

## A tartalomból:

Segítség!.....	2. oldal
Egyesületi Hírek.....	6. oldal
Teleház.....	6. oldal
Amikor én még.....	5. oldal
HaHaHa.....	8. oldal
Konyha és Vidéke.....	11. oldal
Iskolai Hírek.....	7. oldal
Kerti Dolgaink.....	11. oldal
Útelzárás.....	12. oldal
Borivás művészete.....	3. oldal
Homeopátia.....	4. oldal
Kérdezze meg a .....	10. oldal
Péntek este.....	6. oldal
Tévéműsor.....	2. oldal

## Gyermeknap

Jó volt május 26-án a Népházban lenni, ahol az Óhegy Egyesület támogatásával a Mikkamakka Alapítvány játéknapot szervezett a gyermeknap alkalmából. Jó volt, hogy sok teljes család jött el, a gyerekeket elkísérték és velük játszottak a szülők is. Kicsit "megfordul" a világ ilyenkor, de nem baj, ha nagy ritkán a gyerekek diktálják a tempót, ha a felnőtteknek kell hozzájuk igazodni. A "mintha" térben zajló közös játék során a családtagok más "dimenzióban" találkoznak egymással: olyan tulajdonságokat, értékeket, meglepő jellegzetességeket vesznek észre a másikban és önmagukban, amit a hétköznapiak során nem. Jó volt látni ahogy az egész Népház megtelt élettel - minden helyiségben történt valami (sárkánykészítés, arcfestés, báb-előadás, fajték-árusítás, a kertben mozgásos játékok és zsákbamacska, táncbáz, stb.) de elsősorban jó volt elvegyülni a forgatagban, a sok vidám gyermekarc között. Ezt a meghitt, meleg hangulatot, a sok "jó volt"-ot kellene átörökíteni a következő rendezvényekre is.

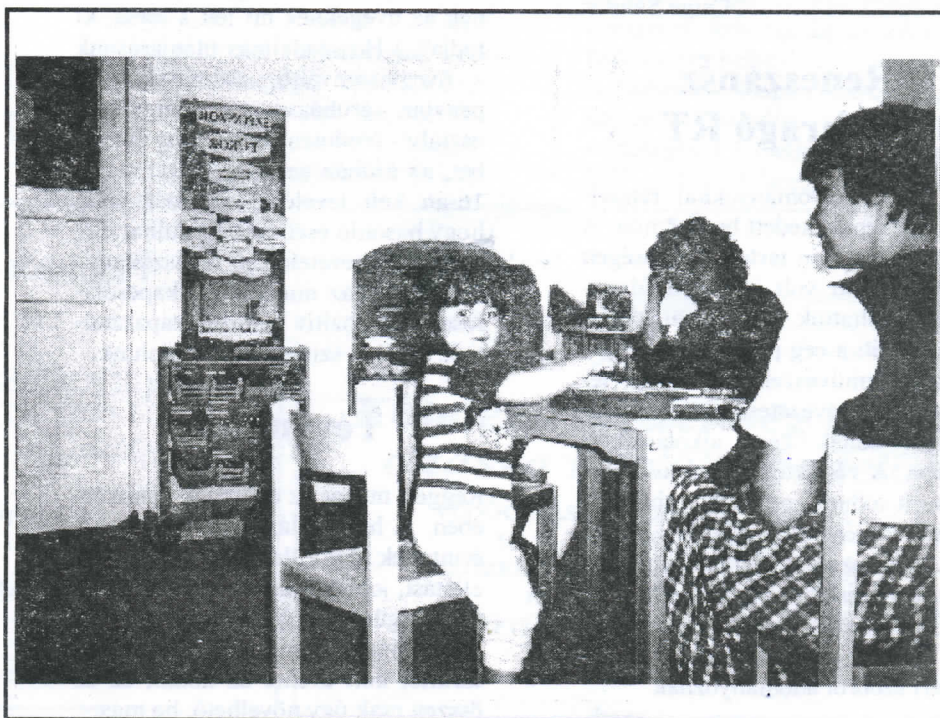
Mikka-Makka

Emlékezzünk!

