

## A TARTALOMBÓL

**Egyesületi Hírek**  
**Érdekvédelmi Klub**  
**Mikka-Makka**  
**Szépségtár**  
**Konyha és Vidéke**  
**Kerti Dolgaink**  
**Tisztaság fél Egészség**  
**Kissrácból – Nagylány**  
**Farsang + Dóranap**  
**Egészen Málenkij Robot**  
**Dojo Sportcentrum**  
**Szülinap a Praktikerben**  
**Iskolai Hírek**

## A Szent Margit Kórház

A kórház eladásáról szóló híradásunk nyomán megkerestük a Fővárosi Önkormányzatot. Kérdéseinkre Dr Szolnoki Andrea válaszolt:

Az egészségügyi bizottság Bánk Judit előterjesztésében megtárgyalta a kórház sorsát, és úgy határozta, hogy egyetlen fővárosi kórházat sem adnak el.

Egyébként néhány kórház eladására azért került volna sor, hogy az így befolyó pénzből a megmaradó többi kórházat fejlesszék. A bizottság döntésének következtében az elmaradó bevételek miatt ezek a fejlesztések meghiúsulnak, illetve jobb esetben késedelmet szenvednek. Nincs lehetőség ezeket a szükséges pénzeket máshonnan pótolni.

Kapott tájékoztatás után, az első megnyugvást követően a következő gondolatok ötlöttek fel bennem:

- Örülök, hogy a kórház helyzete nem romlik, nem kerül rosszabb kezekbe.

- De jobba sem.

- Ha a tulajdonos Fővárosnak csak az egyik kórház eladásából futja a másik kórház fejlesztéseire, akkor mi lesz ennek a vége? Az utolsó kórházat miből fogják fejleszteni? – azt is eladják? És mi lesz ennek az áraival?

- Ha a Fővárosnak nincs pénzre a kórházakra, az új tulajdonosnak honnan lenne?

A gondolat menetet tovább folytatva levonhatjuk a tanulságot: semmi nem lett jobb (talán rosszabb sem és ez már komoly eredménynek számít) és nem számíthatunk semmi jóra!

Csige Sándor

## Sinkovits Imre

(1928-2001)

Óbudai volt. Hozzánk tartozó. Árpád gimnáziumi diák, cserkész és színész. Mégpedig a legnagyobbak közül való. Magyar. Abból is a java. Ma temették itt az óbudai sírkertben. Hazatért – örökre. A színpadon mindent tudott. Bánk bán, vagy Tiborc, Ádám, vagy Lucifer. Oldalakon át sorolhatnánk szerepeit. És volt a színpadon kívüli örök szerepe, aki maga volt, a hazájáért, nemzetéért aggódó és küzdő ember. 1956-ban a huszadik század, de talán az egész történelem legaljasabb rendszere és ideológiája ellen, a bolsevizmus ellen szólalt fel. Hangja: egyedi és felejthetetlen. Amikor verset mondott – a katarzisz borzongása futott át minden érző hallgatóján. Mint hétköznapi ember is csodát teremtett maga körül. Amikor megjelent a Pálvölgyi barlang kopott faház kocsmájában – megváltozott a levegő. Mindenkihez volt egy kedves szava, mosolya. Ott ünnepeltük őt a hatvanötödik születésnapján. Hogy elmúlt az idő. Kedves játékunk volt, hogy kellő hallgatóság esetén ételekről kezdtünk beszélni, Krúdyt is túllícitálva, amíg valaki könyörögni nem kezdett, hogy kíméljük meg a gyomrát a savaktól. Nekem mindig azt mondta: "Azért szeretlek, mert négy szép gyereket csináltál a hazának. De neveld is őket igazi magyarnak" Ezek a gondolatok nem „színészkedések” voltak nála, hanem ezek hatották át egész lényét. Sajnos már nem adatott meg neki, hogy az új Nemzeti Színház színpadán is megmutathassa nekünk mérhetetlen tudását. Mégis tudom, hiszem, hogy ott lesz velünk a Nemzet Színésze.

P.I



## A tisztaság fél egészség?

Megértük hát a század- és ezredfordulót! Lakóhelyünkön – a sűrű beépültség és az egyre nagyobb forgalom ellenére is – a természet ölné érezhetjük magunkat. Szerencsére még mindig a zöld uralkodik e táj felett, de lent a lábunk alatt! Ott szemét, szemét, szemét (és senkinek sem bántja a szemét)!!!

Tudom magamról, hogy a töménytelen szétszórt hulladék láttán az első, ami eszembe jut az, hogy „takarítsa el az, aki oda szemetelte”! Azután elgondolkodom – hogy hiszen magamnak csinálom jól, ha seprűt, lapátot fogok - és összeszedem (más után) a portám előtti mocskot. Igen változatos anyagok és igen nagy mennyiségben kerülnek a saját kukámba: üres féldecis pálinkásüvegek, tejes-, kakaós zacskók, műanyagpoharak, csoki-, és rágógumi papírok, sörös dobozok, colás, és egyéb flakonok, nylonzacskók, felvágottas papírok, üres cigarettás dobozok és csikkek bőségesen, ezekre desszertként kutyagumik.

Ezek felszedésével körülbelül napi 10-15 percet töltök el. Ezt én egészségvédő testmozgásnak, közhasznú munkának fogom fel. Dühöngés helyett megpróbálok mosolyogni (nem mindig sikerül), így a lelkemet is edzem!

Titokban reménykedem, hogy egyre többen tesznek így, és akkor az egész hegyvidék tisztán ragyog majd! Bízom abban, hogy eljön az az idő is, amikor az adófizetők pénzéből ezt a munkát a főváros köztisztaságáért felelős hivatala szakemberekkel végezteti el legalább hetente, netán havonta, de legalább évente egyszer.

De addig?

Addig nekünk kellene, kell valamit tenni azért, hogy ne borítson el bennünket a szemét! Ne hagyjuk, hogy az egyes médiákon keresztül ránk zúdított írott és hangzó szellemi, és az ajtónk elé hányt fizikai szemét eluralkodjon felettünk. Magunkért, utódainkért, egymásért fogjunk seprűt és seperjünk!!! Ne csak a magunk ajtaja, de néha, ha van testi és lelki erőnk hozzá, a szomszéd ajtaja előtt

is! Tegye meg Ön is kedves „hegylakótársam” a XXI. Századi szép új világért, ami olyan lesz, amilyenné tesszük! Fogjunk össze a szemét ellen! Jutalmunk csak a jó lelkiismeret és a tiszta környezet ( de ez sem semmi ).

**Mottó:** „Egynek semmi sem nehéz, soknak semmi sem lehetetlen”  
Még a tisztaság sem.

Jó munkát kívánok mindenkinek!!

Sné H.E.

### Fontos!

Leesett a hó. A tél eddig megkímélt minket a hóeltakarítás gondjaitól. Most azonban minden tulajdonosnak, bérlőnek, használónak kötelessége a járdák letakarítása, - jó „magyar” kifejezéssel - síkosság mentesítése. Túl azon, hogy ennek elmulasztása esetén megbírsághozhatunk minket, ha valakit gondatlanságunk következtében beleset ér, (elesik, eltörik keze, lába, stb.) kártérítési kötelezettségünk keletkezik, esetleg pernek nézhetünk elébe. Ráadásul az ilyen típusú károkozásra a biztosítások sem terjednek ki.

## Programajánló

### Óbudai Művelődési Központ

1032 San Marco utca 81.

Tel.: 388-7370

#### VALENTIN NAPI ÖRÖKZÖLDEK:

Főbb Szereplők:

- Harangozó Teri
- Payer András
- Aradszky László
- Straub Dezső

Irodalmi esték az OMK-ban. Február 16. péntek 18 óra. Csak befelé hallani – Balla Máté költői estje. A versenyeket Serfőző Zsuzsanna és Zachar Csilla olvassák fel. Zene: Nagy Tamás (gitár) A szerzővel Bánosi György Beszélget.

Zenés-Mesés Színház február 21. szerda 10 óra és 14.30 Legszebb kincs a barátság. A Tihanyi Vándorszínpad előadása. Apró erdei manók és erdei állatok a szereplői a tanulságokban gazdag történeteknek. A Ben Shon zenéjével kísért darab címében hordja mondanivalóját.

Sun Marco Galéria. A III. kerületi általános iskolák rajz szakos pedagógusainak tárlata című kiállítás megnyitója – február 23. Péntek 18 óra. A kiállítást megnyitja: Szabó Istvánné, a III. kerület önkormányzatának oktatási és kulturális ügyosztályvezetője. Kurátor: Lacó Tamás, tanár, festőművész, a kerületi rajz munkaközösség vezetője. Közreműködnek: az Aelia Sabina Zeneiskola hegedűs növendékei, tanáruk: Cserta Ida Cecília, zongorán kísér: Nagy László Adrián. A kiállítás megtekinthető: február 23-tól március 9-ig.

