

Tartalom:

Nőnap.....	x. oldal
Egyesületi Hírek.....	x. oldal
Teleház.....	x. oldal
Mikka-Makka.....	x. oldal
Szépségtár.....	x. oldal
Konyha és Vidéke.....	x. oldal
Iskolai Hírek.....	x. oldal
Kerti Dolgaink.....	x. oldal
Önkormányzat.....	2. oldal
Árpád Klub.....	xx. oldal
HaHaHa.....	xx. oldal

Anyu

Tudok egy varázsszót,
Ha én azt kimondom
Egyszerre elmúlik
Minden bajom, gondom.

Ha kávé keserű,
Ha mártás savanyú,
csak egy szót kiáltok,
csak annyit, hogy: **anyu**

Mindjárt porcukor hull
Kávéba, mártásba,
Csak egy szóba került,
csak egy kiáltásba.

Keserüből édes,
Rosszból csuda jó lesz,
Sírásból mosolygás,
Olyan csuda-szó ez.

"Anyu, anyu! Anyu!"
hangzik este-reggel,
jaj de sok baj is van
ilyen kis gyerekekkel.

"Anyu! Anyu! Anyu!"
most is kiabálom.
Most semmi baj nincsen,
Mégis meg nem állom.

Csak látni akarlak,
Anyu, fényes csillag,
Látni, ahogy jössz, jössz,
Mindig jössz, ha hívlak.

Látni sietséged,
angyal szelídséged,
odabújni hozzád,
megölelni téged.

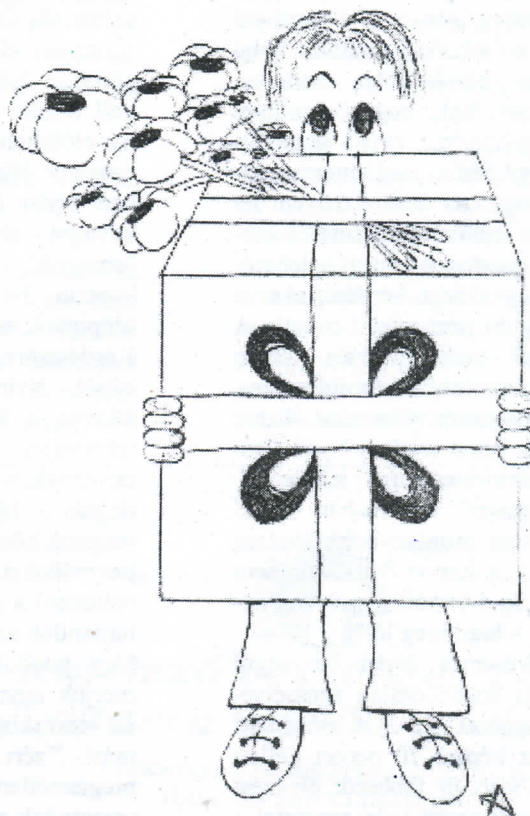
Nadányi Zoltán

Hírzárlat az Önkormányzatnál

Szakáruházz nyílik a Praktiker és az Eurocenter között

Na nem valami különleges ok miatt, hanem csak úgy, általánosan. Ugyanis az Óhegy Hírek kizárólag Tarlós István polgármester úrtól kaphat információt. Ha Ő nincs - például: elutazott mint most is - senkitől nem kaphatunk tájékoztatást. Egyébként az Önkormányzattól kapott tájékoztatás többnyire nem elégíti ki kíváncsiságunkat, illetve nem ugyanazt értjük bizonyos fogalmak alatt. Például kiderült az "intézményi funkció" az önkormányzatnál "szakáruházzat" jelent. Mindez többszöri hosszadalmas - januártól tartó levelezés árán. Nem értjük, miért nem lehet gyors, pontos, megbízható tájékoztatást kapnunk?! Nem értjük, miért nem lehet pontos kimerítő választ adni egy olyan kérdésre, hogy mi különbség van a rendezési terv és a szabályozási terv között?! Nem tudjuk, mi lesz a sorsa a volt bányaterületnek, amelyből most sívó pusztaságot csináltak, és információink szerint pihenőparknak kellene itt lennie. Parképítésnek azonban nyoma sincs. A témáról újságunk második - harmadik oldalán részletesebben is beszámolunk. Igyekszünk az Önkormányzatnál olyan lehetőséget találni, amely a jelenleginél gyorsabb, pontosabb tájékoztatást eredményez. Reméljük az Önkormányzatnak sem érdeke a lakosságot tudatlanságban tartani.

Csige Sándor



Ö n k o r m á n y z a t

Ezen a helyen, ezen a címen nem a következő soroknak kellene lennie. Hogy mégis a következőket olvashatják annak két oka van:

1, A hegy lábának Bécsi út fölötti részével, az Óbuda Újlak I területtel kapcsolatos kérdéseink, illetve a kapott válaszok még mindig nem álltak össze egy kerek égésszé.

2, Makacs ember vagyok, némi műszaki vénával, nem szeretem az elvarratlan szálakat. Azt szeretem ha egy téma olyan mint egy egyenlet, csak egy megoldása van, bármerről nézzük. Maximum kettő, mint a másodfokú egyenletnek. De a végeredmény itt is világos és egyértelmű, ha kellő alapossággal és helyesen járunk el, bárhonnan indulunk is jó eredményt fogunk kapni. Hosszadalmas és kitartó - több hónapos - levelezés után talán látszik, hogy célunk az alapos és pontos tájékoztatás. Szeretnénk a közvetlen környezetünkben történő dolgokról, azok okairól, mozgató rugóiról tájékozódni, pontos képet kapni. Úgy gondoltam, az Önkormányzatnál erre partnerre találok.

Sajnos tévedtem.

Szerem volna az ott folyó munkát megismerni, megismertetni, alaposan, a teljesség igényével, közérthető módon. Az Önkormányzatunk helyi sajátosságú bürokráciája azonban arra kényszerített, hogy személyes beszélgetés helyett - ami a legalkalmasabb egy téma megismerésére - írásban, pontokba szedve tegyem fel az aktuális témával kapcsolatos kérdéseimet, megfosztva attól a lehetőségtől, hogy akár a kérdést, akár a választ rögtön pontosítani tudjuk. A kérdésekkel csakis Tarlós István polgármester úrhoz fordulhattam, egyedül ő jogosult válaszolni, illetve akit kijelöl. Jelen esetben Nyíri Csaba alpolgármester urat jelölte ki. "Természetesen" az írásban feltett kérdések nem mindegyikére kaptam választ, és a kapott válaszok sem merítették ki a témát. Amolyan "nesze semmi - fogd meg jól"!

Külön kérésemre Nyíri úr végül rendes heti fogadóóráján személyesen is fogadott, igaz a megadott időponthoz képest 70 percet kellett várnom, (Nyíri úr többször elnézésért kért a várakozásért.) de megérte! - úgy tűnt. Nyíri úrral kellemes, "konstruktív" beszélgetést folytat-

tunk, átadta a munkatársai által összeállított válaszokat is. A válaszok most is korrektek, sajnos "szokás szerint" egy részük most is felszínes volt. (A válaszokat jelen lapszámunkban olvashatják.) Nem tudom Önök kedves olvasók, kedves hegylakók hogy vannak ezzel?

Például, ha azt a választ kapják hogy a Praktiker és az Eurocenter közötti részt intézményi célra szánják, gondolnak-e arra, hogy itt egy szakáruházz tervezése folyik?

Ilyenkor mindig Móricz: Tóth atyafiak című műve jut eszembe: "ha valakinek hivatalt ad az Isten, észt is ad hozzá".

És nekünk?

Nekünk ki ad észt, hogy megértsük a kieszesedett, tőlünk kapott hivattalal bíró vezető polgártársainkat? Miért van az, hogy lassan szóba sem állnak velünk, csak írásban folyamodhatunk hozzájuk, kérdéseinkre pedig válaszolnak is, meg nem is?!

Szerettem volna újabb személyes beszélgetést Nyíri úrral. Sajnos április 30-án hétfőn nem dolgoztak a hivatalban. Igaz helyette szombaton volt hétfői munkarend, de ez nem jelentette azt, hogy fogadóóra is lesz. Tarlós úrtól is próbáltam időpontot kapni, de ő a hónap egyetlen fogadónapján elutazik, így a fogadóóra elmarad. Különbben is, előre, írásban kell beadni a meghallgatás témáját. Ez előfeltétele, hogy időpontot kaphassunk. Hiába mondtam, hogy írásban Nyíri úrhoz eljutattam a kért anyagot - ahová egyébként Tarlós úr "passzolt" - azt az ingerült választ kaptam, ha Tarlós úrtól szeretnék időpontot, neki küldjem el a levelet. Kérdésemre, hogy a szomszéd szobából, Nyíri úrtól nem lehetne-e átkérni a levelet, lakonikus "nem lehetséges" a válasz. Pedig közbenk tartoznak, - reméljük ők is így gondolják - hiszen mi választottunk, magunk közül! Reméljük értik még a beszédünket, (bár mi az övéket csak nehezen) a gondjaink az övék is, és hajlandók szóba állni velünk.

