk kenni. Jobb ha a só helyett szójamártást használunk, mert papain tartalma elősegíti a hús érlelődését. Ha valaki nem kedveli a fokhagymát – úgy helyette igen apróra vágott vöröshagymát is használhat. Sőt, mindenki próbálja ki azt is.

A megkent szeleteket tegyük jól fedhető edénybe és helyezzük el a hűtőszekrény közepesen hideg pol-

cára két-három napra. A sertéshúst nem kell és nem is ajánlott tovább érlelni. Közepes parázs mellett süssük. A disznóhúsnak nem kell angolosnak lenni, de azért vigyázzunk, hogy szaftos maradjon. Főtt burgonyát vagy rizst adhatunk köré, de rozskenyérrrel is kitűnő. Vegyes, friss zöldsaláta egyveleget mindenképpen tegyünk az asztalra.

Marhahús szeletek rostos

Természetesen a húsok királya, a bélszín a legjobb, de hátszínből és rostélyosból is készíteni. Ezekhez hosszabb szárzápácolás szükséges. A bélszín legalább kettő, de akár három centiméter vastagra vágjuk. A húsverő sima felével veressük meg.

A hátszín és a rostélyost lehet csonttal, vagy anélkül is elkészíteni. Szintén meg kell kalapálni úgy, hogy közben a szélein lévő hártály éles késsel bevagdossuk. Ez megelőzi a húsok sütés kori összehúzó-dását, megtekeredését.

Keverjük össze étolajat jóféle mustárral és gorombára tört feketeborssal, öntsük hozzá kevés szójamártást. A húsok mindkét felét forgassuk meg a pácban, majd tegyük zárható edénybe jó szorosan elrendezve. Öntsük meg a tetejét olajjal, hogy a hús sehol ne lőgjon ki. Ha vigyáztunk arra, hogy az olajos pác mindenütt érje a húsokat és jól be is fedje, nem kell aggodnunk, hogy hosszabb tárolás esetén is bármilyen baja lehetne.

A bélszín elég két-három napig, az egyéb húsokat legalább egy hétig kell érlelni.

Jó erős parázs felett oldalanként 1-3 percig süssük. Köretként vajban párolt zöldségeket adjunk. Mustárt és asztali fűszereket is tegyük fel. Hagymán párolt gombát, – rostélyos esetén lyoni hagymát is – adhatunk mellé.

Én csak írok és telnek a sorok. Már megint nem jutok a végére.

Legközelebb tehát következzenek: a darált húsból készült finomságok és ha el nem számítom magam, akkor talán a halászlé is belefér majd.

Addig is kívánok a tisztelt olvasóimnak egészséget és jó étvágyat!

1998. év április hónapja

Pirchala István

Kerti dolgaink

Amikor írom a cikket szerencsére esik. Ez nagy megváltás kertjeinkre, hiszen ha belegondolunk október óta nem volt számottevő csapadék. Még nem tudni, hogy ez az eső mekkora lesz, de a kerti csapatokat már nyomás alá kell helyezni.

Dísznövények: sok most a tenivaló. Tavaszi virágzású cserjéinket az elvirágzás után ritkíthatjuk, visszavághatjuk. Az olyan jellegű őszi virágzásúakat, mint a nyári orgona most vágjuk vissza a megjelölt új hajtásokig. Az elvirágzott hagymások virágzásait törjük le, így a még működő levelek erősítik a hagymát. Kiültethető a kardvirág, kanna, frézia is. Az idő melegedésével elkezdhető a virágpalánták kiültetése szabadba, vagy edénybe, kezdve az árvácskával, és befejezve a muskátlival.

Pázsit: Ügyelni kell a pázsit tisztántartására is. Nem elég kiszedni a gyomokat, hanem el is

kell távolítani, mivel némelyik kivágott állapotban is képes elnyílni, és magot szórni. Ilyen például az egyik legutóbb gondot okozó gyermekláncfű.

Az elmúlt évben sok kárt okoztak *tujáinkban* az atkák. A gyenge tél miatt nem számíthatunk az áttelelő alakok jelentősebb pusztulására, ezért a fertőzés az idén is erős lesz.