Február 24. szombat 18 óra.

A Bartók Néptáncgyeget és az Óbudai Művelődési Központ közös szervezésében IV. határon innen határon túl kisebbségi népművészeti találkozó gálaműsora erdélyi, délvidéki és magyarországi kisebbségiek népművészeti csoportjainak közreműködésével. Utána farsangi batyubál.

Bábszínház - Játszóház február 25. Vasárnap 10 óra. Nagy akarok lenni. A Fabula bábszínház előadása. A főszereplő az oroszlán és a kiscica. A cica nagy szeretne lenni, az oroszlán viszont kicsi, hogy vele is játszanak az állatok, így aztán az erdőben szerepet cserélnek. A mókástörténet a tavaly nagy sikert aratott „Mazsola” alkotói állították bábszínpadra.

Máté Orsolya

## Autósegély

### Autójavítás

Toronya utca 13.

387-9942

06-209-453-442

## Meghívó

Meghívjuk Önt és Kedves Családját egy csésze teára! Legyen vendégünk 2001. Február 17-én szombaton és 18-án vasárnap a PRAKTIKER szülinapi fesztiváljának keretében.

### Program:

#### 17. szombat

10.30-12.30 várfestő verseny gyermekeknek, korhatár nélkül. Egy igazi óriási vár vár arra hófehér /gipszkartonból készült/ falakkal, hogy mindenki megmutassa alkotó fantáziáját, ügyességét, tehetségét. A vár mellé természetesen mindenki kap festéket, eszközöket is. Megjelenés feltétlenül várfoglaló, harci öltözékben. /festékveszély/ Minden résztvevő ajándékot kap, a legjobbakat szakértő zsűri választja ki, és remek díjakat nyernek.

#### Közben:

11-12 h a felnőtteknek csavar behajtó verseny. Több futamban, gyorsasági szakaszokkal, bemutatóval, betanítással. A győztesek barkácsgepet nyernek!!!

15 h-tól izgalmas vetélkedő az **Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete** segítségével. A vetélkedőn mindenki részt vehet, aki magával hozza az Óhegy Hírek februári számának egy példányát. A résztvevők izgalmas, érdekes kérdésekre válaszolhatnak, a legjobb eredményt elérők /legfeljebb 10 fő/ értékes díjakat nyernek, a fődíj pedig meglepetés lesz!!!!!!

#### 18. vasárnap

10-12 h-ig gyermekeknek lovaglás.  
12-12.30-ig Dojo Sportcentrum cselgáncs szakosztályának bemutatója.  
13.30 h-tól családi vetélkedő izgalmas, mulatságos, érdekes versenyszámokkal, izelítőül néhány: zsákban futás, célbadobás ping-pong labdával hőember építés- ha az időjárás lehetővé teszi. A további versenyszámok legyenek meglepetés. A résztvevők ajándékot, a nyertesek komoly díjakat kapnak.



**Új évezred  
-Új formában**

### CENTIFALÓ FOGYÓKÚRA

Keresünk még 18 fogyni vágyó személyt!

- Szaktanácsadás
- + személyes szerviz
- eredményesség
- egészség, jó közérzet
- biztonság

**Ügyfélszolgálat:**  
**06-302-307-529**  
**367-8717**

## Dóra nap+Farsang

Benyó Dóra az est asszonya mindenkit meghív a névnapjával egybekötött farsangra. Minden lesz, mi szem szájnak ingere, a legfinomabb ételek, italok, zene, tánc, jelmezek.

### Garantált siker – piknik alapon

A zenét a szenzációs, utolérhetetlen, a legjobb társasághoz, tehát hozzánk tartozó:

### Fifties együttes

hozza házhoz. Megjelenés lehetőleg **jelmezenben**, feltétlenül dugig rakott óriás kosarakkal, táncos lábakkal!  
A mulatság **2001. február 10-én, szombaton 19-h-tól** kivilágos kivirradtig tart a Népházban. (Toronya utca 33.)

A részleteket egyeztesse Dórával.  
Legyen a Népházban, Budán, szombator este 19 után.

Telefon 250-30-59

### Apróhirdetések:

67 nm-es lakás kiadó a Római úti lakótelepen. Közművesített. Nem ingatlanközvetítőtől!  
Tel.: 0630-20-37-279

Keressük gazdáját a farkastorki úton talált fekete, középtermetű, puliszerű kan kutyának. Nyugodt természetű, kerthez szokott, utótól, póráztól nem fél. Érdeklődni: 387-1640

KÁMÁN MAGASÉPÍTŐ ÉS KER. KFT.

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

Ablakrendszer

Német profilú műanyag nyílászárók

Bemutatóterem: III: Erdőalja út 46.

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

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



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

### Kötelező veszettség elleni oltásra kijelölt rendelő

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

## Érdekvédelmi Klub

### INTERSPAR

Folytatjuk előző számunkban kezdett kíváncsiságunkat:

Beváltották fenyegetésüket, elküldtek fax-on egy tájékoztatót.

Tekintettel arra, hogy a kapott anyag reklám jellegű, kevés konkrét információt tartalmaz, újból felhívtam telefonon az illetékes Várbíró Györgyöt, akit többszöri próbálkozás után sikerült elérnem. Arról, hogy személyesen felkeressem lebeszél, így telefonon a következőket tudtam meg:

- A sorsolás Bicskén, az Interspar székházában került megtartásra december 15-én, 8-10 fő érdeklődő, valamint az Interspar képviselői és dr Szarvas Erika közjegyző jelenlétében.

- A díjátadásra december 24-én délelőtt 14 órakor került sor az Eurocenterben. Minden nyertest levélben, illetve akit lehetett telefonon is értesítettek.

- A nyereményt mindenki átvette egy fő kivételével úgy, hogy az átadáson személyesen megjelent. A hiányzó nyertes később, lakhelyén Tatabányán kapta meg a nyereményét.

- A sorsolást illetve a díjátadást külön nem reklámozták, azt a szórólapokon tették közzé.

- Ezen tájékoztatás szerint a játékban nem volt „bunda”, de az is kiderül, hogy az Interspar részére a forgalom növelés volt igazán fontos, a játék befejezésére, a résztvevőkre már kevés gondot fordítottak.

Különösen érthetetlen az áruházi információnál kapott tájékoztatás.

### Megkérdeztük az Önkormányzatot

Az előző lapszámunkban jelzett, a Kolostor utcát, a Váradi úti csomópontot érintő, és az egész környékre vonatkozó az utakkal kapcsolatos kérdéseinket eljuttattuk az Önkormányzathoz.

Sajnálatos módon kérdéseink kissé megkéstek. Ezért a válaszokat csak a következő lapszámunkban tudjuk közölni.

Csige Sándor

## HaHaHa!!!!

### Kell egy kis humor...

„Tisztelt Uram!

A baleseti jegyzőkönyv 3. Rovatába írott válaszzal („A baleset oka: átgondolatlan tervezés”) kapcsolatos, a részletek iránt érdeklődő levelére válaszul, az alábbi - remélem kielégítő - leírást áll módomban közölni. A baleset napján egyedül dolgoztam egy hatemeletes épület tetején. Amikor munkámat befejeztem, láttam, hogy valamennyi (utólag lemérve mintegy 110 kg-nyi) téglá megmaradt. Úgy döntöttem, hogy a téglákat nem fogom kis részletekben kézben lehordani, hanem a 6. emelet magasságában az épület oldalára szerelt (teherszállításra szolgáló) csigával ereszttem le. A csiga kötelet a földszinten kikötöttem, felmentem a tetőre, a kötel végén levő ládát oldalra húztam és megraktam téglával. Ezután ismét lementem a földszintre, eloldoztam a kötelet és erősen szorítottam, hogy lassan leeresszem a (110 kg-nyi) téglát. A baleseti jegyzőkönyvből megállapítható, hogy az én testsúlyom 84 kg. Meglepetésemben - amelyet az okozott, hogy hirtelen emelkedtem a földről - elveszítettem lélekjelenlétemet és elmulasztottam elengedni a kötelet. Így aztán, nem is kell mondanom, nagy sebességgel emelkedni kezdtem az épület oldala mentén. Körülbelül a 3. emelet magasságában talákoztam a téglákkal megrakott ládával, amely jelentős sebességgel tartott lefelé. Ez a magyarázata a koponyatörésnek, kisebb zúzódásoknak és a törött kulcscsontnak, amit a baleseti jegyzőkönyvben már leírtam. Alig lassulva folytattam emelkedésemet, egészen addig, amíg jobb kezem ujjai két ízület mélységben megakadtak a már említett csigában. Szerencsére ekkorra már visszanyertem lélekjelenlétemet, és a belém hasító fájdalomnak ellenére erősen tartottam a kötelet. Körülbelül ezzel egyidőben a téglákkal megrakott láda a földre csapódott és az ütődés erejétől a láda alja kiszakadt. Ekkor, megszabadulva a téglák súlyától a láda már mindössze 23 kg-ot nyomott. (Hagy emlékeztessen ismét testsúlyomra) Ahogy bizonyára elképzeleti, gyorsan zuhanni kezdtem az épület fala mentén. Körülbelül a 3. emelet magasságában talákoztam a

felfelé tartó ládával. Ennek számlájára írható a két törött bokám és néhány fogam, valamint a lábaim és altestem súlyos hasított sérülései. Szerencse a szerencsétlenségben, hogy a ládával való találkozás annyit fékezett zuhanásomon, hogy amikor végül a téglahalomra estem, mindössze három gerinccsigolyám roppant össze. Azonban ahogy a téglahalom tetején, iszonyú fájdalmak közepette, mozgásképtelenül feküdtem és láttam a felettem hat emelet magasságban himbálódzó ládaroncsot, ismét elvesítettem józan ítélőképességemet és elengedtem a kötelet.....”