Úgy gondolom, ha jobban megismerjük egymást, akkor könnyebben fél szavakból is érteni fogjuk egymást. Ezért itt a lap hasábjában is megismétlem a levélben foglaltakat, szeretnénk az Önkormányzatot "emberközlel" bemutatni. Valamint szeretnénk ha a "hegyi emberek"

problémáit is kellő érzékenységgel fogadnák az Önkormányzat dolgozói.

Tisztelettel:
Csige Sándor

Az előző lapszámunkban ismertetett kérdéseinkre a következő válaszokat kaptuk:

1, A Vagyonkezelő Iroda az Építési Hatósági Ügyosztály jelzését a jogtalan területhasználatról a kifizési vázrajz melléklettel 1999. október hónapjában kapta meg.

2, A Vagyonkezelő Iroda az ügyben érintett tulajdonosokat 1999. október 25-én kelt levelezésben szólította fel arra, hogy a közterület jogtalan birtoklásával hagyjanak fel, és kerítéseiket helyezték a jogi telekhatárra.

3, Tekintettel arra, hogy a tulajdonosok a felszólításnak nem tettek eleget, kénytelenek voltunk ellenük a kiűrés iránti pert megindítani 2000. november 20-án. A per első tárgyalásán, mivel több idézés nem volt szabályszerű a Bíróság új határnapot tűzött 2001. május 30-ára. Az érintett tulajdonosok közül többen jelezték már, hogy bár a keresettel nem értenek egyet, de hajlandók a közterületről elvonulni.

A perben pernyertességünk érdekében az Újlaki Szabadidő Kft. jelezte beavatkozási szándékát. A beavatkozási Bíróság engedélyezte. Tekintettel, hogy az út megnyitása költségvetési és időjárás okok miatt mindenképpen idén lenne célszerű, a kerületi bíróság elnökétől soron kívüli eljárást kezdeményezünk. Ennek eredményeként a Bíróság a tárgyalási időpontra 2001. április 11-ére előhozta.

4, az eljárás vége előre nem jósolható meg. Reményeink szerint a Bíróság kötelezni fogja alpereseket arra, hogy a kereset szerinti magatartást tanúsítsák. A kerítés építése az előtte lévő terület lebetonozásával egyidejűleg történt kb. 1986-87-ben a tulajdonos szóbeli tájékoztatása szerint. A Kiscelli közt két ízben különböző földmérővel mérettük ki:

- 1999. szeptember 26.
- 2000. augusztus 30.

Mikor készült a kerületi szabályozási terv?

- 1999. év második felében indult.
- 2000. évben lett befejezve.

Mikor lesz elfogadva?

- Most van az utolsó véleményezési szakaszban az Étv.9.§ (6) bekezdése alapján a Területi Főépítész véleményezi.

- Elfogadása 200m. Májusában várható.

Az elfogadásáig milyen szabályok érvényesülnek?

- A kislakótelepre a megvalósulását lehetővé tevő 1967-ban elfogadott 22594 R-számú rendezési terv.

- az 1984-ben elfogadott 33314 R-számú rendezési terv a családi házas terület egy részére.

- Kolostor utca szabályozására vonatkozó 1968-ban elfogadott útszabályozás terve, 14866/5 R-számmal.

- A terület többi részére nincs elfogadott rendezési terv, így a Budapest Városrendezési és Építési Keretszabályzata és a Fővárosi Szabályozási Keretterv, melynek szerint a területre KSZT-t kell készíteni.

Mi a különbség a szabályozási terv és a rendezési terv között?

A szabályozási terv és a rendezési terv településrendezési tervek körébe tartozik. Míg a részletes rendezési terv a korábbi, ma már hatályon kívül helyezett Étv. fogalomhasználatába tartozott, addig a szabályozási terv az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvény fogalomrendszerébe tartozik. Célja

ugyanaz mindkettőnek, a tartalmi és jóváhagyási eljárásai különbözőek. A szabályozási terv a régi részletes rendezési terv helyébe lépett.

Váradi utca csomópontjára vonatkozó megjegyzésre?

A városnak az a legnagyobb tragédiája, ha az adott forgalom megoszlását nem tudjuk megfelelő hely hiányában máshol el- vagy jelen esetben levezetni. A forgalmi igény és nagyságrend adott, a levezető utak kis száma okoz az indokoltnál nagyobb forgalmi terhet egy-egy nyomvonalon. Ennek kezelésére szükséges az új levezető csapás megnyitása.

Egyéb nagyobb közlekedés fejlesztési elképzelések: mit tesz a kerület?

A kerület feladata az, hogy az adott időszakra, ha egy nyomvonal realizálása, az új építés megindul, addigra a területre vonatkozóan az utak számára a közterületek kiszabályozása megtörténhessen. Ezt tudjuk kezelni (a nagyobb forgalmi utak esetében a fővárossal együttműködve) és elősegíteni a szabályozási tervek készítésével, a Fővárosi Közlekedésfejlesztési Rendszertervi elképzelésekben a célok megvalósításának önkormányzati egyetértésével és támogatásával.

Praktiker - Eurocenter közötti intézmény?

Szakáruház tervezése folyik, az érvényes RRT alapján, figyelembe véve már a készülő Kerület Városrendezési és Építési Szabályzat tervezetében foglalt esztétikai, környezeti szempontokat, valamint a

reklámok elhelyezésének lehetőségeit.

Kérem tájékoztatásom szíves felhasználását.

Budapest, 2001.04.06

Üdvözlettel:

Liszkay Krisztina
főépítész

Tisztelt Nyíri úr!

Először is szeretném megköszönni eddigi segítségét, - és ha nem veszi rossz néven továbbra is terhelném Önt.

Arra gondoltam, hogy az Óhegy Hírekben részletesen bemutatnám az önkormányzatot, a működését. Gondolom - rajtam kívül - még sokan nem ismerik az Önkormányzat működését, hogyan születnek a döntések, és milyen döntések születnek, mik azok az ügyek amik aktuálisan foglalkoztatják Önöket. Nem csak a nagy horderejű, távlati dolgokra gondolok, hanem elsősorban a napi - az embereket azonnal és közvetlenül érintő - "apróbb" ügyekre. Segítségét kérem tehát az Önkormányzat felépítésének és működésének bemutatásához is. Továbbá engedélyét és felhatalmazását kérem, hogy a már terítéken lévő, - valamint a jövőben felmerülő - ügyekben közvetlenül az ügy illetékes ügyintézőjével beszélhessek, és tőlük információt kaphassak. Természetesen az így összeállított anyagot minden esetben előzetesen bemutatnám Önnek, az esetleges hibák, tévedések kiszűrése érdekében. Ezt a lehetőséget azért is kérem, mert alapvetően műszaki

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-
Királyhelmec 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

képzettségem van, és ennek következtében szeretem a dolgokat lehetőleg tömören, precízen, elejétől a végéig követve megfogalmazni, leírni. Sajnos ez jelen esetben nem sikerült, már hónapok óta levelezünk, illetve legutóbb személyesen is találkoztunk, ennek ellenére még mindig nem "kerek egész" a történet. Például a rendelkezésemre bocsátott, - Liszkay Krisztina főépítész által megfogalmazott rendkívül korrekt - feljegyzésben foglalt válaszok ellenére - bizonyára tájékozottságom lyukacsossága okán, mely gonddal azonban nem vagyok egyedül - ma sem világos számomra hogy ha a "régi" részletes rendezési terv helyébe a szabályozási terv lépett, akkor hogyan lehet érvényben mégis egy RRT? (nyilván nem készült még el a területre vonatkozó SZT.) de ha ez így van, akkor hogyan lehetséges egy tartalmi és jóváhagyási eljárásban különböző, 1997 óta elavult településrendezési terv alapján dönteni az Eurocenter és a Praktiker közötti terület beépítéséről?

Ezen túlmenően érdekelt volna hogy mik azok "a tartalmi és jóváhagyási" különbözőségei a rendezési és szabályozási terv között?

Kérem: támogató segítségét, hogy jobban megismerhessük Önöket, az Önkormányzatot.

Tisztelettel:

Csige Sándor

Tisztelt Uram!

Megtisztelő levelére válaszolva tudatom, hogy a jelenleg hatályban lévő építési rendelet szerint 2003. december 31-ig kell felülvizsgálni a Részletes Rendezési Terveket, illetve eddig a határidőig kell megalkotni a szabályozási tervet.

Az önkormányzat működését bemutató cikksorozatot jó ötletnek tartom, de az óbudai önkormányzat "rendpárti", a sajtót a polgármester kezeli. A polgármester jelöli ki a szakterületet legjobban ismerő illetékest a nyilatkozattételre. Ezért kérem, hogy a tárgyban polgármester urat szíveskedjen megkeresni.