1920.

Június 20.

Trianon



## Segítséget Kérek!

Újságunk - mint az köztudott - a hirdetésekben tartja fenn magát. Mint azt tapasztalhatták, kevés hirdetőnk van, - ezért kevés pénz áll rendelkezésünkre. Olyan kevés, hogy a nyomdaköltséget sem tudjuk kifizetni. Ami arra kényszerít, hogy feladjam a lap szerkesztését. Ami azért baj, mert jelenleg nem találtunk az Egyesületünkönél senkit, aki átvállalná a feladatot. Rengeteg munkát, energiát fektettem a potenciális hirdetők megnyerésébe, - sajnos kevés sikerrel. Pedig - minden ellenkező hirdetéssel szemben - a lapunkban megjelenő hirdetések hatásosak, hasznosak. A hegyen élő emberek valóban komoly potenciális vásárlóerőt jelentenek. Van néhány pozitív példa is, amikor elégedett hirdetőnk ajánlanak minket ismerőseiknek. Ezért kérem olvasóinkat, hogy akinek tetszik a lapunk, méltányolja erőfeszítésünket, és ha lehetősége van segítsen. Segítsen azzal, hogy a saját cégénél népszerűsít minket, és próbaként 1-2 hirdetést feladnak. Biztosak lehetnek benne, hogy más médiákhoz képest az árhoz viszonyítva, a leghatékonyabb megoldást választják. Segítsenek azzal, hogy megírják véleményüket, esetleg egy cikket az Önöket érdeklő témáról. Segítsenek a lap terjesztésében. Segítsenek bármivel, ami eszközbe jut, és előbbre viszi az újság sorsát.

Csige Sándor

## Reneszánsz Kőfaragó RT

Egy nagy hagyományokkal rendelkező cég rendezkedett be Ürömön. A 2001. június 7-én tartott ünnepségen sok meghívott volt jelen. Mindannyian hallhattuk egy kiváló ötlet bejelentését: a cég profiljához hűen - a szobrászművészeket juttatják lehetőséghez, nevezetesen követ, alapanyagot adnak kész alkotásaikért cserébe. A részletekről sajnos semmit nem tudunk, reméljük mindenki elégedettségére fog működni. Az ily módon birtokukba kerülő alkotásokból szoborparkot kívánnak létrehozni. Ezen kívül évente 2 kisközösségnek (1000 lélekszámnál kisebb) köztéri szobrot adományoznak

szerk.

## Érdekvédelmi Klub

### Életünk megrontói:

#### Interspar

Itt, a hegy lábánál az Eurócenterben lévő Interspar áruházal kapcsolatos beszélgetésekben általánosnak mondható, negatív kép rajzolódik. Sajnálatos módon az áruházban nem fordítottak figyelmet ránk, vásárlókra. Elsőrendű céljuknak a forgalom növelését tekintik. Így gyakran előfordul, hogy megtévesztik a vásárlókat. Az akciós táblák alatt nem mindig akciós portékák vannak. Az üdítőknél nem mindig olyan százalékos gyümölcsstartalmú italok vannak, mint az ártáblán. Külön gond ha valaki "ÁFA-s" számlát szeretne. Ezért az amúgy is forgalmas - az információval egybekötött - főpénztárhoz kell menni, és újból sorba állni. (Rémlik, hogy az ilyen gyakorlat APEH állásfoglalásával is ellenkezik.) egyébként is kevés pénztár működik. A szódászfifon patron cseréje sem egyszerű feladat. A végére azért van egy jó hírünk is: az üvegviszaváltóknál eddig csak azokat az üvegeket voltak hajlandóak visszaváltani, amelyeken rajta volt a címke is. Mondani sem kell, hogy ez a gyakorlat abszolút szabálytalan, és károsítja a vevőket. Eddig a címke nélküli - egyébként betétdíjas üvegeket kidobatták a visszaváltó melletti szemeteszsákba. (Hogy aztán ezeknek az üvegeknek mi lett a sorsa, ki tudja?..) Hosszadalmas utánjárásunk - üvegviszaváltó, italosztály, főpénztár, áruházvezető, göngyölegosztály - eredményeként Jung Erzsébet, az áruház vezetője 2001. május 16-án kelt levelében, biztosít róla, hogy hasonló eset nem fordulhat elő. Várjuk észrevételeiket, tapasztalataikat az áruház munkájával kapcsolatosan. Ha pozitív változást tapasztalnak, arról is szívesen beszámolunk.