Búcsúzóul még egy vicc:

Nőknek:

Miért nem tud egy férfi zacskós levest készíteni???

Mert nem tudja, hogyan öntsön egy olyan kicsi zacskóba 1 liter vizet.

Férfiaknak:

Mit lehet csinálni két női agyból és egy koponyából???

Csörgőt.

Ha esetleg önnel is történtek vicces történetek, vagy csak van egy jó poénja, írja meg nekünk és a legjobbak bekerülnek az újságba.

*Tom*

## Könyvelés

Vállaljuk cégek, egyéni vállalkozók teljeskörű adminisztrációját, könyvvezetését, mérlegkészítését teljes felelőséggel, akár visszamenőleg is.

**Telefon:  
250-6131**

## Egyesületi Hírek:

### Szent Kristóf túristaegylet

2001. Február 17-én szombaton könnyű, kb 15 km-es sétára indulunk a Budai hegyekbe. A Máramaros úti buszvégállomásnál találkozunk reggel 9 órakor. Úti célunk Nagy Hárshegy, Kis Hárshegy. Útközben találunk majd néhány vendéglátóipari egységet is, ahol felfrissíthetjük magunkat. Kerüljük többnapos hideg élelem váltás fehérnemű csomagolását, és cipelését. Mindenkit várunk kényelmes cipőben egy kis sétára.

Piroch Rezső

### Bridzs klub

Minden szerdán 18 óra

Várunk minden érdeklődőt és játszani vágyót. Az új évezredben új tokokkal, új kártyákkal szerelkeztünk fel. A klub népszerűsége töretlen, az utóbbi időben rendszeresen 4 asztalnál játszunk. A tanfolyamra is 10-en jelentkeztek. Tudomásunkra jutott, hogy Békásmegyeren is indult egy bridzsklub. Február hónapban velük is felvesszük a kapcsolatot. További tájékoztatás a 250-6131-es telefonon.

### Mikka-Makka

A Mikka-Makka alapítvány lassan birtokba veszi a rendelkezésükre bocsátott két felső termet. A helyiségeket már kifestették, az ajtó üveges részére rácsot szereltek fel. (Ez utóbbit ugyan nem értem, ezzel szemben elég ronda.) Szőnyi Klárával folytatott beszélgetésünk során kiderült, hogy a megnyitót egy héttel - 24-ére - halasztották.

### Vezetőség

Ismét új elnökségi tagot kell választanunk. Bíró Anna nem tudja tovább folytatni eddigi tevékenységét. A taggyűlés összehívásáról később születik döntés.

### Terem kiadó:

Továbbra is lehet bérelni különböző rendezvényekre termet a Népházban:

Nagyterem:	hétköznap	1500Ft/h
	péntektől	2250Ft/h
Kisterem	hétköznap	1000Ft/h
	péntektől	1500Ft/h

Mottó: „Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen.”  
Táborhegyi népház címe: Bp. III. ker Toronya utca 33. Tel.: 368-9406

## I s k o l a i H í r e k

Iskolánkban a Kultúra napján, január 22-én millenniumi műveltségi vetélkedőt tartottunk. 40 versenyző 8 csoportban igyekezett választ adni az irodalmi, történelmi, földrajzi és művészettörténeti kérdésekre. A győztes 3 csapat ingyen kiránduláson bővíti tovább ismereteit, a többi helyezett, ismeretekkel és kis csokoládé jutalommal lett a 2 órás verseny végén gazdagabb.

### A felnőttek:

Benyóné Dr Mojzis Dóra, Gózon Gergő, Havasiné Balogh Judit, Lajos András, Ónodi Ágnes és Dr Rajnákné Gulyás Katalin részvételét kiemelten szeretnénk megköszönni, hiszen jelenlétük nagyban emelte a verseny izgalmát és színvonalát.

A gyerekekkel közösen elhatároztuk, hogy a versenyt, majd osztályok között tovább folytatjuk.

### A verseny győztesei:

Rajnák Dávid és anyukája, Turtsáni Bence, Paczolt Gábor, Papi András, Benyó Marci és anyukája, Zsigmond Ármin, Várkonyi Dávid, Wladár Zoltán, Lajos Dóri és apukája, Budaházy Eszter, és Takács Andrea. Minden versenyzőnek gratulálunk.

Ismét sikeresen szerepeltek tanulóink a kerületi angol szépírási vers- és prózamondó versenyen. Kerületi fordulón korosztályonként 30-38 gyermek vett részt. A mi tanulóink mindegyike bekerült az első 10 közé.

III. helyezett:	Müller Richárd	8.0
VII. helyezett:	Schlosser Anita	7.0
VII. helyezett:	Bökény Kornél	5.0
VIII. helyezett:	Szabó Bence	5.0
IX. helyezett:	Borgström Dániel	6.0

A kerületi matematikaversenyen Studniczky Gergely I. helyezést ért el. Köszönjük munkájukat, gratulálunk a felkészítő tanárunknak Kádár Eszternek a szép eredményhez. Örömet jelentett iskolánk egészének, hogy a „Szabadidő hasznos eltöltése” címen meghirdetett pályázaton 100 ezer forintot nyertünk. Ebből az összegből változatosabbá tudjuk tenni tanulóink kulturális sport és ezermester foglalkozásait. Az IRISZ SULINET pályázaton pedig 1db szerver, és 7db munkaalomából álló számítástechnikai labort, korlátlan, ingyenes Internet elérési lehetőséget, külön ISDN vonallal ellátva nyertünk. Ezen felül az Informatika-B jelzésű pályázaton egy korszerű multimédiás géppel gazdagodtunk Károd Albert tanárúr segítségével. Tanulóink így, a legkorszerűbb gépeken sajátíthatják el az informatika alapjait.

A leendő 1. osztályosok szüleinek szülői fórumot tarunk 2001. március 2-án pénteken 17 órakor. Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

### Az iskola adószáma:

Erdőalja Alapítvány: 19020305-1-43  
Várjuk a SZJA 1%-át

Marótiné Horvát Gizella  
igazgató

**Óhegy Hírek**  
POLGÁRI HAVILAP  
MEGJELENIK  
3000 PÉLDÁNYBAN  
KIADÓ: ÓBUDA  
HEGYVIDÉKIEK  
EGYESÜLETE  
SZERKESZTÉS:  
SOKSZÖG BT.  
TEL.:250-6131  
FŐSZERKESZTŐ:  
DOMBI  
HIRDETÉSFELVÉTEL  
LEVELEZÉSI CÍM:  
1037 VIHARHEGYI  
ÚT 24.

**PAN-NA, PAN-NA, PAN-NA!!!**  
Új helyen, a Régi megszokott színvonalon  
Megújult árukészlettel várja Önt  
2001. február 1-től

a  
**PAN-NA**

**nyomtatvány – papír – írószer**  
Cím: 1035 Budapest III. Vörösvári út 37  
Telefon:430-0928  
Fax:430-0929  
Nyitva: H-P: 9.00 – 18.00  
SZ: 9.30 – 13.00

**Ha egyszer eljön biztos, hogy  
visszatér**

## Gyermeknevelés

Talán jobb lenne szülő nevelésnek hívni azt a folyamatot, mely a születéstől a szülővé válásig tart.

Kezdődik azzal, hogy megszületik a várva várt /?!/ gyermek. A család élete máris átalakul. A lakást átrendezzük, eddig a lakásban soha nem látott, nem használt bútorok, tárgyak jelennek meg. Csak a kis jövevény igényeit szolgálva, - holott még alig vannak igényei. Hozzá igazodik az időbeosztás is, pedig még csak táplálkozni és aludni akar. Mire kezdjük megszokni ezt a szokatlan állapotot, a gyermek már óvodás korba ér.