Óbuda-Békásmegyér, 2001.04.26.

A venyige heve

Sokak szerint ha az orvostudomány kitalál valami csodaszert, a borászok pillanatok alatt kiderítik róla, hogy az a borban is található. Ha beszélünk a bor egészségre gyakorolt hatásáról - melynek tárháza kimeríthetetlen - nem lehet említés nélkül hagyni, mit is tartalmaz. Mindenekelőtt arról kell írnom, hogy a szőlőnek, melyből a bor készül két fontos alkotóeleme van: a szőlőbogyó és a kocsány, melyek aránya jelentősen befolyásolja a bor minőségét. Ugyanez áll érettségükre, nem is szólva a fajtáról. A szőlőfürt mintegy 95 százalékát a bogyó teszi ki. Ez hát a fő alkotórész. Tévednénk azonban, ha csak egyszerűen a bogyókat vizsgálnánk, ami a bort illeti. A másik fontos tényező az un. Színezőanyagok jelenléte. Különösen áll ez a kék-szőlőkre. Némely esetben szinte kívánatos a minél gazdagabb színanyag, épp ezért beszélünk un. festő szőlőkről, melyek annyit tartalmaznak belőlük, amitől a bor elnyeri a szükséges vörös szint. Hasonló a helyzet az illatosító vegyületekkel is. Itt elsősorban a muskotály fajtákat kell kiemelni, de jelentős illatanyagok találhatóak például a Piros trami, a Rizlinszilváni fajták bogyójában is. Ezek adják a belőlük készült borok utolérhetetlen illatát, bukéját, zamátát. A bogyókról beszélve meg kell még említeni, hogy a szőlőszemekben levő magvak tekintélyes mennyiségű olajat és tannint is tartalmaznak. Ezek szintén belekerülnek a mustba illetve a borba, de igen sok függ a kezeléstől, hogy mennyi illetve mekkora lesz a bor tannin illetve olajtartalma. Ami a vitamint illeti, a szőlő és a must nem marad el a többi gyümölcs mögött. Tartalmaz C vitamint, B1 és B2 valamint B6 vitamint, de található benne ezen kívül béta-karotin is. Külön szót érdemelnek a bor savai. A legfontosabbak a borkósav, az almasav és a borostyánkósav. Ezek adják a bor gerincét. Ezen kívül található benne az illósavak közül az ecetsav és a tejsav. Sokszor előfordul a borról szóló beszámolóknak az extrakttartalom. Magyarosan szárazanyag tartalomnak nevezzük. E kifejezés azoknak az anyagoknak a gyűjtőneve, amelyek 100 C fokra hevítés és szárítás után visszamarad

nak. A bor extrakt tartalma cukorból, glicerinnél, nem illó savakból és egyéb sok egyéb, kisebb mennyiségben előforduló anyagból tevődik össze. Az un. cukormentes extrakt tartalom, az összes extrakt tartalomtól levonva a cukor mennyiségét. A magyar fehérborok extrakt tartalma általában 15-25 g/l, a vörösboroké 20-32 g/l. A tokaji aszúé ennél jóval több, eléri a 45-60 g/l értéket is. A cukormentes extrakt tartalomtól származik a hamu, mely igen sok ásványi anyagot is tartalmaz. Ilyenek egyebek közt a kálium, a foszfor, a vas, a réz, a magnézium. Anélkül, hogy tudományos fejtegetésbe bocsátkoznánk, úgy vélem ennyiből is nyilvánvaló, hogy a bor, ez a természetes ital, mennyire gazdag vegyületekben. Meg kell azonban említenem, hogy összetétele tájanként, fajtánként sőt évjáratonként is igen változatos. Ezért állítják teljes joggal a borászok, hogy a vegyelemzés - legyen bármily pontos és alapos - nem ad teljes és hű képet egy borról. Ahol a kémia véget ér, ott kezdődik az érzékszervi vizsgálat, az igazi megmérettetés. A borbírálatban, kóstolásban minden érzékszervünk részt vesz. Ide tartozik egy ősi történet, mely szerint Dionüszosz - ki rendkívüli fogékonyságot örökölt Zeusztól az emberi örömök iránt - jó szokásához híven épp egy ligetes erdőben mulatott híveivel. Élvezte a bort a szem, az orr, a nyelv...csak a fülnek nem maradt semmi. Mérhetetlen jókedvében ekkor rendelte el Dionüszosz a koccintást, hogy egyetlen érzékszerv se maradjon ki a borkóstolás örömeiből. A bort tulajdonképpen nem is inni, hanem ízlelni, élvezni, iszogatni kell. Ez különbözteti meg a többi szeszes italtól. Aki nem így tesz, saját magát fosztja meg a bor nyújtotta, igazán különleges élvezettől.



V
i
n
i
c
z
a
i

S
á
n
d
o
r

Szt. Kristóf Turistaegylet

Mottó: "Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen"
Táborhegyi népház címe: Bp. III. ker Toronya utca 33. ☎: 430-1326

A Börzsönyi kirándulás kellemes napsütötte sétával, nagyszerű kilátással örvendeztetett meg minket.

A következő programunk május 19-én pénteken lesz. Várnak a Fekete hegyek Páty és Nagykovácsi között. A várhatóan kellemes séta 8 km. Fickós társaság esetén esetleg továbbmegyünk Pilisszentivánig. Találkozunk reggel 8-kor az Árpád híd-i HÉV megállónál.

Útiköltség:

felőtt: 200 Ft

gyermek: 60 Ft

+ BKV bérlet vagy jegyek

Gyermeknap Világ - Játéknapp

2001. május 26-án a Mikka-Makka játszóház szervezésében egész napos programok a Népházban. (Toronya utca 33.) A családokat 10-16 óráig fogadjuk a Népház különböző helyiségeiben. A belépés az Óhegy Egyesület támogatásának köszönhetően **INGYENES**

játékbemutatóval egybekötött játékvásár, kézműves foglalkozások, játéktári családi játék

A nagyteremben:

10.00-11.00-ig Nézd meg te is! - gyermek bábelőadás.

11.00-12.00-ig Táncolj velünk! - családi tánc ház Urbán Lászlóné vezetésével.

12.00-13.00-ig Állj be körbe! - szervezett mozgásos játékok.

13.00-15.00-ig Beszéljünk meg! - szakembereink (pszichológus, pszicho pedagógus, logopédus) válaszolnak nevelési kérdésekre, szeptembertől beinduló terápiás foglalkozásainkat mutatjuk be.

15.00-16.00-ig Tornázz velünk! - gyermek-szülő aerobic Maár Györgyi vezetésével

Az udvaron:

Tréfás játékok, zsákmacskahorgászat, lufi fújás és öltöztetés, stb.

Nagy szeretettel várunk mindenkit.

Sportiskola

1037 Budapest, Farkastorki út 21.
Tel/fax: 0630-2098182, 36-1-2504591

Egész nyáron működő táborok:

Június 18-30-ig Judo edzőtábor.
Július 2-14-ig Önvédelmi sport tábor
Július 16-28-ig Képzőművészeti tábor
Aug. 1-11-ig Önvédelmi sport tábor
Aug. 13-25-ig Önvédelmi sport tábor
Aug. 20-25-ig Balatoni judo tábor

Egész nyáron működő napi foglalkozások

Napi Programok:

8.00- találkozás

8.00-10.00-ig önvédelmi foglalkozás

10.00-12.00 elméleti foglalkozás

13.00 ebéd

14.00-15.00-ig csendes pihenő

15.00-17.00-ig gyakorlati foglalkozás

17.00-tól távozás

A programokon kezdő gyermekek is részt vehetnek!!!

Információ és érdeklődés a 250-45-91-es telefonszámon, vagy a 0630-209-81-82-es mobilszámon, vagy személyesen 1037 Budapest, Farkastorki út 21. szám alatt lévő Dojo Óbuda Szabadidő Sportcentrumban Oszvár András mesteredzőnél.

Oszvár András
mesteredző

Bridzsklub

Klubtagjaink egyre nagyobb számban vesznek részt a szerdai játékokon.

Lassan hozzászokunk a versenyszerű játékhöz. Egyre többen kalandoznak el más játéklehetőségek irányába is. Az ott szerzett tapasztalatok jól kamatoznak nálunk is. A játékkedv fokozására elhatároztuk, hogy minden hónap utolsó szerdáján Óhegy Kupa versenysorozatot indítunk. A legjobb eredményt elérő, első három párt szerdánként tárgyjutalommal díjazzuk. Az eredményeket összesíteni fogjuk, és év végén ez alapján fogunk helyezéseket megállapítani, eredményt hirdetni. Továbbra is várunk minden érdeklődőt, játszani vágyót.

Hegyi ovi

Kedves Szülők!