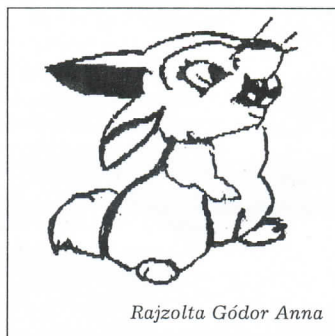
Gyümölcsfáink, bokraink védelmének vegyük figyelembe a virágzási időben a felhasznált szerek méhkímélő voltát. Ez az idő a legmegfelelőbb a ribizli és a köszmete ültetésének.

Zöldséggyűjteményeinkben a hőmérséklet alakulása szerint vethetünk, a petrezselyem és a borsó már sorol. A hó végén, illetve május elején már a palántákat is kezdhetünk kirakni.

Jó munkát kívánok a hegyi kertészekedőknek:

Ort János kertész

Itt volt a Húsvét!



Rajzolta Gódor Anna

Nem árt, ha – mielőtt megvesszük őket – tájékozódunk tartási körülményeikről. Szerezzünk be jó néhány szakkönyvet, vagy kérdezzük meg állatorvosunkat.

Mindig biztosítsunk nekik állott friss vizet, ami szobahőmérsékleten a legjobb. Tápot, magokat, szénát az állatkereskedőtől tudunk beszerezni. Ha kertünk van, az udvaron – kutyák, macskák által nem látogatott helyekről – gyűjtünk friss fűvet, vagy tyúkhúrt. A pillangóvirágú növényekkel – lóhere, lucerna – vigyázzunk, mert frissen adva felfúvódáshoz vezetnek.

Parizer, húsvéti sonka nem állati eledel, ezért ezzel ne is próbálkozzunk.

Kedvenceink a jó táplálás hatására hamar kinövik a számukra készített helyet. Ha időközben kiderül, hogy otthon már nincsen meg a tartásukhoz szükséges to- v á b b i feltétel,

akkor se keseredjünk el: a kereskedő, akitől vettük általában visszavásárolja, de az Állatkert is befogadja őket korlátozott mennyiségben. Aki megteheti, vigye el őket a nagyszülőkhöz, ahol a nyári szünet alkalmával ismét meglátogathatja őket, sőt, talán további kedvencekkel gyarapíthatja a meglévőket.



Dr. Sütő András
állatorvos

Hüvelyk Matyi Gyerekdivat

Galagonya Üzletház (Bokor u.–Galagonya u. sarok)
Telefon: 388-1238

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk most megnyílt üzletünkben tavaszi és nyári kollekciókkal. Bébitől a kamaszméretig!

Kombidressz nagyker. áron, farmerok gumis és szűkfazonú változatban, tavaszi dzsekik, pólók, szabadidőruhák, kötényruhák

AZ ORSZÁG LEGJOBB 15 GYERMEKRUHA KÉSZÍTŐJÉTŐL!
Nyitva tartás: hétfő–péntek 10-18 óráig, szombat 9-13 óráig.
Megközelíthető a Lajos utca illetve a Bécsi út felől.



most van

INFORMÁCIÓS
HÍRDETESI ÚJSÁG
ÓHEGY hírek
Óbuda-Hegyvidéknek EGYesülete lapja

POLGÁRI HAVILAP

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

AZ EGYESÜLET HÍREI

Mottó:

„Egynek minden nehéz, sokaknak semmi sem lehetetlen
- várunk sorainkba, díjazást az együttlét örö-
mén kívül ne várj.”

Klubok

Ping-pong szakosztály indul az egyesületen belül. Minden pénteken 16.00-17.30-ig. Három hónap alatt megtanulhatsz ping-pongozni! Vezető: dr. Farkas Tibor. Oktatás: max. 15 fő részvételével. 9-12 éves korig várjuk fiúk-lányok jelentkezését. Ping-pong ütőt hozzatok.

Sakk - kör - minden pénteken délután 16.00-tól, oktatóval egybekötte. Vezető: Dr. Ónodi Attila. Gyerekeket, felnőtteket egyaránt várunk!

Bridzs alaptanfolyam a Népházban! Májusban is szerda esténként 18.30. órákor. Vezető: Csige Sándor. Jelentkezni lehet az alábbi telefonon: 250-6131

Március 8.

Táborhegyi Hölgydépután

Ezúton is szeretnénk megköszönni azt a csodálatos délutánt, amiben az egyesület hölgytagjainak és hozzátartozóinak volt része március 8-án a Népházban. Még mielőtt bárki félreértené, hozzá kell tennem, hogy a nőnap alkalmából, de messze túlszárnyalva a megszokott (unott) nőnap köszöntőket - fantasztikus műsorral, még csodálatosabb torta-, és sütemény költeményekkel leptek meg minket az egyesület férfitagjai.