Újfajta gondok sorozata szakad a nyakunkba: különböző intézményekben helyet biztosítani a gyerekeknek.

Rögtön az óvoda az első próbatétel.

Hol vannak a régi szép idők, mikor egyetlen feladat volt, csak helyet keríteni az „illetékes” óvodában! Ma a probléma sokkal összetettebb.

Először is fordítva kell kezdeni a gondolkodást. Ki kell találni milyen pálya lesz megfelelő a csöppségnek. Ha eljön az ideje, melyik egyetemre írassuk be? Ez ugyanis meghatározza a középiskolát. Köztudott a különböző egyetemekre más-más középiskolából más-más eséllyel lehet bejutni. Ugyanez igaz a középiskolákra is. Egyes általános iskolából könnyebb bejutni a kiszemelt egyetem előszobájának számító középiskolába. És ma már ott tartunk, hogy nem az általános iskola áll a sor elején, hanem az iskolához tartozó óvoda.

A gyerek alig három éves és azokat a szülőket, akik azt sem tudják, hogy a következő hónapban meg lesz e még a munkahelyük - rákényszeríti 15-20 éves tervek készítésére

Hát nem fantasztikus nevelési teljesítmény?!

Próbáljuk meg mi, szülők elérni, hogy gyermekünk használat után rakja el saját játékait. Legtöbbünknek ez 10 év alatt sem sikerül. Némi javulás csak akkor következik ezen a téren, ha kinövi magát ebből a korszakból.

És ez így megy az élet napi apró dolgaival is. A gyerek nevel, szoktat minket nap mint nap. Rászoktat minket a pontos időbeosztásra / Az óvodából nem lehet elkésni. Sem reggel,

sem délután. Akivel ez mégis meg-esik, szörnyű retorzióban részesül./ Iskolás lesz, és mi megtanulunk tanulni. Ő nem. Őt ez az egész alig érdekli. Nekünk muszáj pontosan, lelkiismeretesen mindent megtanulni, mindent tudni, mindenre odafigyelni, mert ha lazítunk azonnal észreveszi, kihasználja, - és oda minden erőfeszítésünk, minden tekintélyünk.

Összegezve a tanulságot, gyermekünk alig múlt hat éves, és megtanított - ami szüleinknek soha sem sikerült - minket a rendszeres időbeosztásra, hosszú távú tervek készítésére, pontos és szorgalmas tanulásra, és még ezernyi más egyéb dologra.

Kérdem én, már most ki a legjobb nevelő?

Pénztáros

Kérjük segítse a Színek Világa Alapítványt

Személyi jövedelem adója  
1%-val

**Színek Világa Alapítvány**  
Kiemelkedően közhasznú szervezet

Adószám:  
18085208-1-41

## Az olvasásról

Kiment a divatból az olvasás.

Ma már a „kötelező” olvasmányokat is megnézik videon a tanulók. Sok iskola beéri ezzel az „olvasás pótló” módszerrel. Gyakran a tanóra keretében teszik ezt. A könyv túlságosan időigényes. Nem látványos. A film sokkal hatásosabb. Több érzékünkre hat egyszerre. Csakhogy egészen más műfaj. Más élmény. A film alkotói mindent megfogalmaznak, mindent megmutatnak. Nincs más dolgunk, csak ülni és nézni. Olvasás közben viszont önkéntelenül is elképzeljük a történetet, a szereplőket. Lehetőség van sőt kikerülhetetlen saját fantáziánk használata. Ettől más élmény a film és a könyv. Ezért - többek között - okoz csalódást egy-egy olvasott könyvből készült film. A másik olvasásról leszoktató dolog, a könyv tömörített „zanzásított” változata. Sok mesekönyv is az eredeti történetnek csak a „lényegét” írja le. Elveszik a lehetőséget az időt a teljes mese, a részletek megismerésétől. Csökken az olvasás élménye. Nincs tere a fantáziánknak.

Olvasás nélkül szegényebbek leszünk.

Kisebb lesz a szókincsünk, rosszabbul fejezzük ki magunkat.

Ne hagyjuk!

## SZINTE BÁRMILYEN REÁLIS ÁRON ELADÓ

**EGY AZONNAL BEKÖLTÖZHETŐ, GYÖNYÖRŰEN FELÚJÍTOTT 150NM-ES 4 HÁLÓSZOBÁS, 3 FÜRDŐSZOBÁS TÁRSASHÁZI LAKÁS A TORONYA UTCÁBAN.**

**A LAKÁS EGY SZÉP ÁLLAPOTÚ 11 ÉVES TÉGLAÉPÜLETBEN VAN.**

**FÉLSZINTELTELŐS LAKÁS, BELSŐ LÉPCSŐVEL. A NAPPALI SZINT KERTKAPCSOLATOS, A HÁLÓSZINT AZ EMELETEN VAN. HIDROMMASSÁZS-KÁD, GIPSZSTUKÓK, REJTETT VILÁGÍTÁS, PANORÁMA.**

**GARÁZS + GÉPKOCSIBEÁLLÁSI LEHETŐSÉG, KONDITEREM EGY ÚJABB FÜRDŐSZOBÁVAL.**

**ÁR: MEGEGYEZÉS SZERINT - MINDEN ELFOGDHATÓ ÁRAJÁNLTAT ÉRDEKEL. TELEFON: 367 6578, 30 9 503 590**

# KONYHA ÉS VIDÉKE

Jó, hogy jön, kedves barátom. - mondta a zenetudományok professzora - krumplit kellene tisztítania. Sehogysem boldogulok vele. Tudja jól, hogy fiatalkoromban lovagoltam, repültem, ami abban az időben nem volt kis dolog. Megmáztam a Kárpátok minden bércét és motorosbajnok is voltam. Csukott szemmel szétszedek és összerakok egy templomi orgonát, de a krumplitisztítást soha nem tudtam megtanulni. Úgyhogy - kérem üljön neki. Én közben elmesélem, hogy miért is kell burgonyát ennünk. A múlt alkalommal arról beszéltem, hogy a kínai konyha rokon a magyarral. Ez igaz is, de van egy fontos különbség. Ez pedig a mi konyhánk ritmusossága, és ez teszi csodálatossá. Vigyáznunk kell, hogy ne törjünk meg ezt a természetes, az évszakok szerinti folyamatos változást. Télen együnk téli ételeket, még akkor is ha ma már minden megkapható az év bármely szakában. Ne éljünk ezzel természetellenes lehetőséggel, mert unalmas lesz az étrendünk. Megtehetném, de mégsem eszem februárban paradicsomot, vagy zöldpaprikát. Ilyenkor a földben termő, télelálló főzelékféléket és a káposzták családját pusztítom. Füstölt hússal gazdagítom, mert azok is ilyenkor „teremnek” igazán. A sonkák, kolbászok Húsvét környékéig jók igazán. Akkor már megengedhetünk mellé hónaposretket és némi primőr paprikácskát is. Később megérkezik az igazi fejessaláta, hogy boldogan egyesüljön szánkban a tojásos nokkedlivel, de mondhatod galuskának is. Ezt az ételt évente csak egyszer szabad enni, mert ami ilyenkor mennyei csemege - az szeptemberben csak valami fojtós lenyelhetetlen ragacs. Ha eljön a nyár, akkor, paradicsomot paradicsommal, paprikát, paprikával kell enni és a hússokat, szigorúan faszénparázzson kell sütni a kertben, vagy a préház előtt, ahova sűrűn kell ellenőrizni utakat tenni, hogy kitar-e az a jó savanyu bor szüretig. Őszre kell hagynunk a fejtett babot és a bográcsban készíthető megannyi csodát, mert ezek a nyári melegben csak árthatnak. Májusban

kedvencem a zsenge zöldborsóból, húsleves módjára, minden rántás és habarás nélkül készített leves, amelyben a sárgarépa még csak ceruzavastagságú. Ezután már eszembe se jutnak ezek a zöld golyócskák, hacsak nem a Márton napján levágott liba májából készült rizottó láttán. Na csak serényen azzal a pucolással! Ha jól dolgozik, elmondok egy pár jó tételre való receptet. Megírhatja az újságjába. A tanár úr ezután nekilátott egy palack kinyitására, mert ahhoz jobban értett, mint az burgonya megtisztításához.

Először itt van az a jó krumpligombóclevés, amit most csinálunk. A burgonyát meg kell reszelni, aztán igen apróra vágott füstölt szalonnát pirítunk, amit összekeverünk a reszeléssel, egy-két tojással és annyi liszttel, hogy jól formálható tésztát kapjunk. Kaprot is kell bele tenni. Formázzunk 2-3 centis gombócokat, és erős húslevesben főzzük 5 percig. Tejfelt habarjunk el liszttel, és öntsük a leveshez, szórjuk meg szárított kaporral. Főzzük még tíz percig. Aki szereti, reszelhet bele citromhéjat is.