#### Tévéműsor

Reggeli műsor az egészségügy témakörében. A hemofiliásokról van szó. A érintettek tömörülése szeretne jobb ellátást, jobb körülményeket. Mire az egészségügy képviselője: " A hemofiliások kezelésére 2,5 milliárd forintot költ évente az állam, ez az összeg csak úgy növelhető, ha más,

súlyos betegek elől vonnák el a pénzt. És ezt senki sem akarhatja." És erre az aljas, pimasz kijelentésre senki sem háborodik fel, senki sem utasítja vissza. Először is ki az az állam? Álljon ide és mondja meg miből fizet! Nagyon szeretem amikor felelős emberek nem azt mondják, hogy én nem vagyok beteg, a családban sincs senki akit ez személy szerint érintene. Én vagyok aki valamilyen érthetetlen okból abba a pozícióba kerültem, hogy ebben a témában döntési jogom van, - tényleg van? - és úgy döntöttem, hogy nem kaptok többet. Miért nem vállalja a felelősséget, miért nem vágja a pofánkba, hogy ezt nektek! - pusztuljatok!?! Miért bújik az állam fogalma mögé? Honnan veszi ezt a bicskanyitogató pimaszságot, hogy a beteg embereket egymással szembeállítsa és azt mondja nesztek, itt a pénz - kinek a pénze?! Osszátok el, az kap belőle aki túléli a többieket!! Honnan van ez a szemlélet, ez hozzá állás? Tessék mondani ez a "polgári demokratikus" kormányunk hivatalos álláspontja? Minden bizonnyal. Mert semmiféle elhatárolódásról nem hallani. Semmiféle felelősségre vonásról nincs tudomásom. Nem úgy mint Frey Tamás ügyében. Pedig a két ügy nem azonos súlycsoportú - legalábbis szerintem. Ugye rossz a következtetés? Nem ilyen szellemben döntenek - nem az állam hanem a mi ( járulékfizetők) pénzünk sorsáról? Tessék minket megnyugtani!! Még mielőtt mi is betegek lennénk, esetleg pénz hiányában behalhnánk valamilyen kórságba

Csige Sándor

## Könyvelés

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

Telefon:  
250-6131

## Az az egy csepp...

Paradoxonnak hangzik a borivás művészetéről beszélni akkor, amikor a nagyközönség sokszor egyenlőségelet tesz a borivás és a részegkedés közé. Miben is áll a borivás művésze? Nehéz megfogalmazni, még ha annyian is próbálkoztak vele az évezredek során. A művészet helyett egy kicsit a gyakorlati oldalába igyekszünk most bepillantást nyerni.