Néhány címszóban csak a műsorról - saját dal illetve költemény, utánozhatatlan szólótánc, szívhez szóló vers illetve próza, profikat megszégyenítő stílusban előadott aforizma gyűjtemény. A könnyeinket törölgöttük, hol a meghatódottságtól, hol nevetéstől.

Azt hiszem a jelenlévő hölgyek, feleségek, anyák, leányok egyöntetű véleménye, hogy „ilyet még nem látott a hegyvidék”.

Még egyszer: köszönjük.

Tavaszi lomtanítás

Az ez évi rendes lomtanítás várhatóan június elejére esik itt a hegyvidéken. Kérjük, ne dobja ki már megunt kerti bútorait, berendezési tárgyait, hívjon fel minket, egyeztetés végett, minden használható tárgyat örömmel fogadunk. Jól tudnánk hasznosítani a Népházban pl. különféle asztalokat, régi kerti bútorokat, székeket, foteleket, polcos kis szekrényeket.

Örülénk egy működő televízióknak, esetleg videóknak. Szívesen fogadnánk könyveket, régi hanglezjátszókat, lemezeket. Gyerekek számára játékokat, sporteszközöket. Amennyiben Ön szívesen adományozna a felsorolt tárgyak közül bármit, úgy vállaljuk, hogy egyeztetés után elszállítatjuk

Szabadtéri sütés-főzés minden pénteken

Mióta Pirchala mester sorozatban írja jobbnál jobb receptjeit az Óhegy Hírekben, olvasása közben csak nagyokat nyelek, s magam elé képzelem a kondérban rottyogó húsokat. Vége az álmodozásnak!

A hegy kiemelkedő, már több alkalommal bizonyított ingyenmesterei 1998. május 7-től 19 óráig minden péntek este különleges, szabad tűzön készült ételekkel kedveskednek hegylakóknak. A már említett Pirchala István, a dísznótoron nagy formát mutató Szabó János, a nagy tapasztalatokkal bíró Wladár apuka, valamint a bajai halászlevéről híres Szira Ferenc készítenének hétről hétre vacsorát, melyet szerény ellentételezés fejében el lehet fogyasztani. Így akinek már nincs kedve pénteken este főzni, vagy szívesen kóstolná a mesterek főztjeit, sok szeretettel várjuk a Népház péntek esti vacsoráin.

Kutyabarátok figyelem!

Szeretettel várjuk a Kiscelli-kastély melletti parkban lévő tanpályánkon. Iskolánkban általános engedelmességi és agilitás képzés folyik.

Tanfolyam díj: 500 Ft. Nyugdíjasoknak, tanulóknak: 300 Ft. Foglalkozások időpontja: szombat 14 órától, vasárnap 10 órától.

Juniális - 1998. június 6-án este a Népházban

Utcabál és borjúsütés egy héttel a nyári szünet előtt! Élőzene, táncmulatság és egyéb nyári csacskaságok!

A 368-6088, valamint 387-2191 telefonszámokon jelezzék, hogy hány fővel szeretnének résztvenni. Azt szeretnénk hogy mindenkinek jusson a finom borjúpecsenyéből. Jegyelővéssel: minden péntek délután a Népházban.

Ilyen még nem volt!

Majálist szervez a testvéregyesület!

1998 május 23-án, szombaton délután 17 órákor a Csúcshegy Menedék Egyesület majálist rendez, amelyre szeretettel várja a Csúcs-

és Táborhegyieket. Helyszín: a Menedékház utcai felújított önkormányzati sporttelep (a kápolna mellett). Belépő 200 Ft. Vacsora 400 Ft. A helyszínen büfé várja a vendégeket. A zenét az Esti Mese zenekar és Schmidt Pali szolgáltatja. Tombola, óriási nyeremények.

Terem kiadó a Népházban

- zártkörű rendezvényekre
 - előadásokra
 - zenekari színházi stb. próbákra
 - klubfoglalkozásra
 - tanfolyamokra
 - van más ötlete?
- Bérleti díj:
• nagyerem: 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.

Hirdetési lehetőség az ÓHEGY Hírekben

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.

Szabad egy táncra?