Egy másik burgonyaleves, póréval. Fél kilogramm krumplit hámozzunk meg és vágjunk kockára. Sós vízben főzzük húsz percig. A póré tisztsuk meg és vágjuk kockára. Forró vajon pároljuk puhára. Hét deciliter tejet és két deciliter tejszint, mixerben keverjük össze a burgonyakockákkal. Sóval és borsal ízesítjük és felforraljuk a hozzáadott póréval együtt. - Kockára vágott és paprikában megforgatott mozzarella sajtot szórunk a tetejére. Jó téli étel a karfiol vajás mártással. Főzzük meg egészben, ha túl nagy vágjuk négy részbe.

Vajon pörköljünk meg lisztet világos színűre, öntsük fel levessel és két deci tejjel. Hintsünk bele reszelt szerezcsendiovirágot. Állítsuk fel szépen a karfiolt, hogy rózsát formázzon. Öntsük le a mártással, és pár percre tegyük sütőbe. Díszítsük fel főtt csirkehússal. Hasábburgonyát, vagy szeleteltet úgy tehetjük ropogóssá, hogy olajsütőben először csak sárgára sütjük és hagyjuk teljesen kihűlni. Tálalás előtt szép pirosra sütjük. Így a legropogósabb. Csinos és finom köret készíthető sárgarépából, ha az ujjnyi vastag répakat ferdén, háromcentis darabokra vágjuk, levesben félig megfőzzük, utána nagyon forró bő olajban pirosra sütjük. A töltött káposztát a múltkor már elmeséltem. A zelleres krumplisalátát szintén. A zellerkrémleves majd legközelebb a többi krémlevesrel együtt mondom el. Na egészségedre! Ez egy egri Tuba völgyi kékfrankos, még a múlt századból, merthogy 1998.-as. Nem krumplileveshez való! Ehhez sajtot fogunk csipegetni. Munkára fel!

Pirchala István

## VEKO

iroda: 1035 Buda-  
pest, Széll u. 17.  
Tel.: 367 6188.  
tel./fax: 388 5986.  
Raktár: 1033  
Budapest, Szőlő-  
kert u. 3.  
Tel.: 250 0206



**-Kábel Kft.**

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

## Egészen Málenkij Robot

Domi drogérta vidáman, elégedetten ballagott Párkány főutcáján. Cserkészhátizsákjában öt liter finom nánai szilvóriummal és ugyanannyi hegyfarki borral. A pálinkát üzleti célból vitte, a bort pedig magának, mert azt tartotta, hogy a hegyfarki különb a tokajinál. Nyugodt volt, zsebében ott lapult a bombabiztos menlevél az esztergomi szovjet parancsnok aláírásával. Külön ráírta azt is, hogy tilos feltartóztatni és motozni, mert a szovjet hadsereg számára különleges feladatot lát el. A májusi napsütésben, jó hangulatban érkezett a pontonhíd bejáratához.

- Sztoj! – kiáltott rá egy tatár – Bumácska?

Domi nyugodtan nyújtotta át a dokumentumot. A tiszt mutatta, hogy vegye le a hátizsákját. Domi hiába tiltakozott, két közkatona már tépte is le a válláról. A tatár belenézett.

- Joppojmaty – mondta és intett a katonáknak, hogy vigyék el a zsákok. Domi tovább próbálkozott.

- De tovaris, a bumácska, a nacsálnik.....

- Joppojmaty – kiáltott rá a tiszt és összetépte a papírt. – Davaj, málenkij robot, joppojmaty.

Hátába nyomta a géppisztolyt és lökdöste fel a pontonhidra, tolta előre. A híd közepén „sztoj”-t kiáltott. Domi megállt és hátranézett. A tatár intett neki, hogy lépjen be a pontonba.

- Ez itt a vég. – gondolta rémülten a drogérta – Ez a tatár most lelő, hogy a vízbe essek. Körülöttem vörös lesz a Duna, és senki nem fogja megtudni, hogy mi történt. Mindezt amiatt a kis pálinka miatt. Adnék én neki száz litert is, csak tudnék vele beszélni. De erre már késő. Szinte hallotta már azt az utálatos kattogást, ami oly sokszor ébresztette, amikor a részeg oroszok lövöldöztek a városban. A tiszt meglökte, hogy belődült a pontonba. Szerencsére nem vesztette el az egyensúlyát, mert a rozsdás hajótestben fél méteres víz volt. Hátrafordult. A tatár egy fazekat nyújtott át és mutatta, hogy vizet kell meregetni a lyukas pontonból.

- Bisztro, bisztro joppojmaty – kiált.

A drogérta meregetni kezdett. Atérdig érő vízben, fekete kígyóbőr

cipője már át is ázott. Az agyonlövésnél ez mégiscsak jobb valamivel – gondolta – csak ne ezt a cipőt vettem volna fel. De az a lány, a pálinkacsempész lánya, mindig dicsérget, hogy „az úr milyen elegáns. Milyen finom ruhái vannak az úrnak”. Hát most meg akartam neki mutatni a száz pengős cipőmet. És most vége van egy ilyen kis hülye liba miatt.

Amint így elmélkedett, újból hallotta a tiszt biztatását „bisztro, bisztro”. Aztán a tatár elindult Esztergom irányába. Dominak mindig több menlevél volt a zsebében, de itt nem lett volna értelme elővenni. Az orosz megszállás óta nem volt sok baja a „davajokkal”. Ellenkezőleg, mint jó üzletember, komoly hasznot húzott a jelenlétükből. Drogériája kirakatába kihelyezett egy cédulát, amelyen orosz nyelven tudatta, hogy Dr. XY mindenféle nemibetegséget tizenkét nap alatt meggyógyít. A tizenkét napot azért határozta meg, mert tapasztalta, hogy a csapatokat tíz napoként nyugatabbra helyezték, így elkerülhette a reklamációkat. Ha a németek, esetleg, később visszafordítanák őket, akkor, kisebb gondjuk is nagyobb lenne a számonkérésnél.

Így aztán nyugodtan és jövedelmezően gyógyíttatta a hadjáratok alatt, dicső fegyvereiket megfertőző tiszteket. A fizetség: arany ékszer, karóra, és néha dollár. A polgártársaitól elzabrált órákat nem volt lelkiismerete megtartani, ezért egy hirdetényen tudatta, hogy egy női és egy férfi karórát talált, amelyek a helyszínen átvehetőek. A derék esztergomiak betértek és a sok-sok órából kiválasztották azt az egyet, amit felismertek. Még így is maradt neki bőven. A gyógyítás mindig nagystílusban történt. Az üzletet a háború előtti évben modernizálta. A legkorszerűbb lámpák, üvegszekrények és nikkelezett fogantyúk győzték meg a látogatót, hogy jó helyre érkezett. Amikor Dominak egyenruhás páciense érkezett – bezárta a bolt külső ajtaját és a vendégét hátravezette a „rendelőbe”, ami ugyancsak fényűzően volt berendezve. A belépő szembetalálta magát a legmodernebb „Berkel” márkájú személymérleggel. Nem azzal a tolosúlyos szerkezettel. Ennek a tetején, hatalmas óramutató

műszer volt. A mérleg régebben kint állt az üzletben, de amikor Domi észrevette, hogy az oroszok milyen csodálattal nézik ezt a „Balsój csaszit”, bevittette a rendelőbe. A fehérköpenyes csodadoktor helyett kínálta a betegét. Kézzel-lábbal elmagyarázta, hogy rakja ki a fizetséget. Méregette, forgatta, hűmmögött – majd besöpörte a fiókba. Ezután a páciens felállított a mérlegre és fejszóvalva figyelte a mutató finom mozgását. Amikor a vendég már elég idegesnek látszott, leszállította a mérlegről és intett, hogy húzza le a nadrágját. Volt egy nagyon vastag lencsés szemüvege, amit egy lebombázott ház mellett talált. Ezt tette fel mert ezzel nem látta azt a sok szörnyűséget. Nézegette a beteg testrészt, majd felkiáltott: Bronchitis! Szerette ezenkívül a Lharingitist is, de volt akinél méhenkívüli terhességet állapított meg. Ezután következett a gyógyítás. A beteg testrészből három milliliter desztillált vizet fecskendezett be.

A betegét ezután kitudszkolta az utcára. Most ezekre, és egyéb szép dolgokra gondolva meregette a vizet a vasteknőből. Nem akart fogyni. Párkány felől négy embert látott közeledni, valamit cipeltek a vállukon. Amint közelebb értek, látta, hogy egy koporsót hoznak. Mikor egész közel voltak, -kiszólt nekik- Emberek! Nehéz e az utasuk?

- Nem tudjuk még. A pasas Esztergomban vár a prosecturán.