A borkóstolásban csaknem valamennyi érzékszervünk részt vesz, közülük a szemünk a legtárgyilagosabb bíráló. Legkönnyebb ugyanis a bor színét és tisztaságának fokát megállapítani. Fehér borok közül korábban a sötétebb színű, borostyán vagy aranysárga nedűket részesítették előnyben. Ez a szín természetes következménye volt a régebbi borkészítési és borkezelési technológiának. A kései szüretből származó, túlérett - sőt egyes esetekben rothadt - szőlő feldolgozása, a kevesebb kén használata, a fahordók minősége törvényszerűen hozta magával a borok sötétebb színét. Ez az árnyalat a bor ízére is hatott. A korábbi jellegzetes oxidált íz mára szinte elvesztette népszerűségét a fogyasztók között, és a túlérett ízeket, zamatokat felváltották a friss, tiszta szőlőíz. Az ilyen friss bornak a színe is világos zöldfehér, zöldes-sárga. Ez alól természetesen kivételt képeznek az aszúk, vagy a különleges évjáratokban késői szüretből származó borok.

A vörös bor színének megítélésében is történt némi változás az utóbbi években. Korábban a sötét, mélyvörös, átláthatatlan színű, kékesfekete

árnyalatú vörös borok voltak divatosak. Ma már - a francia ízlés hatására - előtérbe kerültek a világosabb, rubin színek. Az ilyen bor vörösen parázlik a pohárban és szinte megkívántatja magát. Ez színbeli változás a beltartalmat is átalakította. A mélyvörös, tintaszerű szín együtt járt a durva cersavtartalommal, az olykor bántó keserű íz érzetével.

Miután szemügyre vettük a bor színét, vizsgáljuk meg az illatát. Azok az idegvégződések, amelyek ingerlése a szagok, az illatok érzetét keltik, orrunk felső járataiban, viszonylag kis felületen helyezkednek el. A bor aránylag szerény mennyiségben tartalmaz illó anyagokat, ezért felismerésük nagy gyakorlatot, sok tapasztalatot igényel. Azért, hogy a bor illatanyagai minél jobban felszabaduljanak és könnyen érzékelhetővé váljanak, jól meg kell forgatni a félig töltött poharat, mert ezáltal növeljük a párologtató felületet. Az illatot akkor érezzük a legjobban, ha a poharat lassan elhúzzuk az orrunk előtt. Eközben mélyeket szippantsunk a feltörő illatokból. Ne gondoljuk, ha a poharat sokáig az orrunk alatt tartjuk, akkor jobban fogjuk érezni a bor illatát. Sőt - mivel az orrunk az egyik legfáradékonyabb érzékszervünk - csökkenni fog illatérzetünk, mert a megszokás eltompítja érzékünket.

A tulajdonképpen ízelelésben a nyelvünk, a szájpaddás és a garat érzékelő idegvégződései vesznek részt. Fontos, hogy midőn a bort szánkban megforgatjuk, minél több ízelelőszemölcsrel érintkezzék. Az illat- és zamatanyagok együttes értékelése miatt a szánkba vett bor fölé nyitott szájjal szívjuk be a levegőt. (Isten bocsá', akár szüresölhetünk is)

Az egyes ízbeli tulajdonságok szájunk különböző részein érezhetők legjobban. Nyelvünk hegye a legérzékenyebb, itt érezzük a bor frissességét adó szénsavat és az édességet. A nyelv oldalsó részei a savakra reagálnak. A keserű ízt és az alkoholt hátul, a nyelvgyökön és a szájpaddáson érezzük.

Mielőtt bárki kétségbe esne, nincsenek szigorúan megírt szabályok. Az íz és zamat kialakulása egyaránt függ a szőlőfajtától, az ökológiai tényezőktől, a termesztés technológiájától, a tőke terhelésétől, a szüret időpontjától, a szőlőfeldolgozás és a borkezelés módszerétől...

Az érzékszervi - vagy szakszóval organoleptikus - borbírálat nem adhat olyan objektív eredményt, mintha az alkohol, cukor, vagy savtartalmat állapítanánk meg laboratóriumi körülmények között. A borkóstolás bármennyire is törekszik a tárgyilagosságra, bizonyos mértékig mégis szubjektív marad.