Közeledik az óvodai tanév vége, s júniustól elkezdődik a Színek Világa Alapítvány által szervezett ERDEI TÁBORUNK. A Service Civil International Hungary által a tábor vezetésében angol és amerikai fiatalok is részt vesznek, akik kézműves és idegen nyelvi foglalkozásokkal színesítik a tábort. A megrendezésre kerülő program kiemelkedő esemény lesz az óvodás és kisiskolás gyermekek részére. Szeretettel várunk minden érdeklődőt:

Színek Világa Alapítvány - Óvoda
1037 Budapest, Jablonka út 126/B
Tel.: 367-3620, 0630-243-2871
Óvodai beiratkozás: a 2001-2002 tanévre május 31-ig az óvodavezetőnél a fenti címen.

Színek Világa Alapítvány
World of Colours Foundation for
Children

Képességfejlesztő nyári tábor
Summer Camp

Óvodások és iskolások részére
Kézműves foglalkozások
sport angol zene

és további színes programok várják a gyermekeket.

Testvérhegyen
Erdei környezetben

Fejlesztő pedagógusok:
Szabó Judit óvodapedagógus, Szabó Éva szakedző, Faluvégi Judit logopédus, pszichológus, S.Szedlacsek Katalin zenepedagógus.

**Munkánkat angol és amerikai
fiatalok segítik!**

Cím:

1037 Budapest, Jablonka út 126/b
Érdeklődni és jelentkezni személyesen vagy telefonon: 367-3620

Iskolai Hírek

Tájékoztatjuk a hegy lakóit, hogy ismét sikerült komoly mennyiséget összegyűjteni papír hulladékból. A 12 tonna papírért több, mint 100.000 Ft-ot kap iskolánk. Ebből az összegből tudjuk fedezni a különböző versenyek győzteseinek jutalmazását, hozzá tudunk járulni - ahol szükséges - az erdei iskola költségeihez. Köszönjük mindenkinek, aki akár 1 kg papír ideszállításával is hozzájárult e szép eredményhez.

Ismét értek el jó helyezést tanulóink:

A kertületi vers és prózamondó versenyen a 1. osztályos Galambos Bence III. helyezett, és ugyancsak 1. osztályos Havas Katalin pedig emléklapot kapott. A 3. osztályból Kádár Emese 4. helyezett lett, Szabó Balázs pedig emléklapot kapott. Sárkányreptető verseny hozta lázba iskolánk tanulóit. A 4. osztályosok által szervezett újszerű, izgalmas versenyre 19 tanuló hozta el a háziilag készített, varrott, festett, ragasztott, hajtogatott, sárkányát. A sok szép és jól repülő sárkány közül a legkiemelkedőbb a 7. osztályos Paczó¹ Gábor és Turtsányi Bence által készített sárkány volt, de a zsűri mindenkit valamilyen jutalomban részesített.

Örömmel értesítünk arról is mindenkit, aki figyelemmel kíséri intézményünk életét, hogy ismét sok gyermek jelentkezett iskolánkba. 28 fővel indul az új első osztály.

Marótiné Horváth Gizella
igazgató

HaHaHa

- Miskolctapolca- Aggtelek- Jósza- stb, bejártuk a környéket. Nagyon hasznosak az ilyen kirándulások, sok érdekességet lát az ember, ha nyitott szemmel jár. Ha szép kényelmesen, hajszolt menetrend nélkül haladunk, és van időnk megállni egy-egy érdekesebb dolognál, nagyon kellemes nyaralásunk lehet. Például ennek az útnak során " fedeztük fel ", hogy Magyarországon bizony van gejzír! Számomra ez a felfedezés megdöbentő volt, ugyanis letettem volna a fősküt, hogy Magyarországon gejzír nincs! Szenzációs élmény volt, " műsoron kívül " egy egész napot töltöttünk ott. A feltörő víz közelében a talaj olyan forró, hogy cipőn keresztül is süti az ember talpát! A környéken az oldott ásványi sók kicsapódnak - fehér a talaj. Jellemzően, "magyar módra" az infrastruktúrát - a gejzír egy völgyben, kilométerekre lakott településtől van - egy kb. 6 méter átmérőjű " kacsászató ", és néhány alkalmi árus jelentette. Gondolom a kép azóta sem sokat változott. Másik élményünk, - amelyről tulajdonképpen írni szándékozom - akkor következett, mikor utunk során, szintén minden emberi településtől távol, egy lovas tanyára akadtunk. Magától adódott az ötlet: ezt nem szabad kihagyni! Reménykedtünk, hogy itt az Isten háta mögött, szakadt camping nadrágban és ócska pólóban nem néznek minket kifosztásra érdemes gazdag külföldi turistának. Tévedtünk. A tanya ugyan közelről még siralmasabban nézett ki mint messziről, és egy teremtett lelket sem

láttunk sehol, viszont öles táblán adták tudunkra, itt nincs kivétel, márkában számolják a tarifát, - koldusoktól kivételes esetben forintot is elfogadnak. Ezt áttanulmányozva megállapítottuk, hogy kb. 10 perc lovaglásra futja a pénzünkből. Gyors közkérdés, mindenki lovagolni szeretne, bár idáig még egyikünk sem ült lovon (4 felnőtt 3 gyerek). A pénzen kívül még egy nehézség tornyosult élénk: táblán szereplő súlykorlátozás 80 kg. Ettől aggódni kezdtünk, ugyanis mi felnőttek ezt bőven meghaladtuk - természetesen a hölgyeket kivéve. No de a magyar úgysis lóra teremtett - nyergeljük fel a ménest! Hosszas kajtatás után találtunk két lovász fiút, akik aztán percekben belül előkerítették a főnökasszonyt. Ő aztán lehűtötte lelkesedésünket: csak nem képzeljük, hogy tíz percért felnyergelnek egy lovat, különben is először meg kellene tanulni lovagolni! Végül is - elővéve az ősi zsigerekből a rejtett kupecet, megegyeztünk, hogy egy lovat a felnőtteknek, és egy pónit a gyerekeknek felszerszámoznak, és felváltva kipróbálhatjuk a lovaglást - kantárszáron vezetve, körbe-körbe. (Közben a főnökasszony erősen szemrevételezett, mi meg ott álltunk folyamatosan behúzott hassal, hogy minél kisebbnek látszódjunk. Eredményes volt a taktikánk, vagy csak jó boltot kötött velünk, nem tudom, mindenesetre nem emelt vétót a súlyunk miatt.) A gyerekek meglátva a pónit, azonnal simogatni kezdték, de felszállni egyikük sem akart. Mire valamelyiküket sikerült rábeszélni, már mind egyszerre ült volna fel. Nagy balhé kerekedett, minden szülői érélyre, és tekintélyre szükség volt -

Laborc 2000 - Dévavár **Ingatlan iroda**

Keres eladó házat, telket.
Kézpénzes ügyfeleinknek
Teljes körű jogi ügyintézással
Címünk: Szentendrei út 18.
(cukrászda mellett)
Tel/Fax.: 388-4302, 0630-964-9901
Seres Erika

SUZUKI

Motorkerékpár Márkaszervíz és Kereskedés

Szerviz: 1037. Bp. Királylaki út 100.
Telefon: 250-0357
Bemutatóterem és üzlet: 1037. Bp. Vörösvári út 127.
Telefon: 367-3717
Mobil: 0620-9719-427
Felszerelések + tartozékok
Vásárlás hitellehetőséggel + állandóan változó
akciókkal

nem, úrrá lenni nem sikerülhetett a helyzeten - hogy egyáltalán kezelni tudjuk a kaoszt. Életveszélyes fenyegetések sorozata árán, valamint újabb simogatható paripa megjelenésével végül megoldódni látszott a gyerek-kérdés. Jöhettek a felnőttek: rövid tusakodás után - ki legyen először közröhej tárgya - a társaság egyik hölgytagja vállalkozott a mutatványra (aknamezőn, valamint lovaglaskor bátran engedjük előre az asszonyt!) Első próbatétel: felszállni a ló hátára. Az elővezetett táltos ugyan inkább közepes termetű, szelíd jószágnak látszott, ám közelről hegyként tornyosult előttünk. Hogyan lehet feljutni a hátára? Hogyan? Hát fel kell pattanni! Igen ám, és a gravitáció? Végül a lovászfű látva a hiábavaló kelesztést, odalépett és tartotta a kezét, hogy segítsen. Nem tudom a lovászfű mennyire volt 80 kilóra kalibrálva, - mindenesetre a kezei kissé megnyúltak. Mindegy, akárhogy is, végre fent a ló hátán! Nem tudom próbálkoztak -e ilyen-mivel? - mindenesetre engem meglepett milyen széles a ló háta fentről. Lentről ez egyáltalán nem látszik. Közben jönnek az instrukciók: mozogjon együtt a lóval, (könyörgöm, hogyan?! - amikor ő dobál én meg pattogok rajta? Idővel aztán csak alakul a dolog.) szorítsa a térdeivel az oldalát, hogy érezze ember van a hátán (próbáltak már oldalspárgában a térdeikkel szorítani, miközben alulról dobálják az embert?!). Mindegy, igyekszünk fennmaradni, a kapott utasításokat meghallani és betartani, és közben élvezni az egészséget, különösen ha már ilyen rohadt sokba került! Most jön a neheze! Leszállás a lóról! A szokatlan terpesztől görcsbe rándult izmokkal, a szüntelen szorítástól ("szorítsa jobban azt a lovat! - látom hogy nem szorítja! - nem érzi hogy ember ül a hátán!") elgémberedett lábakkal kell, kellene elemelkedni a ló hátától, leszállni és talajt fogni. Némi segítség után állunk a földön, és nevetjük az éppen következőt, sőt még biztatjuk is: jobban szorítsd, most végre van valaki aki azt hiszi ember vagy! Amíg egyhelyben állok istenes a helyzet, csak lépni ne kelljen! Aki most lát biztosan nem alkalmaz disznópásztornak, a legnagyobb is kényelmesen átszaladna a lábaim között!