-Barátaim. Tegyük le azt a ládát egy pillanatra! Csak nem akarnak üres fuvarban menni? Egy liter rumot fizetek maguknak, ha kivisznek innen, abban a konflisban. A férfiak összenéztek. Egy liter rum. Nem kicsiség a mai nehéz világban. Meg ezek a ruszkik is sok borsot törnek az orruk alá. - Na ugorjék az úr, de gyorsan. Ha meg becsapna minket – rosszul jár.

Mintha gyakorolták volna – olyan gyorsan tűnt el a drogérta a koporsóban, amit már vittek is tovább a feketeruhás emberek. Bent sötét volt. Domi érezte a négy ember járásának ritmusát és hallotta a híd deszkáinak kopogását.



**Folytatás a 8. oldalról**

Próbálta kitalálni, hogy mennyire is lehetnek a parttól. Egyszer aztán orosz beszédet hallott. Az emberek megálltak. Pár csendes szó. Jézus Krisztus nevét hallotta. Aztán továbbindultak. Ezek az oroszok jó keresztények -gondolta- tiszteletben tartják a halottakat. Nemsokára megállt a menet és érezte, hogy leteszik a földre. Kinyílt a koporsófedél.

- No, megjöttünk. Most az úron a sor.

- Jól van barátaim. Induljunk. A központi kávéházban a vendégeim. Útba esik a kórház felé.

Vitték a feketeruhások a koporsót. Domi mellettük ballagott.

A férfiak sokat fecsegték, mintha ezzel akarnák elhessegetni a félelmet, hogy az úr talán mégsem fizeti meg a rumot.

Az egyik azt mesélte fennhangon, hogy a szomszéd faluban, még a múlt évben a tanító bent ült a borbélynál borotválkozni és a borbély kinézett az ablakon és látta, hogy három német katona jön az úton és ezért hátrament lehalkítani a londoni rádiót. Akkor becsapott egy gránát és letépte a borbély kezét, ami kirepült az ablakon, de a borotvát nem engedte el és amikor az utca közepére esett, még mindig olyan mozdulatokat csinált mintha borotválna. A tanító pedig, aki meg volt fertőzve a kommunizmussal, mint ahogy a borbély is, szóval a tanító kirohant az utcára és az arca egyik fele le volt borotválva, míg a másik fele habos volt. Szóval a tanító rohanta az utcán és azt kiabálta, hogy megjöttek az oroszok és, hogy itt van a világszabadság.

A németek meg csak röhögtek és belökték az árokba a robbanástól meghülyült tanítót.

A csapat így érkezett a Hévíz utcába - Uraim! - szólalt meg a drogérta - én egy liter rumot ígérek maguknak. - Tán nem akarja megadni?

- Dehogynem. De még egy liter rumot fizetek, ha itt most bezállhatok újra, és az utca végén, a kávéház terasza előtt letesznek. Én ott kiszállok mint Lázár, és meginvitálom magukat. A férfiak egymásra néztek. A szemük azt mondta: „Mindegy. Az urak mind bolondok”. Domi ekkor már bent feküdt a helyén.

A dolgok a legnagyobb rendben történtek. A Központi terasza előtt a drogérta, égő szivarral kilépett a koporsóból és jötevőivel leült a májusi napfénytől felforrósodott asztalhoz. Két kancsó rumot és egy korsó sört rendelt.

A rum gyorsan fogyott és a feketeruhások egyre sűrűbben érdeklődtek a pontos idő felől. Végül felálltak és elindultak terhükkel a kórház felé. A négy ember négyfelé tartott. Nehezen találták meg az irányt.

Domi elolvasta a feliratot: Kovács János, élt 75 évet.

Lerúgta a szikkadni kezdő kígyóbőr cipőt és lábát nekifeszítette a napsugárnak. Utánanézett a tántorgó férfiaknak és a következőt mormolta.

- Hej Kovács János! Az Isten adjon örök nyugalmat, azért, hogy a legjobbkor haltál meg.

- Hálából híressé teszlek. Rólad még sokáig fogják mondani, hogy „a Kovács János, aki elkésett a saját temetéséről”.

P.I.

### **Osztálybuli a Népházban**

Nemrég jutott tudomásomra, hogy a sok rendezvény színhelyéül szolgáló Népházat aki szeretné ki tudja bérelni csak elő kell jegyezni kedves gondnokunknál Tresánszki Tibornál. Én is ezt tettem, mert helyet kerestünk egy osztálybulinak. Egy ilyen alkalom sok mindenre jó. Kiderül, hogy igazából milyenek azok az emberek akiről azt hitted, hogy ismered őket. Megtudhatod, hogy kik azok akiket eddig barátainak tekintettél, pedig nem is igazán azok. S akit nem ismertél azokat jobban is megismerheted. De a igazi barát az ilyenkor is megmarad. Egyszóval nagyon érdekes egy ilyen buli. Persze ehhez „egy kis hangulat is kell”. Ha pedig ti is, vagy bármely ismerősötök ki akarja próbálni, egészen nyugodtan béreljétek ki a házat, amely szeretettel várja a bulizni vágyókat, a Toronya utca 33. szám alatt.

Dombi

## **Kerti Dolgaink**

FEBRUÁR a rajt hónapja a kerti munkában. Sokféle munka elvégezhető, ha az időjárás nem fordul nagyon zordra, nézzük át a lehetséges tennivalókat.

Vizsgáljuk meg az évelő ágyásokat. A fagy által felemelt köveket nyomkodjuk vissza, tisztítsuk ki az ágyásokat, frissítsük fel az elöregedett töveket. Megkezdhetjük a gyümölcsfák, és a lombhullató díszfák, díszcserjék metszését. – a tavaszi virágzású díszcserjeinket természetesen ne metszük most, hiszen virágokat, illetve virágrügyeket távolíthatnánk el. – Metszés után végezzünk lemosó permetezést. Ez nagyon lényeges, mivel megtakaríthatunk jó néhány későbbi, csak erősebb méreggel hatásos permetetést. A hó végén virágtakarókban már ültethetők a kétéves virágok. – Nefelejcs, árvácska, százszorszép, stb. – Készítsük elő zöldeges ágyásainkat, és ha van régi vetőmagunk, ellenőrizzük csírákéességét. A gyeppel is van tennivaló. Fagymentes időben vasszulfátos öntözéssel pucolhatjuk ki a mohát a gyeptől. Februárban még etessük meg énekes kerti munkatársainkat. Ha odaszoknak a téli időben, tavasztól őszig nekünk dolgoznak.

Szép időt jó munkát kíván:

Ort János  
kertész

**METSZÉS  
LEMOSÓ  
PERMETEZÉS  
TAVASZI  
KARBANTARTÁS  
HEGYI  
REFERENCIA  
KERTEK**

**ORT-KERT:  
250-61-51**

## Amikor én még kissrác voltam, - nagylány lettem

A cipőboltból kijőve, - amikor is januári számunkban kis pihenőt tartottunk, folytatást ígérve - folytatjuk sétánkat a múltban. Alig lépünk egyet, találkozunk kedves olvasónkkal, pontosabban levelével. Ennek nyomán visszakanyarodunk az eddig bejárt útra, a még régebbi időkbe:

Nagy élvezettel olvastam az „Amikor még kissrác voltam „ című írását. Úgy vélem, sok ilyen kedves hangú írásra van szükség ahhoz, hogy ne menjen feledésbe a múltunk. Sajnos, egyre kevesebben emlékszünk az ötven, hatvan évvel ezelőtti eseményekre, hogy a még régebbi történetekről ne is beszéljek. Ezért ragadtam most tollat, illetve számítógépet, hogy felidézsek néhány még régebbi emléket. Tehát: Kedves „Nagysrác”, Ön még a jövőnk kék óceánjában úszkált amikor én már „kislány” voltam. Akkor az ötös villamos még a Flórián tér felől fordult be a Fő térre, és javában a balra hajts volt a közlekedés iránya. A teret akkoriban még a Flórián szobor uralta. Emlékszem, milyen nagy esemény volt, amikor áttérték a jobbra hajtsra! Az iskolában még külön dolgot is irtunk erről a világra szóló élményről. Nekem különösen nagy esemény volt ez. Egy csattanós pofon tette mindörökké felejthetlenné ezt az eseményt a számomra. A Szentlélek térre jártam iskolába a zárdába és szüleim meghagyták, ott várakoznak rájuk. Valami miatt gépkocsival jöttek oda értem. Én türelmetlen voltam, és amikor már két percet késtem a megadott időponthoz képest, elindultam eléjük. Úgy okoskodtam, hogy a Kórház utcában majd összetalálkozunk, amikor szembe jövünk egymással. Igen ám, de megfélembreztetem arról, hogy már jobbra hajts van, és nem találkozhatunk szemközt egymással. A háztömb többszöri megkerülése után végül csak egymásra leltünk, de a „figyelmeztetés” egy életre eszembe véste a jobbra hajts-ot. Jól emlékszem a Kórház utcai fiúiskolára, ami akkoriban még szigorúan csak fiúiskola volt, mi lányok a Szentlélek téri zárdába jártunk a környékről. Később a leányom már a koedukált Kórház utcai iskola padját koptatta. Megjegyzem, ebbe az iskolába járt nagyapám is már és a család többi hímnemű fel

menője. Jellemző rám, hogy a Kórház utcai tejbolt – bár tudom, hogy létezett – nem hagyott különösebb nyomokat bennem, lévén, hogy nem voltam túlságosan tejmádó annál inkább érdekelték az ugyancsak abban az utcában létező Rábel hentesbolt csodálatos ízű tepertői és egyéb termékei.