Emlékszem azokra az időkre, amikor elkerültem a zenés helyeket, nehogy valakinek esetleg kedve támadjon és felkérjen táncolni. Ugyanakkor éreztem, hogy valami nagyon jóból maradok ki és sóvárogva néztem a könnyedén mozgó párokat. Ma már csak mosolygok ezen a korszakon.

Ha Ön is vágyik rá, hogy foxtrottra, keringőre, rock-and-rollra, cha-cha-chára vagy akár tangóra a megfelelő lépésekkel lejtessen a parketten, telefonáljon minél előbb és elmesélem, hol és mikor csatlakozhat hegyi táncanfolyamunkhoz.

Keresztesné Szél Anna
Telefon: 367-3534 vagy 06 (30) 51-23-52

Háztartási-festék-vegyszerárubolt

Bp. III. Erdőalja u. 109. Tel.: 250-6084

Mindenféle tisztító- és tisztálkodószert, mosószer, mosogatószer, tisztítóeszköz, festékárú, hígító, segédanyag, festőszerszám, ragasztó, stb.,

NEZZEN BE HOZZÁNK, ÉRDEMES!
VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT

Nyitva: hétfőtől szombatig, 9-18 óráig.

ALAPÍTVÁNYI ÓVODA A TESTVÉR-HEGYEN

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



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

FÉM SZÍNES KERTI BÚTOROK

TERMELŐI ÁRON

1037 Bp., Vadóc u. 21215/1.

Csúcs-hegy

Telefon: 439-7730

„Amit tudni akarsz a szexről...”

„Már nehogy azt mondja nekem valaki, hogy szexuális életéről pszichológussal kell beszélnem – ilyen intim dologról egy idegen előtt, na ne...!”

Nem muszáj, de hát... igen hasznos lehet.

Képzeld el milyen sokat jelent saját magunknak, amikor legyőzve tanult álszeméremségünket, őszintén szembeszülünk intim gondolatainkkal, egy – látszólag semleges – „idegen” előtt.

A döntő dolog, hogy merjünk megtenni, beszéljünk róla, ezáltal felvállaljuk magunkat, nyitottá válunk – ezek és ilyenek vagyunk!

Szexualitásunk szoros, elszakíthatatlan, szerves része életünknek, amely csecsemőkortól – késő öregségünkig elkísér, akár élünk vele, akár hártjuk, vagy elnyomjuk magunkban, tudatosan, vagy tudat alatt folyamatosan foglalkoztat minket.

A szexuálpeszichológus személyiségileg egészséges emberekkel foglalkozik, olyanokkal, akiknek szexuális életvezetési mechanizmusában át-

menetileg zavarok, nehézségek, problémák jelentkeznek.

Vagy egyszerűen csak beszélgetni akarnak erről, hogy megerősítést nyerjenek elgondolásaikról stb.

A különböző „beszélgetésekre” igénytartó szexéletvezetési helyzetek, állapotok egyaránt jelen lehetnek a kisgyermekkor, a pubertás-, a fiatal-, majd az érett felnőttkorban, a változás korában, vagy akár idős korban is.

Minden életkornak megvan a maga sajátos, csak arra jellemző kiélési vágya. A szexualitás mindig, minden helyzetben velünk van, befolyásolja, irányítja életünk majd minden mozzanatát.

Aki szexualitásának kiélését visszafojtja, vagy tagadja, azaz életet tagadja meg. Az életadta lehetőségekkel élni lehet, és kell is, de nem mindegy hogyan és milyen minőségben!

Csak az ösztön (a készlettel) születik velünk, az ebből eredő többi tanulni kell! És akár az iskolában, ebben is különféle előmenetelű tanulók

vannak, amit döntően befolyásol a környezet: a család, a szülő, az iskola, a vallás, a szokások és még sok egyéb más is. Tanulni sohasem késő, folyvást tanulni kell.

Ebben a tanulási folyamatban vállalhat szerepet a szakember.

Milyen igényekre, elvárásokra kaphatunk megoldást:

- kis-és nagy gyermekkor, pubertáskori problémákra,
- ifjúkori, párkeresési, házasságkötés előtti szexismeret tisztázása,
- különböző funkciós zavarok (korai magömlés, potenciaelégtelenség) kezelése
- célorientált terápiák, tréningek
- elhidegülést, válást megelőző kondicionáló - kommunikációs terápiák,
- készségfejlesztő (ESSZÓ) tréningek stb.