Tanulság: a jót is szokni kell hát még a lovaglást!

- pénztáros -

Amikor én még kisser voltam...

/ Folytatás az előző számból /

a buszmegállóban kissé bizonytalanul érzem magam. Merre induljak? Ez a nagy elmélkedés teljesen elgyengít. Gyerünk a Pacsirtamező - Korvin Ottó - Pacsirtamező utca felé. Az utca lényegesen volt, és villamos is járt rajta, a II-es. Az út bal oldalán, a hídfeljáró után grund, később park lett belőle park sarkába egy kerek, alumínium borítású üzletet építettek. Sokáig folyt a találgatás, mi lesz a szokatlan formájú épületből. Végül kiderült, alkalmi áruház. Itt a parkban hatalmas focicsatákat vívtunk a

környékbeli sráccokkal. A park közepén egy kavicsos rész volt padokkal körberakva. Ez a terület prima pályának bizonyult, két szemben lévő pad pedig kapuként szolgált. Nem mobil vasvázás padok, hanem beton lábú piros deszkájú padok voltak. Talán emlékeznek ezekre a "kincstári" alkalmatlanságokra. Eleinte a tél közeledtével a deszkákat leszerelték, és gondosan raktárba szállították. Tavaszra pedig ismét felszerelték - újrafestve kijavítva. Az idő múlásával ez a gondosság kiment a divatból, a deszkák ott fakultak, korhadtak, míg el nem lopták, össze nem törték.

A parkkörre emlékeznek?

Igen, a lopások, rongálások is azután kezdődtek, hogy eltűntek a parkőrök. Piros karszalagjukkal, szöges botjikkal hozzátartoztak a parkokhoz. Idősebb nyugdíjas bácsik voltak, minden parkba jutott belőlük, a nagyobbakba kettő is. A botjuk vége azért volt szöges, mert ezzel hajlogatás nélkül összeszedték a papírt, s egyéb szemetet. (műanyag fólia, zacskó még nem volt). A parkokban nem túl nagy távolságra szemetes kosarak voltak, és ezeket rendszeresen ürítették is - ezekben gyűjtötték a parkőrök a szemetet. Ezekben az időkben rend volt a parkokban, pedig már megjelentek a "huligánok". De az ő rendetlenkedésük is csak gyere

kes csínytevésnek számít a mai vandalizmushoz képest, - bár ez abban az időben nagy közfelháborodást keltet. Az emberek ilyen esetekben szóltak - mertek szólani - a rendbontóknak, és eredménye is volt. (Nem az hogy jól megverték aki szólt, hanem a megszólított megszegyenülten elkullogott.) Ebben az időben dúlt felháborodott vita az erkölcsökről, annak okán, hogy voltak olyan elvetemült egyedek akik nem átalottak az utcán csókolozni....

(a következő számban folytatjuk)

- kisser -

Emlékezés egy dicső múltra

Pont két éve, hogy a Magyar Vetérán Repülők Szövetsége és a Magyar Repülő Szövetség tagjaiból alakult bizottságban lázasan készülődünk egy neves esemény ünnepi programjainak megszervezésére, nevezetesen arra, hogy akkor 1999-ben ünnepelte 70 éves jubileumát, a magyarországi vitorlázórepülés. Ami számunkra, Óbuda Hegyvidékieknek a jubileummal kapcsolatban érdekes az a HELY, ahol ezek az események zajlottak. És ez a hely a mögöttünk lévő Hármashatár-hegy és Tábor-hegy valamint annak környéke volt. Sokak számára már feledésbement, vagy talán nem is ismert az a tény, hogy a vitorlázó repülés bölcsője a Farkas-hegy után itt a Hármashatár-hegyen volt, és mindez 70 évvel ezelőtt kezdődött. Először a Légügyi hivatal bizottsága nem engedélyezte itt a repülőtér létrehozását. Ezt az álláspontot Rotter Lajos mérnök, egykorú híres repülőnk bizonyító repülése változtatta meg. Egy kezdetleges német siklóernyővel a Hol s der Tenfellel, több mint egy órát repült itt a hegyen, és ennek elismeréseként a FAI (Nemzetközi Repülőbizottság) elismerte a Hegyet vitorlázó repülőtérnek. Ezt követően Rubik Ernő tervezőmérnök tervei alapján megindult a magyarországi repülőgépgyártás. Ennek eredményeként sorba születtek a jobbnál jobb teljesítményű repülések. Később Rotter Lajos is megépítette a saját tervezésű vitorlázógépét a KARAKÁNT, mellyel itt a Hegyen 24 óra 14 rekordot repült, Nemsokára

Kérdezze meg gyógyszerészét

követte őt Király István 29 óra 45 perces rekordja, majd Mérai Horváth Róbert 33 óra 10 perces repülésével a Hármashatár-hegyet, Európa leghíresebb és vitorlázórepülésre a legideálisabb vitorlázó repülőterévé tette. Akkoriban vasárnapként sok látogatót vonzott ide az itt zajló események. Tartott ez az időszak a második világháború végéig.

A hegytetőn a gumiköteles indításhoz kiépített starthelyek a háború alatt tönkrementek. Később az ide épített katonai létesítmények alkalmatlaná tettek a hegytetőt repülőgépek indítására.

A háború után sok nehézség árán éledt újra a vitorlázó repülés. Ez időre a gumiköteles indítás korszerűtlen lett, újabban az acélkábeles csörlőaggregátort használják, a teljesítmény repülésekhez pedig motoros repülőgép vontatja a gépeket a magasba. Az ezekhez szükséges sík repülőteret most a hegy nyugati oldalán alakították ki. Az innen induló gépek alkalmas időben gyakran nosztalgiaznak a dicső csúcsok felett. A Táborhegy lejtőit újabban a színes kupolájú siklóernyősök vették birtokukba, jó idő esetén 15-20 színes kupola is virít a hegy felett.

Erre egykoron Európa híru hegyre méltán lehetünk büszkéek. Hiszen ez volt a bölcsője egykoron a ma is repülő kiváló pilótáinknak.

Engem személy szerint, személyes élmények is fűznek ezekhez az eseményekhez. Én is büszkén gondolok vissza erre az időszakra, mivel én is itt végeztem első szárnypróbálgatásaimat, és köszönve a jó egészségemnek még ma is aktívan folytatom.

Itt láttam meg először a levegőből, és itt szerettem bele Óbudába melynek azóta már én is a lakója lettem.

Azért írtam meg ezt a történetet, hogy mi akik itt élünk, ha kint járunk, és felnézünk a Hármashatár-hegy és Táborhegy lejtőire, jusson eszünkbe ennek a hegynek, - a mi hegyünknek a dicső múltja. És bizony ezek a repüléstörténeti események sem mehetnek feledésbe, mert ezek az események is részei Óbuda Hegyvidékének történelmi múltjának.

Berghoffer Róbert.

IMMUNRENDSZERÜNKRŐL.....