Emlékezetes élmény, amikor a borászat fellegvárában, Bordeauxban, az egyetem vezetősége a búcsúztatásunkra adott vacsorán rólunk megfeledezve a felszolgált borokat kezdték el minősíteni. Repkedtek az ismert és az általunk sose hallott gyümölcsök nevei: kiwi, mangó, maraquja, barack, mandula...A rektor, mint egy igazi pátriárka ült a társaság élén, s szinte vezényelte az egyre hangosabb kórust. Mindenki - személyiségétől és hangulatától függően - más és más illatokat, élményeket fedezett fel az adott borban. Ez így helyes!

A kóstolás alaptörvénye, hogy a sorrendet mindig a leggyengébb minőségű, a legjellegtelenebb borral kell indítani. A hozzá nem értőktől

### KÁMÁN MAGASÉPÍTŐ ÉS KER.KFT

**NK** KÖMERLING  
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-  
Királyhelmecc 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

sokszor hallani a tréfásnak szánt megjegyzést, hogy a tizedik bornál kellett volna kezdeni a kóstolást, az előzőek elhagyásával. Rosszabbul jár az a személy, aki tizenötösör kóstolja meg a befejező tizenötödik bort, mint aki az elejétől mindegyiket megismeri a maga sorrendjében és össze is tudja hasonlítani.

Engedjenek meg még egy csöppnyi kitérést a bor hőmérsékletére. Az asztali és - zömmel a fehér - borokat általában pincehőmérsékleten, 10-12 C fok körül ajánlatos kóstolni. A természetes csemegeborok - 1 az aszúk - cukor édessége által fedett illat- és zamatanyagai csak magasabb hőmérsékleten, 14 C fok körül érvényesülnek igazán. A vörös borokat még ennél is magasabb hőmérsékleten, 14-16 C fokon tálaljuk. Ezzel szemben a pezsgők csak 6-8 C fokon élvezhetők igazán.

A fentiek remélem nem rémisztettek el senkit. A borkóstolás szabályai, akár csak a társadalmi érintkezése a könnyebb kapcsolatteremtést hivatottak elősegíteni. Ebben is, abban is nagyon fontos a személy, a pillanatnyi hangulat, a hozzáállás...

Viniczai Sándor

## Madarak

Újságunk előző számának terjesztésekor több helyen is láttam, hogy a levélládában madarak fészkeltek. Köszönjük, hogy befogadták az "albérlőket". Azt hiszem ez dicséret a madarak részéről, - és nem csak alkalmazkodás a "civilizációhoz" - hiszen ez bizalmat jelent, azt hogy az adott kertben jól érzik magukat, biztonságban vannak. Jó érzés ilyet látni.

Csige Sándor

## Újból a:

## Homeopátiáról

A homeopátia a szervezet öngyógyító folyamatainak erősítésével gyógyít. Hatása a heveny betegségeknél, például influenza, orr-garat hurut, megfázás stb. nagyon gyors. A gyógyszer beszedését követően - ha helyesen választottunk gyógyszert - néhány nap, sőt néhány óra alatt a betegség tünetei megszűnnek. Hatékony a krónikus betegségeknek is, mint például allergiák és ekcéma. A krónikus betegségben szenvedőknél a betegség akut tünetei, mint például a viszketés, orrfolyás, fejfájás azonnal megszüntethetők, míg az egyénre szabott úgynevezett alkati kezeléssel maga a krónikus betegség is többnyire meggyógyítható. Nézzünk egy esetet: a kisgyermek rekedt, "kruppos" köhögése néhány adag homeopátiás gyógyszerrel megszüntethető, és alkati kezeléssel az eddig rendszeresen visszatérő, ijesztő betegség megjelenése megelőzhető.