És tetszenek tudni, hogy annak a Flórián tér és Fő tér közti utcacsúcsnak a lakója volt Czája, a híres nevezetes cirkuszi eróművész, akinek unokamenyével dolgoztam és Ő mesélte ezt nekem?

És emlékszem a régi Flórián tér hangulatára is! Emlékszem a tér baloldalán álló hatalmas gyárépületre, amelyet akkoriban még nem Belloianniszról neveztek / a csuda sem tudott ilyen nevű egyén létezéséről /. Akkoriban ott Óbuda Carmenjei készítettek a cigarettát a kor, ha nem Don Joséinak, hanem Pistáinak, Karcsijainak, stb. Mellette valóban ott volt az akkor még korszerű szelöltetés nélküli, kicsit bűdös Flórián mozi, aminek levegőjét valami légitillatosító befecskendezésével tettek jobb levegőjűvé, persze nem sok sikerrel. És azon az oldalon volt Zweig Simi üzlete, ahol a nagyon kövér, tésztaképu Simi bácsi és felesége mérte a ruszlit, a finom sajtokat, juhtúrót és egyéb finomságot. A tér másik oldalán a Kórház utca és a Flórián tér sarkán állt a Holczbauer bácsi vaskereskedése és a patika. Mellettük Szamek Emil textil üzlete. Ezt követően egy Stührmer bolt /édességbolt/, ahol a két idősecske „Stührmer kisasszony” szolgálta ki a vevőket. A sarkon Galambos úr – azt hiszem divatáru kereskedése volt – ebből lett később a nagy KÖZÉRT. A Föld utca és a Vörösvári út között pedig a Gittinger féle vegyeskereskedés állott. A Flórián teret a Vörösvári út felé a Flórián szobor uralta. A többalakos szobor előtt gyülekeztek az akkori, munkára, napszámra várók, a munkanélküliek egy-egy üveg sörrel mulatva az időt, amíg valaki fel nem fogadja őket. Őket neveztek „Flórián huszárok”-nak. És tetszenek –e tudni, hogy miről kapta a Kórház utca a nevét? Bizony, kórház volt ott valamikor a Flórián tér és a piac közti terület egy részén, mellette

pedig mindjárt a temető. Elnézést kérek, hogy így elragadott a hév, és feltűdülő emlékeimnek szabad folyást engedtem. Ne haragudjon a nagyfiú megszólításért, de nem volt a neve feltűntetve a cikk alján, gondolom, mert még lesz folytatás. És biztatom is, hogy még sok folytatása legyen. Addig is sok szeretettel üdvözlöm

- Nagylány -

Köszönöm kedves olvasónknak az emlékezést. Most, hogy így emlékeztetnek rá, nekem is eszembe jut a hentesüzlet a Kórház utcában. Magamtól azért nem emlékeztem, mert az „én időmben” már csak ritkán volt nyitva, és hamar végleg bezárták.

A Flórián szobrot én már nem láttam. Vajon mi lett a sorsa?

Kórház sem volt már a Kórház utcában, a temetőt meg el sem tudom képzelni merre lehetett?

Amikor én vissza tudok emlékezni, már minden – majdnem minden – államosítva volt. A Kórház utca Flórián tér sarkán lévő gyógyszerterat én is ismertem, a vaskereskedést már nem. Ott egy üres telek volt, ahol nem sokkal később alumínium lemezből szerkesztett lángossütő kezdett üzemelni. (A lángossütő nagy ismertségre tett szert később amikor kigyulladt, ugyanis gázipalackok voltak benne, és a tűzoltók nehezen oltották el a tüzet, az egész környéket rémületben tartva a robbanásveszélyével.) A Stührmer kisasszonyokkal sem találkozhattam, állami tulajdonú édességbolt lett belőle. Eltűntek a munkanélküliek is, bár a patika előtt néhány koldussal még találkoztam.

Kedves „Nagylány” köszönöm kitüntető sorait, jó volt levele nyomán megegyszer végigjárni bevezető sétánkat. Ha megengedi a „séta” folytatása előtt megkeresem Önt, hogy közösen emlékezve járjuk be a Flórián tér környékét.

Együttal kérek mindenkit, aki még emlékszik ezekre az időkre és azokat is akik nem, de szívesen hallgatják az „öregeket”, írjanak, és vegyenek részt egy múltidéző közös beszélgetésen, - amelyet jelentkezésünk esetén megszerveznénk.

Tisztelettel:

Ha megengedik a régi idők emlékére

Kissrác

# SZÉPSÉGTÁR

## Megkérdeztük a kozmetikust

Remélem e most induló rovat sokak számára lesz érdekes, mert már az is sokat segíthet, ha nyíltan beszélünk a mindannyiunkat érintő kozmetikai problémákról. Egy kozmetikai tanácsnak - azt gondolom -, csak akkor van értelme, ha aktuális kérdésekkel foglalkozik. Aktuális lehet akkor is, ha egy hosszabb kezelési időt igénylő problémával már idejében elkezdünk „harcolni”.

Ilyen e havi számunk témája a cellulit vagy narancsbőr, illetve a táglulási hegek, striák is. Hiszen e problémák eltüntetése hónapokat is igénybe vehet, s ha most a téli hónapokban teszünk ellenük, tavaszra, nyárra látványos eredményt érhetünk el. Mindenfajta kozmetikai kezelésnél szükség van a külső ápolás mellett a „belső ápolására” is. Ezalatt értem az életmód változtatást, a szellemi és fizikai kondíciók fokozását, hiszen a bőrön megjelenő hibák egyfajta jelzései a szervezet belső egészségének. Ha ilyen holisztikus szemlélettel vágunk neki a probléma megoldásának, biztos hogy sikert érünk el. E szemléletet a cellulit és stria kezeléseknél is szem előtt kell tartanunk, hiszen ezek kialakulásának legfőbb oka a genetikai tényezők mellett a helytelen életvitel. Az ülő, mozgás nélküli életmód, a helytelen táplálkozás, illetve a bőr és az izomrendszer rugalmatlansága. Mindkét esetben a bőr kötőszövetében méreganyagok halmozódnak fel, s ha nem teszünk ellene nehezen is szívódnak fel. Tehát ahhoz, hogy megfelelő eredményt érjünk el, elengedhetetlen a kombinált kezelés. Vegyük sorra a teendőket, hangsúlyozva, hogy csak együtt alkalmazva eredményesek. Ami nélkül biztos hogy nem lehet eltüntetni a narancsbőrt, az a mozgás. Még akkor is, ha fogyni nem akarunk. Bármiféle testmozgást legjobb, ha összekötünk különböző vérbőségfokozó, kötőszövet regeneráló hatóanyagok alkalmazásával. Ezek alkalmazása segíti a vér és nyirokkeringést, melyet a sportolás csak fokoz. A helyi méregtelenítés mellett így gondoskodunk a hidratációról is. Szintén elengedhetetlenek az elektrokozmetikai testkezelések. Itt is mint mindenfajta