Mennyi szenvedéstől, félelemtől, fájdalomtól óvhatnánk meg magunkat, ha tudatosan, jó viszonyban lennénk tulajdon gyógyító erőnkkel. Pusztán annyit kellene tennünk, hogy ezek az erők akadálytalanul telessék a dolgukat. Az immunrendszerrel beszélünk- néhány évtizeddel ezelőtt még a szó is idegen volt-testünknek olyan rendszeréről, amely napjainkban a modern gyógyítás központi témájává vált. Ezt természetesen alapvető fordulat előzte meg a medicina tudományos felfogásában. Be kell látnunk: a gyógyítás nem korlátozódhat arra, hogy nagy agresszivitással kórokozót pusztítunk és eszközöket kutatunk, melyek ezeket a kórokozót a lehető legalaposabban kiirtják. A baktériumok okozta járványok esetében ez sikerült is. Azonban a sokrabszűlt antibiotikumok esetében is régen be kell látnunk, hogy a fertőzések legyőzésének sokszor nagy lehet az ára. Hasonló a helyzet sok vegyi gyógyszerrel is: azokhoz a kártevőellenes vegyszerekhez hasonlítjuk őket, melyekről kiderült, hogy nem csupán a természet egyensúlyát borították fel, hanem a kártevőt elfogyasztó állatokat is kiirtják. Egyúttal olyan erősen terhelik mérgező anyagaikkal a környezetet, hogy végül bolygónk egész élete veszélybe kerülhet. A táplálékláncban a növények az állatoknak, majd az embereknek adják tovább ezeket a mérgező anyagokat. Végzetes ördögi kör - ráadásul a kártevők ellenállóvá válnak a „vegyi taglóval” szemben. A gyógyítás nagy fordulatának idején, mely napjainkban száguldó

sebességgel megy végbe, végre megtanuljuk belátni, hogy a külvilágra érvényes törvények a szervezetünk belső világára is érvényesek. Nem irthatjuk elvakultan mikrobiológiai „albérlőink” egész sorát anélkül, hogy ne gondolnánk arra: hogyan hat ez majd testünk sejteinek kiegyensúlyozott együttélésére e mikroorganizmusokkal. Inkább arról kell gondoskodnunk, hogy az élet testünkben önmagát

szabályozza. A modern orvostudomány felfogta, hogy egyáltalán nem mindenható. Sőt míg a test gyógyító erői közre nem működnek, nem áll helyre az egészség. E gyógyerők hatása sokkal erősebb, mint ahogy sejtjük és összefüggésben áll a lelkiállapottal, az örömmel és a frusztrációval, a boldogság-és félelemérzettel, sőt még illékony hangulati-gondolati változásokkal is.

(Dr. Hermann Geesing: Életerő/ Immuntréning című könyve alapján)

HOMEOPÁTIA

a szelíd gyógymód.

Közel 10 éve annak, hogy Magyarországon ismét megtehetette első lépéseit a homeopátiás gyógyítás. Az eltelt idő alatt számos orvos a napi gyógyító munkájában alkalmazza. A homeopátiás szerek gyógyszerek, csak gyógyszerárban forgalmazhatók. Természetesen ez a néhány sor csak szerény bepillantást ad a homeopátia izgalmas, csodálatos világába. A homeopátia mindig is az orvostudomány része volt. Alapvető évezredekkel ezelőtt Hippokratés görög orvos fogalmazta meg: *Similia similibus currentur*=Hasonló a hasonlóval gyógytassék. Újkori megalapítója Dr. Samuel Hahnemann német orvos. Saját magán végzett kísérletei során a kínafakéreg maláriaellenes hatását észlelte először. Sokéves megfigyeléseit tézisekben fogalmazta meg. A homeopátia személyre szabott, az egész világon elismert és elfogadott gyógymód. Nemzetközi kongresszus fogalmazta meg, hogy ez lesz a XXI. Század gyógyító művészete.



Házhozszállítás:
Tel.: 368-6141
H-p: 11 - 22
Sz-V: 12 - 22
Bp. Bécsi út 176/B



Lakásvásárlási hitel
Jelzáloghitel
Vállalkozói hitel
Teljeskörű ügyintézés
Budapest, 1036 Bécsi út 67 Bécsi
udvar
Tel/Fax.: 250-8231
Mobil: 0620-397-9950

Mi a homeopátia ?

Maga a szó görög eredetű. A hasonló és a szenvedés szavakból áll össze. Olyan gyógyszereket alkalmaznak a gyógyítás során, melyek maguk képesek a betegség tüneteire hasonló jelenségeket előidézni a szervezetben. Szemlélete holisztikus, figyelembe veszi a testi, a szellemi és a lelki tüneteket együttvéve. A betegségben szenvedő ember számára keres gyógyszert, nem a betegségre.

A homeopátia lényege:

- Hasonló a hasonlóval gyógyítassék.
- Gyógyszerképek / gyógyszervizsgálat egészséges emberen
- Gyógyszerkészítés: potenciálással hígítás + dinamizálás

1. Minden emberben működik egy belső erő amit életerőnek is neveznek. A homeopátiás gyógyszer pozitív irányba támogatja a szervezet öngyógyító törekvéseit.

2. A gyógyszervizsgálatban nagyon fontos, hogy a részt vevő személy egészséges legyen, valamint a vizsgálatokat vakpróbával, placebóval összehasonlítva végzik. Meghatározzák az alkalmazott potenciát /hígítást/, az adagolás gyakoriságát, az objektív és szubjektív tüneteket, laboratóriumi vizsgálatokat is végeznek.

3. Potenciálás. „Ami nagy mennyiségben mérgező, az kis mennyiségben gyógyszer” /Paracelsus/
Minden hígítási lépésnél dinamizálást, ütverázást végzünk. Leggyakrabban háromféle hígítási módot használnak A decimálás jele a D az 1/10 részre. A centizemálás jele a C az 1/100 részre történő hígítást jelent.

Általában az alacsony és közepes potenciák a testi tüneteket gyógyítják, a magas potenciák a teljes szervezetre hatnak, beleértve a lelki és pszichológiai tüneteket is. A nagyon magas potenciákkal a pszichosomatikus betegségeket gyógyítják.

A homeopátia terápiás irányzatai:

A. Monokomponensű szerek alkalmazása, amikor egyetlen anyag szerepel a készítményben.

B. Komplex irányzat, amikor több alapanyagból készítik a gyógyszert.

Az alapanyagok lehetnek növényi, állati, ásványi és kémiai eredetűek. A hatósági engedélyezés során teljes vírusmentességet követelnek meg.

Gyógyszerformák: cseppek, vizes, alkoholos oldatok, golyócskák, potenciált oldattal átitatott szacharó golyók, laktózzal hígított porkeverek - triturációk, tablettain

jekciós oldatok, kenőcsök végbélkúpok. Néhány forma vénykötelezett, de a recept nélkül kapható készítményekkel sem szabad öngyógyítást végezni.

Eltarthatóság.

Az eltartási idő egységesen 5 év. Az egyes galenikus készítményeknél ennél rövidebb a lejárati idő, a kiindulási ún. Östinktúráknál szerspecifikus is lehet. Tárolásuknál fontos tudni, hogy kerülni kell a sugárzó energiát adó rendszerek közelségét. Kávé, tea, aromás anyagok, számítógép, rádiótelefon, TV, mikrohullámú sütő rontják a hatását. Óvjuk a közvetlen napsugárzástól is. Tárolásuk szobahőmérsékleten, fa vagy műanyag tartályban célszerű. Bevételkor ne használjunk fémkannalat, a szájban szopogatva nyeljük le. Az apró golyócskákat a nyelv alatt szopogassuk el. A kezelés alatt ne együnk, igyunk aromás anyagokat / rágógumi, kávé, stb. / bevétel előtt és után fél óráig ne együnk vagy igyunk.

Milyen esetben javasoljuk és mikor nem ?

Prevenációs céllal jól használhatók az immunrendszer erősítésére. A kiindulási anyagok természetesen. Mellékhatást nem váltanak ki. Ha a beteg állapota súlyos, fertőzés áll fenn, sebészeti beavatkozást igényel, ha a szervezet nem ad válaszreakciót /ájulás/ nem szabad homeopátiás készítményt ajánlani. Eredményesen használhatók allergiák esetében, kismamánál vagy szoptatás idején, gyermekbetegségeknél, nehezen gyógyuló krónikus betegségeknél, műtét utáni állapotban fájdalom

csillapítására, a sebgyógyulás elősegítésére.

Minden esetben konzultáljunk szakemberekkel és ne úgy használjuk, hogy a szomszéd ajánlotta, mert neki jól bevált.

Köszegi Péterné
gyógyszerész

ÓMK

Óbudai Művelődési Központ
1032. Budapest, San Marco u. 81.
☎: 388-7370 vagy 388-2373

San Marco Galéria

Május 28-án nyílik Hangszerek címmel a 10 éves Óbudai Népzenei Iskola tanárainak gyűjteményéből kiállítás. A tárlatot megnyitja Kobzos Kiss Tamás, az Óbudai Népzenei Iskola igazgatója. A megnyitó ünnepségen közreműködnek az iskola növendékei május 31-én csütörtökön 11 órától és 14.30-tól a kiállítók hangszerebmutatót tartanak a galériában. A kiállítás megtekinthető június 14-ig, hétköznapokon 10-17 óráig.

Irodalmi estek az ÓMK-ban és grafikai kiállítás

Május 25-én pénteken 17.30 kor nyílik Benyó Ildikó "Penci" grafikusművész kiállítása az ÓMK-ban. A tárlatot a művész nő testvére Benyó Judit költő nyitja meg, mely megtekinthető június 8-ig, hétköznapokon 9-17 óráig. A kiállítás-megnyitót követően, 18 órától irodalmi esten vehetnek rész a kultúrát kedvelők. Tükörterem címmel rendezett irodalmi találkozón újra eltölthet egy estét a közönség sok neves színésszel.