A homeopátiás gyógyszerek csak természetes anyagokból készülnek. Egy-egy homeopátiás készítményben mérhetetlenül kis mennyiségben van jelen a gyógyszer, de ez elegendő ahhoz, hogy szervezetünk és immunrendszerünk számára olyan információt közöljön, mely a szervezetben az öngyógyító folyamatokat megindítja. Éppen ezért, a heveny betegségeknél egy-két napos, esetleg egy-egy adagos kezelés is hatékony lehet, míg krónikus betegségeknél általában többször, és hosszabban ismételve kell a homeopátiás készítményt szedni. Homeopátiás készítményt bárki igénybe vehet, kortól és nemtől függetlenül, aki a természetes és ezért a kíméletes gyógymódok híve. Akut homeopátiás szereket bárki megvásárolhatja elérhető áron a patikákban. Az alkati kezelés már

gyakorlott homeopata orvos segítségével történhet csak. A homeopátiás kezelés mindig egyénre szabott. A homeopátiás rendelésen mindig a betegről és nem a betegségről beszélünk. Ezt a rövid emlékeztetőt olyan olvasóinknak szántuk, akik nem olvasták Kőszegi Péterné gyógyszerész ismertetőjét a homeopátiáról az Óhegy Hírek előző számában. Mai cikkünk aktualitását a szénanátha szezon kezdete adja. Sajnos egyre több ember szenved szénanáthától, melyet a legkülönbözőbb virágporok, fűpollenek és főleg a parlagfű okozzák. A tünetek: orrdugulás, tüsszögés, erős orrfolyás, könnyezés, szájpadszúrás, szem-, belső fülek viszketése. Mindezek a tünetek a beteg számára elviselhetetlenné válhatnak. Sőt egy idő után megszűnik a betegség szezonális jellege, és állandó orrfolyás és orrdugulás alakul ki, nem ritkán még nehézlégzéses, asztmás tünetek is kifejlődhetnek. Ezeket a tüneteket nagyon sokféle hagyományos gyógyszerrel kezelik, eredményességük változó, nem beszélve az időnként fellépő mellékhatásokról. Homeopátiás gyógyszerekkel az esetek túlnyomó részében sikeresen enyhíthetők, sőt akár meg is szüntethetők a tünetek, mellékhatások nélkül. A kezelést legjobb a tünetek várható fellépése előtt néhány héttel megkezdeni, de a megbetegedés heveny időszakában is érdemes próbálkozni, mert lényegesen csökkenthetők, sőt esetleg el is hagyhatók a hagyományos gyógyszerek. A témával kapcsolatos kéréseikre szívesen válaszolunk az újság hasábjainban. Leveleiket a szerkesztőség címére várjuk. A válaszokat a cikk írója: Dr. Nagy Erzsébet homeopátiás orvos, gyermekorvos állítja össze Önöknek. A júliusi számban a napozás okozta megbetegedések és az utazási betegségek homeopátiás kezeléséről írunk.

GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ  
JUNKERS. FÉG  
MÁRKASZERVIZ

GÁZKÉSZÜLÉKEK  
FELÜLVIZSGÁLATA  
KARBANTARTÁSA  
JAVÍTÁSA

**NOVATHERM Bt.**

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

Homeopátia - a szelíd gyógymód

**Dr. Nagy Erzsébet**

Homeopátiás orvos, gyermekorvos

Rendel: Római Klinika

1031 Bp. Szentendrei út 208.

Hétfő: 16-20 óráig Csütörtök: 8-12 óráig

Tel/Fax: 244-78-50

Bejelentkezés: 0630-919-9614

E-mail: [sindler@nextmail.hu](mailto:sindler@nextmail.hu)