Valamint általános tanácsadó szolgáltatás, iskolai és felnőtt információs előadások.

Várom az Óhegy Hírek olvasóinak témával kapcsolatos érdeklődését. Telefon: 06 (30) 407-759.

Hírek az Erdőalja úti iskolából

Névadóra emlékeztünk

Hagyományt teremtünk azzal, hogy minden év március 27-én, Rákóczi születésének napján műsorral, versenyekkel tiszteljük névadónk emléke előtt. Idén történelmi akadályversenyt hirdettünk, vegyes csapatokban, egy-egy csapatvezető irányításával mérték össze tudásukat. Gondosan készített menetlevelekkel, saját készítésű zászlókkal, ötletes csatakiállításokkal jelentkeztek a verseny állomásain. Munkáikból kiállítást rendeztünk be az iskola folyosóin.

Szintén a Rákóczi-nap keretében vált hagyománnyá, hogy kitüntetést kapnak a felső tagozatból azok a diákok, akiknek kiemelkedő a tanulmányi illetve közösségi munkája. Jelvényes diákok az 1997/98-as tanévben: Esztó Csilla 5. o., Ladányi Tímea 5. o., Felcsuti Anna 6. o. Gratulálunk, büszkék vagyunk rátok!

Április 16-17-én megtörtént a beiratkozás. Nagy örömünkre 42 család választotta iskolánkat, így az 1998/99-es tanévben 2 első osztályt indítunk. Sok szeretettel várjuk elsőseinket szeptembertől!

Tanulmányi versenyek

Esztó Csilla (5. o.) Kerületi helyesírási verseny 2. helyezett

Berceli Zoltán (4. o.) Zrínyi Ilona matematika verseny 2. helyezett, Kerületi matematika verseny 3. helyezett

Szabó Zsuzsa (8. o.) Kerületi környezetvédelmi pályázat 3. helyezett

Takáts Rita (4. o.) Kerületi vers-és prózamondó verseny 1. helyezett

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

Bp. XI. Dajka Gábor u. 62., lakópark

Korszerű elrendezésű, hangulatos lakások a Sas-hegyi természetvédelmi terület közvetlen szomszédságában még megvásárolhatók.

Meglévő kínálatunk:

- 10 db nagy méretű lakás (87–103 nm között)
- 8 db kisméretű lakás (39 nm)
- 56 férőhelyes teremgarázs, 46 tárolóval
- 220 eFt/nm átlagos ár

Átadás: 1998. március 31-től

Fizetés: birtokbaadásig részletfizetéssel!

**Érdeklődni lehet az OTP Ingatlan Rt. alábbi irodájában:
Bp. VI., Mozsár u. 8.
Tel.: 269-1380, 269-1388**



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

SPORT-SAROK

SAKKFELADVÁNY

A 2. feladvány megoldása:
világos Bc1-c2 lépése

3. feladvány (Karpov-M. Gurevich, 1991). Világos lépés és a negyedik lépésben mattot ad. (Ha a sötét elfogadja a világos vezéraldozatát, akkor már a harmadik lépésben matt.) Világos (6 figura): Kh3, Vf8, Fc4, a2, g3, h4. Sötét (7 figura): Kh5, Ve4, Fd2, a4, c5, d4, g6 Beküldendő a világos 2. lépése (a felkínált vezéraldozat!)

ISKOLAISPORT-HÍREK

Schlosser Anita (4. o) 3 tusa versenyen 3. helyezett lett.
Pottyondy Anna (4. o) 3 tusa versenyen 4. helyezett lett.
3 tusa lány csapatverseny: 1. helyezést értek el. Csapattagok: Schlosser Anita, Pottyondy Anna, Lajos Bori, Buday Júlia, Petrik Marina.
3 tusa fiú csapatverseny: 4. helyezést értek el. Csapattagok: Balogh Ádám, Balla Szabolcs, Harkai Dániel, Kővári Béla
Úszóverseny: fiú váltó: 2. helyezett

Milyen szülők is akarunk lenni?

Évekkel ezelőtt történt ez az eset, de még ma is mardos miatta a büntudat.