Üvegfestés

Új kézműves foglalkozássorozat indul az Óbudai Művelődési Központban a kézműves tevékenység iránt érdeklődő kicsiknek és nagyobaknak. Temesvári Andrea szeretettel várja az üvegfestést tanulni vágyókat. A foglalkozások időpontjai: május 14-én, 21-én, 28-án hétfői napokon 16 és 18 óra között.

Köszönettel:
Máté Orsolya

S z é p s é g t á r

Az előző cikk témájához szorosan kapcsolódik a szolárium helyes használata. A mostani tanácsok sokak számára talán egyértelműek, de azt gondolom ez a téma is azok közé tartozik, amiről nem lehet beszélni. Szoláriumot találni mostanság nem igazán bonyolult feladat, de az, hogy megfelelőt találjunk már nehezebb. Nem elég, hogy közvetlen közel legyen a lakhelyünkhöz, fontos, hogy megfeleljen különböző kritériumoknak. Mindig kérdezzük! Remélhetőleg a szolárium kezelője ismeri a gépet. Meg tudja mondani személyre szabottan, hogy mennyi időt tölthetünk leégés nélkül, tehát veszélytelenül a szoláriumban. Bár tudom, hogy sokszor elhangzott már, legfontosabb a fokozatosság. Figyeljünk rá, hogy ne égünk le, inkább lassan barnuljunk. Ez vonatkozik egy alkalom hosszúságára és az alkalmak gyakoriságára is. Egy héten akkor se feküdjünk be kétszer, ha gyors barnulást remélünk. A leégés elkerülése nemcsak azért fontos, mert igen kényelmetlen és fájdalmas, sohasem mert a bőr nem "felejt". Hiába regenerálódik pár nap alatt láthatólag teljesen, az öregedő bőr jó- és rosszirányú elváltozásai többek között gyerekkori, illetve fiatalkori leégések következményei. Ebből a szempontból a szolárium kiszámíthatóbb, mint a napozás. Sokan kérdezik, hogy a szoláriumozáskor használjanak-e napozószereket. A tapasztalat az, hogy ezt mindenkinek magának kell kipróbálnia. Van aki egyenletesebben, szebben barnul napozóval, mint anélkül, valamint így megelőzzük a dehidratációt is. Ha már a hidratációról beszélünk, érdemes beszélni a testápolókról.

Praktiker

Óriási akció
899Ft/m²-től

Kiváló minőségű,
olasz import
csempe és padlólapok
Május 11-27
III. ker Bécsi út 136.

Megfelelő napozószerekkel, kikerülhetjük a szolizás utáni krémek használatát a testen, de nem az arcon. Az arcbőr hidratációja elengedhetetlen, a bőrtípusnak megfelelő krémmel. Még egy idetartozó tanács, kapcsoljuk ki az arcbarnítót, vagy feküdjünk be fordítva. Ez tudom, hogy népszerűtlen kijelentés, de ha így teszünk, megelőzhetjük az arcbőr korai öregedését. Ha használunk napozószert, ha nem, mindig letisztított arccal feküdjünk mind a szoláriumba, mind a napra. A napjainkban kapható alapozók, rúzsok, púderekek általában fényvédő anyagokat tartalmaznak, tehát nem ártanak, de ha nem mosuk le nem is barnulunk le. Ha már bebizonyosodtunk arról, hogy megfelelőek a szolárium csövei, ne feledkezzünk el rákérdezni a fertőtlenítésre. Ha ez megfelelő, biztos, hogy nem fognak ellenségesen válaszolni, ha mégis, érdemes elgondolkozni! Sajnálatos módon nem igazán terjedt el Magyarországon a legegyszerűbb tisztántartási módszer, a fóliázás. Ez praktikus és megbízható. Legjobb, ha olyan helyet választunk, ahol ezt a módszert alkalmazzák, de azt azért tudni kell, hogy sok fertőtlenítő oldat alkalmas a megfelelő fertőtlenítésre, tehát lehet biztonságos egy szolárium fólia nélkül is. A legmakacsabb fertőzés, amit szoláriumban elkaphatunk, a bőrgomba. A gombás felület nem barnul együtt a körülötte lévő bőrrel, így igen feltűnő. Kezelése hosszadalmas, de nem reménytelen. Ne használjunk gombaölő készítményeket, mert ugyan ezek alkalomszerűen elmulasztathatják a gombát, de az újra és újra visszatér. Vannak hatékonyabb módszerek is. A cél, hogy a gombák fejlődését gátoljuk, és alkalmatlanná tegyük a területet gombák számára. A kezelésnél használt anyagok: teafaolaj, hidrogén-peroxid (ezt ne használjuk otthon, kérjünk tanácsot)

Ilcsi néni gomba-stopja. Ez utóbbi zsóját, zsurlót, büdöskét, körömvirágot, kakukkfűvet, fenyőolajat és aukaliptuszt tartalmaz. Saját tapasztalat, hogy 1-2 hét alatt megszabadulunk a gombától, ami nem is jön vissza. Végül azt mindenképpen érdemes megfontolni, hogy a szolárium ellentétben a napozással, költséges, de mindenképpen alkalmasabb, az alapozáshoz és a leégés nélküli barnuláshoz.

Kovács Edina

GÁZKÉSZÜLÉKSZERVÍZ
JUNKERS. FÉG
MÁRKASZRVÍZ

GÁZKÉSZÜLÉKEK
FELÜLVIZSGÁLATA
KARBANTARTÁSA
JAVÍTÁSA

NOVATHERM Bt.

Telefon: 368-0684, 06(30)940-0269
Bp. III. Körtvélyes u. 21.

Praktiker

2001. május 19-20-án
Ismét szenzációs meglepetések,
programok, műsorok a
Praktikernél!
Például lehetőség lesz új autó-
csodák kipróbálására,
tesztvezetésre.
Meglepetések!
Külön szeretettel várják az
Óhegy Hírek olvasóit

Vásárlás már hitelre is!

MEGNYÍLT!

BI & ZEX Computer Bt.

1032. Budapest Bécsi út 199.

Praktikerrel szemben

Telefon.: 250-44-26

Új és használt pc, számítógépek alkatrészek.
Tv, hifi, videó adásvétele. Szerviz – eladás
Bizományos árusítás

K o n y h a é s V i d é k e

Hurrá! Itt a tavasz. Felszólítom minden Tisztelt Olvasómat, hogy mostantól, a reggeli kávécskánk kivételével, mindent a kertben, szabadműzön süssünk, főzzünk! A reggeli kávé is csak a rohanás miatt ne javasolom. A délutánit, már nyugodtan főzhetjük törökösen a vacsorai tűz parazsában. Ehhez a legalkalmasabb a vörösrézből, belül ónozottan készült, felül szűkülő, nyeles edény. Személyenként két deciliter vizet töltünk bele, egy-egy evőkanányi finomra őrölt kávéval. Az edényt tegyük a parázsba. Ha felhabzott, vegyük ki két percre. Tegyük újra vissza. Ezt legalább hétszer ismétljük meg. Ez után hagyjuk öt percig pihenni, hogy jól leülepedjen. Óvatosan töltjük csészébe. A törökök cukorral együtt főzik. Igen kellemes befejezés egy finom vacsora után. Vízpipát is szívhatunk közben. Elevenítsük fel röviden a bográcsban főtt ételek egy - két alapszabályát:

Pörkölt: A húst, kizsírított bográcsban forgatjuk, pörköljük. A hagymát ezután tesszük hozzá és így főzzük. Vízet csak legszükségesebb esetben töltünk rá. Főzzük, és csak rázogatással keverjük. Paprikát csak elkészülte előtt teszünk bele. Főzési idő 3-5 óra.

Gulyás: (ne tévesszük össze a gulyáslevessel, amibe zöldséget, és ki tudja, még miket főznek) A húst, hagymát vízzel, sóval egyszerre tesszük a tűzre. Amikor forr-, rakjuk bele a paprikát és csendesen főzzük. Ily módon érhetjük el, hogy a hús a hagyma és a paprika a legharmonikusabban adják ki értékeiket.

Paprikás: fonnyasszuk a hagymát zsiradékon, keverjük bele a paprika felét. Keverés után tegyük bele a húst, és kevés vizet. Vegyítsük össze, és főzzük gondos rázogatások között. Sózni ezt is kell. Mielőtt kész lenne, tegyük hozzá a maradék paprikát. Ezt az ételt is sokáig kell főzni.