kezelésnél kulcsszó a kitartás és a rendszeresség. Ilyenkor a krémek, pakolások hatóanyagai mélyebbre szívódnak fel, illetve mint például a „delejezésnél”, a kötőszövet regenerálódik és a nyirokkeringés stimulálásával a méregtelenítés hatékonyabbá válik. Általában a testkezeléseknél 10 alkalmat szoktak említeni, de ez a tapasztalat szerint egyéntől függ. Van akinél már egy alkalom is látványos javulást eredményez és van akinél tíznél is többre van szükség, nem beszélve a szinten tartás fontosságáról. A hatékonyság függ az életkortól, az életmódtól, és persze attól, hogy milyen régóta van rajtunk narancsbőr vagy stria. A méregtelenítést belülről, a táplálkozással is segítenünk kell. Ez hosszú téma és leginkább akkor hatékony, ha személyre szabott, megfelelő szakember tanácsainak segítségével összeállított. Néhány szót azért ejtsünk róla. A különböző több napig tartó lé - böjt kúrák nagyon hasznosak, de tapasztalatom szerint az emberek többségénél gondolkodásmódbeli változást igényelnek, így nehezen betarthatók. A heti egy gyümölcs - zöldségnap könnyebben betartható bárki számára. Fontos megemlíteni, hogy még télen is fedezhetjük vitamint és nyomelem szükségletünket nyers zöldségekkel, gyümölcsökkel, ízletes salátákkal, gabonafélékkel, - ahelyett, hogy tabletták szedésével „ellustítanánk” szervezetünket. Nem is beszélve arról, hogy a nyers ételek rostanyagai segítik az emésztést és a megfelelő bélműködést. Azt már nem is kell említeni, - hiszen sok helyen leírták már, hogy el kellene hagyni a nehéz zsíros húskételeket és édes, vajjas süteményeket. Végül, de nem utolsósorban vannak apró praktikák melyekkel fokozhatjuk a kezelése hatékonyságát. Minden tusoláskor jó erősen dörzsölgük át testünket durvább szivaccsal, vagy frottír kesztyűvel, mintegy fizikai nyomást gyakorolva az izmokra és a kötőszövetekre. Ez a fogyókúrázóknak is fontos lehet. A pakolások, testápolók használatuk is erős gyúró mozgásokat alkalmazzunk, nem baj, ha bőrünk kipirosodik, hiszen így is fokozzuk a vérkeringést és fellazítjuk a lerakódott zsírokat és méreganyagokat. Kitartó kezeléssel nem csak a narancsbőr és a striák tűnnek el, de a bőr feszesebbé válik és a szervezet belülről is fiatalabb és

energikusabb lesz. Legfontosabb, hogy ne adjuk fel, hiszen a tapasztalat azt mutatja, a kitartás eredményre vezet.

Ha bárkinek kérdése van a témával kapcsolatban, hívjon telefonon, vagy keressen személyesen.

Kovács Edina  
Kozmetikus  
250-2825

## Ne essünk kétségbe! Van ami jól esik!

Például a Dojo Óbuda judosai jól esnek! Oszvár András mesteredzővel beszélgetünk a Farkastorki u. 21-23 szám alatti sportcentrum mindennapjairól, akitől az esést is meg lehet tanulni:

- Az Önkormányzattól bérelt épület saját kezűleg tettük alkalmassá a sportcentrum működéséhez. Kevés pénzből, sok munkával jutottunk ideig. Ma már több sportág képviselői is használják a centrumot. De nem csak sportra - versenysportra van nálunk lehetőség, kínálunk szoláriumot, konditornát, fitneszt, stb. Óvodás kortól kezdődően mindenkinek tudunk lehetőséget adni egy kis mozgásra, sportolásra.

- Ahogy látom, valóban számos lehetőséget, több sportágot is kínálnak. Hogy férnek el ilyen sokan?

- Szerencsére valóban elég népszerűek vagyunk, sok a gyerek, de nem tudnak elég sokan lenni! Továbbra is szeretettel várunk minden érdeklődőt. Megfelelő időbeosztással mindenkinek, minden sportágnak jut hely: aikido, judo, karate, kempo, thai-boksz, konditorna, calenetics, body-building, terepfutás.

-Terepfutás?

- Igen terepfutás, ugyanis a bérleményhez nagyméretű park is tartozik, ahol egyéb szabadidős programokat is szervezhetünk.

- Épp a legkisebbek foglalkozását nézzük, szemmel láthatóan élvezik a mozgást! Vegyünk példát róluk, ne essen kétségbe Ön sem, inkább jöjjön, tanuljon meg esni!

- Foglalkozások reggel 8-tól-22-ig.

Felvilágosítás:

250-4591-es telefonon.

## Kedves gyerekek!

Közeledik a farsang. Készítsünk együtt szemüveg álarcot!

1. Átlátszó papir segítségével másold át a mintát színes kartonra vagy keményebb színes papírra.
2. A szemüvegforma körbevágása után a szemek helyét is vágd ki.
3. Diszítésként arany, ezüst vagy egyéb csillogó papírokból vágj ki különböző formákat az álarcra.
4. A szemüveg széleire kis lyukat fúrjál.
5. A lyukakon keresztül fűzz át kalapgumit.

Színek Világa Alapítvány

cím: Bp 1037 Jablonka út 126/b.

Tel: 367-3620

[www.tar.hu./szinekvilaga](http://www.tar.hu./szinekvilaga)



Házhozszállítás:

Tel.: 368-6141

H-p: 11 - 22

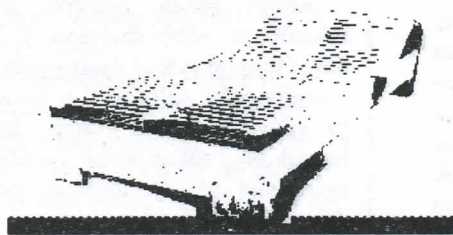
Sz-V: 12 - 22

Bp. Bécsi út 176/B



**Szabályozható Demko Bioszisztém.**  
Meglévő ágyába méretre is elkészíthető!

**DEMKO FEDER®**  
**BIOPROGRAM**



A demko ágyak legújabb típusa a motoros változat. Kézre álló irányítóval fokozatmentesen állítható a lécesbetét, illetve annak fej- és lábresze külön külön. A motorral elmozduló tartókeret dinamikus követi a matracon fekvő test mozgásváltozásait. A lécesbetéten 12 cm-es rendkívül rugalmas speciális latex matrac optimális alátámasztást biztosít a terhelésnek leginkább kitett testrészekeken –fejváll-, derék-, csipő-, és lábmagasságában. A motoros ágybelső az alvásban, a tv nézésen, olvasáson túl könnyebbé teheti az ágyhoz kötöttek, a nehezen mozgók életét vagy segíti a teljes luxust a kedvelők ellazulását.

### Demko Feder Mintaboltok Budapest:

II. Margit krt. 29/A

Tel./Fax: 212-4408

V. József A. u. 20.

Tel./Fax: 266-1505

VII. Dob utca 58.

Tel./Fax: 321-6939

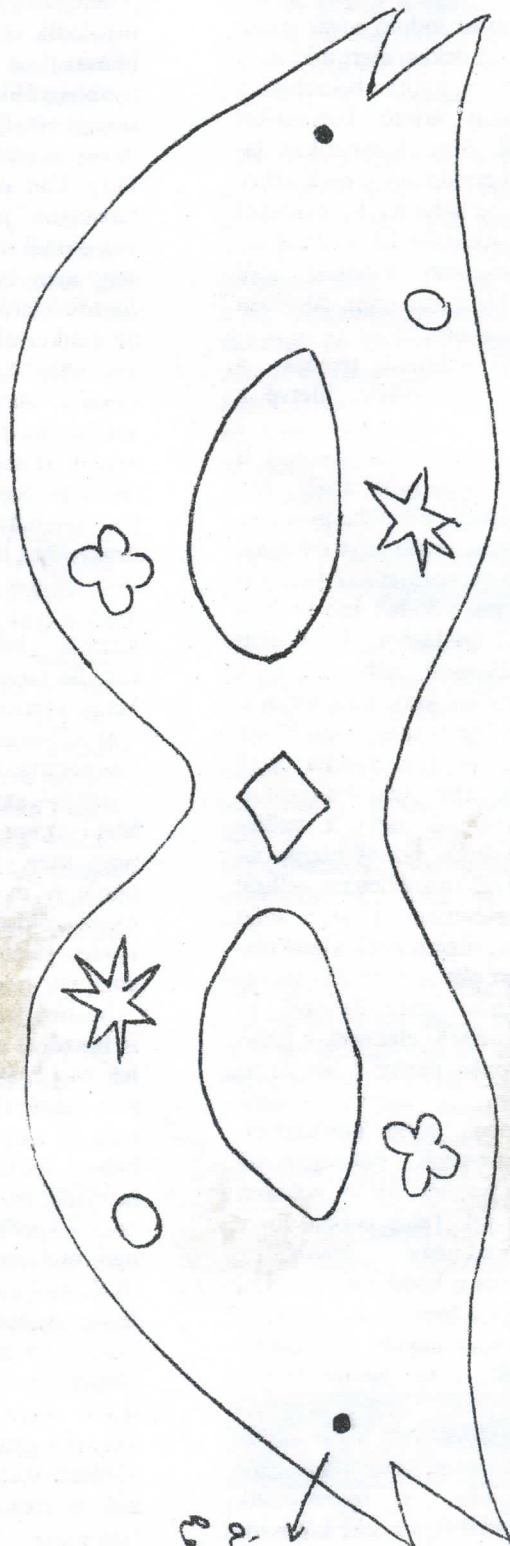
Pólus Center

Tel./Fax: 419-4268

Europark

Tel./Fax: 347-1545

*Kémbőre együtt*



*Másold át!*

*a lyukakon át fűzz kalapgumit*