Egy verőfényes napon, a 137-es buszon ült egy fiatal mama, aki me-reven bámult ki az ablakon. Őlében - háttal az ablaknak, arccal az utasok felé - ült 10-13 hónapos gyermeke. A busz már a végállomásról tömten indult. Én előtűk álltam. A Vörösvári úton, minden megállóban többen szálltak fel, úgyhogy igen-csak szorosan voltunk. A kisgyermek eleinte szótlánul, később pityeregve üldögélt, majd kétségbeesett sírásra fakadt. Nyilván félt a tömegtől. A mamája, mint egy márványszobor meredt ki az ablakon. Ágaskodott bennem a ki nem mondott kérdés: fordítsa meg a kisbabát az őlében, talán, ha ő is kifelé nézhetne az ablakon megnyugodna. De a mama „nem szólt, nem is nézett” órá (másra sem)! Forrongtak fejemben a gondolatok: még a macska is odanyalint a kölyké-re ha az kétségbeesetten nyivákol!

A mi anyukánk meg se mozdult. Még a fejét sem fordította meg. A gyerek zokogott, a közönség hallgatott, a busz haladt.

A Viharhegyi út közepén a mama felállt karján a gyerekkel, átfúrta magát a tömegen és leszállt. Anélkül, hogy egyetlen nyugtató szót szolt volna, vagy legalább szótlánul meg-

simogatta volna zokogó kicsinyét (egy buksira adott pusziról nem is szólv)

És miért furdal engem a lelkiismeret azóta is? Azért, hogy nem volt bátor-ságom szólni, kiáltani: anyák szeressétek gyermekeiteket, ha másért nem tudjátok, legalább önző számításból, hogy majd ők is szeressenek benneteket!

Szeretném hinni (de egyre nehezebben megy), hogy nem csak a keményszívűeké ez a szeretetért síró „szép, új világ”!

Egy sok unokás nagymama

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

ORT KERT

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

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

Matematika korrepetálást vállalok. Telefon: 250-4979 (este).

Kellőszámú jelentkező esetén nyári napközis tábort indít a Népházban szabadidős programokkal diplomás tanárnő és gyógypedagógus. Telefon: 388-7834 esti órákban

gírhés tigris cukrászda

HÁZIASSZONYOK! 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!

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

Farkastorki-Jablonka-Viharhegyi út sarok



Az ELTE Jogi Kar HÖK NYELVI és SZÁMÍTÁSTECHNIKAI



tábort szervez, ahol angol, német és francia nyelvtanítás lesz.

Elmúlt már gyermeke 12 éves és még nincs 18? Szeretné, ha tíz napot szabad levegőn, csodálatos helyen, tartalmasan töltene el, nyári vakációjából? Úgy gondolja, hogy minden lehetséges alkalmat meg kell ragadni az idegen nyelv és a számítástechnika gyakorlására? Itt az alkalom!

Az ELTE Jogi Kar HÖK Alapítvány idén is megszervezi nyári nyelvi és számítástechnikai táborát.

A szervezők ez évben már 8 éves tapasztalattal rendelkeznek.

A tábor helyszíne a községi, nagy parkkal rendelkező Jurisich Miklós Gimnázium és Kollégium. A táborozók 10 napon át napi 6 órában tanulják a választott nyelvet, vagy 4 nyelvtóran és 2 számítástechnika órában vesznek részt 8-10 fős csoportokban, melyek beosztása nyelvi szintfelmérő alapján történik. Tanárainkat szigorú felvételi vizsgán válogatjuk ki.

Budapestről az oda- és visszautazást különjárattal autóbusszokkal biztosítjuk. Természetesen megoldható az

A turnusok időpontja:

- 1. turnus: július 19. - július 29.
- 2. turnus: július 29. - augusztus 8.
- 3. turnus: augusztus 8. - augusztus 18.

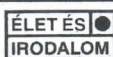
A tábor részvételi díja 29800 Ft azoknak, akik csak nyelvet fognak tanulni és 31800 Ft azoknak, akik számítástechnika oktatásban is részesülnek. Részletfizetés és további

Ha gyermeke szeretne eljönni velünk a táborba, kérjük

jelentkezzen május 28-ig!

További információ személyesen, levélben, telefonon, E-mail-en vagy interneten. Nyári Nyelvi és Számítástechnikai Tábor ELTE Jogi Kar HÖK Alapítvány B U D A P E S T, Egyetem tér 1-3. 1053.

E-mail: pakozdi@ludens.elte.hu, internet: <http://www.nyaritabor.com> vagy www.stardust.hu/tabor
☎ FAX: 266-4628 vagy 267-0820/3063
☎ : 06/20/337-074



168 ÓRA