Ez a három húsétel a népi magyar konyha alapjaihoz tartozik és ezért kell a legnagyobb alázattal és feltétlen engedelmességgel közelítenünk hozzájuk. Nyáron vethetünk a bog

rácsba egy - két, nem több, csöves paprikát is a paradicsom teljesen felesleges, csak savanyítaná a ételt. A gulyást főzhetjük rövid, vagy hosszú lével. Attól még gulyás marad. A hosszúlevűbe nem szentségtörés csipetkét főzni. Tejfölt csak a csirke és bányapaprikásba illik tenni, de akkor is jobb, ha mellé kínáljuk. A halászlé lényegében a gulyásnak felel meg. Fontos, hogy mindig élő halat vegyünk és azt a bogrács felett bontsuk fel, hogy a vére is belekerüljön. Keverni nem szabad, csak rázogatni. Ne felejtkezzünk el olyan finom bográcsos ételekről, mint a paprikás krumpli. Főzhetjük paprikás módjára, vagy gulyásosan. Mindkét esetben ajánlott füstös szalonnából sütni alá a szírt. Nagy hibának találok kolbással elrontani a finom enyhe ízeket. Kitűnő parasztiétel a lebbencs is. A bográcsunk alján pirítsunk apró szalonnakockát, ezen forgassuk meg a nem túl kicsinyekre tört tésztát. Süssük hólyagosra, zsemleszínűre. Dobjuk rá a hagymát és együtt forgassuk kissé. Öntsünk rá vizet és sózzuk meg. A paprikát forráskor tegyük bele. Rostonsütéshez sem kell nagy tudomány, csak tiszta szív, bátorság és jó alapanyag. Bizony az eredmény nagyban függ a jó minőségű hústól. Ami a pörköltfélelnél előny, az itt hátrány. Csak szép színhúsokat szabad használni. Talán a disznóhús engedi meg, hogy kissé zsíros legyen, mint a tarja. Marhahúsból legjobb a bálszín és a hátszín. Ezeket nem is szabad vékonyra verni. Pácolni viszont kel. Kenjük be a húsokat mustárral és olajjal, érleljük több napon keresztül úgy, hogy olajjal fedjük be. A sertéshúst ne mustárral, hanem fokhagymával, és csomborral pácoljuk. A szárnyas mellszeleteket libazsírral és kevés borsal kenjük be pár órára. Faszénből gerjesztett jó parázson süssük ízlés szerinti ideig. Köretként sok salátát és fehér meg barna kenyeret adjunk hozzá. Darálthúsokból is készíthetünk pogácsákat és kolbászkákat. Szabadműzön sütéskor ne adjunk bele zsemlet vagy kenyeret, csak tiszta húst, hegymát vagy fokhagymát, borsot, csombort, oregánót, majoránát, citromfűvet, persze nem mindet egyszerre. A hús összegyúrásához ki

víz is használhatunk. Fontos, hogy vagdaltunk ne essen szét a rostélyon. Tálaljuk szép zöld salátalevelekre. Adjunk az asztalra negyedbe vágott citromokat, zöld és fekete olajbogyót. A salátákhoz még külön kis olívaolajat. Leginkább száraz, fehérbor illik hozzá. Süthetünk egyszerűes fémnyáron, vagy hurkapálcikán is apró húsdarabokat, hagymával, szalonnával egymásután felhúzza. Pácolni ilyenkor is ajánlatos. Debreceni kolbászt, sütőkolbászt, vagy a virslit tekerjük be szalonnacsikkokkal, és úgy süssük. Ennyi mára elég is. A legközelebb, ha el nem felejttem. kerti kemencében süttöt ürücombról, lángosról, és pizzákról is írok. Addig is hagyok időt, hogy Tisztelt Olvasóim megépítsék azokat a kemencéket. Jó mintákat láthatnak Szentendrén a Szabadtéri Múzeumban. Ha pedig öreg barátom a zenetanár más írni valót ad nekem, akkor majd azután írok a kemencékről. Úgyis sokáig kell szárítani az anyagot, hogy meg nem repedezzen. Mert a repedt kemence ugyanúgy rosszul muzsikál, mint a repedt hegedű.

Pirchala István

Könyvelés

Vállaljuk

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

Telefon:

250-6131

Kerti Dolgaink

Rövid időn belül, az időjárás kétszer is próbára tette kertjeinket. Húsvétkor két éjszakai fagy, nagy kárt tett a virágzó gyümölcsfákban - elsősorban a kajsziarackban, de másokban is. Most pedig, mikor írom e sorokat 28 celsius fok van árnyékban. Ezzel a szokatlanul magas hőmérséklettel, kezdődnek is a tennivalók. A víz utánpótlás vagyis öntözés. Ahol automata rendszer van csak az öntözési idő átállítása a feladat. Kézi módszereknél lehetőleg az esti órákat válasszuk. Két előnye is van. Kevesebb vizet szív el a nap, és a nagy, puha levelű növényeket nem égeti k nagytöként a rajta maradi vízcsepp. Ilyenkor lehet a már sokféle, szórófejbe rakható tápanyag "tablettákat" is nyugodtan használni. Rengeteg a gyepekben a gyom, elsősorban a gyermekláncfü. Ezek eltávolítása sok kézimunkát, vagy drága vegyszert igényel. Valamit segít a rendszeres heti nyírás is.

A gyümölcsfákon a fagykarak mellett a gomba és rovar kártétel is erősen jelentkezik, most rajzik a cserebogár is. Ilyen melegben, ha esni fog, felerősödik a lisztharmat is, a dísz- és szonnövényeken.

A rózsza és rododendron elnyílt virágait távolítsuk el. A tavasszal elvirágozott cserjéket, növényeket most lehet alakítani, visszavágni.

Kipalántázzhatjuk a fagyérzékeny növényeket. "levegőztetés" céljából június 10-e után a szobanövényeket árnyékos helyre kitehetjük a kertbe is.

Jó munkát kíván:
Ort János
kertész

Kertápolás

Permetezés

Ort-kert: 250-6151

Útelzárás!!!

Önkényesen lezárták a barlanghoz vezető utat!

A Budai-Hegyvidék egy természeti értéke a Táborhegyi barlang, amelyhez évszázadok óta lentről ösvény vezet és 75 éve jelzett turista úton lehet megközelíteni. Ez az út a Királylakai útról halad közvetlen a Guckler Károly turista sétányra, illetve egy kitérővel a Táborhegyi barlanghoz. Az út alja a "kútnál", egy nagy hársfa tövében volt, és évtizedek óta mintegy 1 méter szé-

lességben shaladt fel az erdőbe, két bekerített telek között. Most az Önkormányzat eladta az egyik bérteleket, majd hogy építeni lehessen rá, a másikkól is hoz-

závásárolt egy sávot. Az eredeti ösvény a telek közepére került, és megszüntették. Ezzel gyakorlatilag megközelíthetlenné tették a barlangot. Megkezdődött az erdő aljának irtása, a hársfa megcsonkítása. A természetvédelmi terület határát jelző tábla eltűnt. Az egyszerű kirándulókat egy kedves tábla tájékoztatja, legközelebbi feljáró 800 m-re jobbra, a

Hedvig utcánál aki járt mostanában arra, tudja, hogy az út meredek, sáros, többségében járhatatlan - és nem oda visz. Örülök, hogy valaki olyan tehetős, hogy az erdő szélére ízléses palotát épít, de felháborítónak tartom, hogy évszázados hagyományokat, szokásjogokat, értékeket tipor sárba. Megoldásként javaslom, hogy az ösvény az új telekhatár mellett haladjon, az eredetitől néhány méterre.

Egy hegylakó, aki 35 éve jár fel a barlanghoz.

Egy térkép részlete a helyszínről 1944-ből:



TESTRESZABOTT KONYHÁK!

**Jöjjön el hozzánk, mi méretet veszünk (a helyszínen)
És elkészítjük kívánságainak a megfelelő konyhát!**

Konyha és fürdőszoba
bemutatóterem
1038. Ágoston u. 14.

(1-es villamos végállomásánál)

- Eredeti fa és speciális bútortalapanyagokból
- Házhozszállítás, helyszíni beszerelés
- Munkalapok árusítása, cseréje
- Német minőségű Resopál és gránit munkalapok

Közvetlenül a gyártótól

- Látogasson el bemutatótermünkbe, és kérjen árajánlatot!

AXIS

Nyitva tartás:

H-P: 10-18 h

Sz. 10-13 h

Tel: 250-4875

Óhegy Hírek

POLGÁRI HAVILAP MEGJELENIK
MINDEN HÓNAP MÁSODIK
CSÜTÖRTÖKJÉN 3000

PÉLDÁNYBAN
KIADÓ: ÓBUDAHEGYVIDÉKIEK
EGYESÜLETE

SZERKESZTÉS: SOKSZÖG BT.

TEL.: 250-6131

HIRDETÉSFELVÉTEL

LEVELEZÉSI CÍM:

1037 VILHARHEGYI ÚT 24

Lakásfelújítás, generál kivitelezés

- festés, mázolás, tapétázás
- burkolás
- víz - gáz - fűtészerezés
- kőműves munkák

JANDA BT.

Budapest, 1036 Bécsi út 67.

Bécsi udvar

Tel/Fax: 250-8231

Mobil: 0620-397-9950