## Amikor én még...

A Perc utca sarán tűzfalal határolt üres telken rendszeresen táborozott egy mutatványos. Bár akkoriban céllövöldésnek vagy bűcsúsnak nevezték őket. Elég az hozzá, hogy a kínálat céllövöldéből és hajóhintából állt. A kocsikat még lovak húzták. Elég sok időt töltöttek ezen az állomáshelyen, és a környékbeli leányokból, legényekből mindig volt kellő számú közönség. A TV-t hírből sem ismertük, a rádió ritkaságnak számított. Átellenben a "Goli" még javában termelt. (Mindenki Golinak hívta, - így emlékszem rá ma is - pedig abban az időben volt valami szocialista elnevezése is a textilgyárnak. Ma az épületegyüttesben ezernyi Kft tanyázik.) a Pacsirtamező utca másik oldalán a templom már rég megvolt, abban az időben cserélték a tetőt a palát, a bádogozást. Oda jártunk a környékbeli gyerekekkel bámészkodni. Naphosszat néztük hátracsavart fejjel a szédítő magasan dolgozó munkásokat. Ha a templom mellett tovább mennénk a Bécsi út felé megtalálnánk az Óbuda mozit. Az épület ma is áll, bár a mozi már rég nem üzemel. A mellette levő kis cukrászda már akkor is megvolt és még ma is működik.

D maradjunk a Pacsirtamező utcában. Ha tovább megyünk, bal oldalt játék és sport bolt volt. Abban az időben komoly jól felszerelt üzletnek számított. Mi gyerekek is rengeteg pénzt elköltöttünk ott focilabdára, gombfocira és más egyéb játékokra. Még tovább menve jobb oldalt az Amfiteátrumhoz érünk, amely akkoriban még nem volt bekerítve. Lent

az arénában voltak az igazán nagy meccsek. Sokszor nagyszámú nézőközönség is összegyűlt. A romok között remekül lehetett fogócskázni és bújócskázni.

Később bekerítették, és csőzt is állítottak akik nem győztek elhajkúrászni minket. Az Amfiteátrum túlsó szélénél, a Bokor utcánál volt a 66-os villamos végállomása. Itt fordult vissza a Bécsi útra, és ment a Nyugati pályaudvarig.

Az Árpád gimnázium már akkor is patinás épületnek számított. Szemben a villamos végállomásánál a Veress cukrászdnál egy régi kis kapualjban mérte a fagyaltot és a süteményt. Mára ez sem kerülhetette el sorsát, a mester meghalt, az egykori üzlet átköltözött egy új épületbe.

Még tovább a Kolossy tér felé az Újlaki mozihoz érkezünk.

Érdekes ebben az időben ilyen sok mozi volt, és mindegyik tele volt szórakozni emberekkel.

A Kolossy téri piac a környék egyik legdrágább piaca volt, a Bécsi út

fölötti részen lakó emberek már akkor sem számítottak a



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



szegények közé. Akár csak az Óbudai piacnál, hétvégenként itt is lovas szekerek sokaságáról árulták a portékát. A piac sarkánál csirkekellető is működött.

dött. Alig pár méterre a Bécsi út - Szépvölgyi út sarkán álló Újlaki templom híres bűcsújáró hely volt. Bűcsú alkalmával az egész Szépvölgyi út megtelt árusokkal, céllövöldékkal, hajóhintával, körhintával, ringlisspillel, csupa izgalommal. Sétánk során elérkeztünk a terület határához. Legközelebb visszafelé vesszük az irányt.

Kissrác

## Szent Kristóf Turistaegylet

Június 30-án, szombaton kirándulás. Piliscsaba - Solymár - útvonalon. Találkozás 1/2 9-kor a Vörösvári út - Bécsi út sarkánál, a 60-as 18-as busz megállójánál. Mindenkit szeretettel várunk!

## Hirdessen az Óhegy Híreknél

Újságunk közkedvelt, a "hegyi" emberek nagy többsége figyelmesen végigolvassa. Az újság 3000 példányban minden hónap második csütörtökjén jelenik meg. A Bécsi út feletti részen, a Szépvölgyi úttól a Harsány lejtőig terjesztjük. Ennek következtében újságunkban megjelenő hirdetése potenciálisan legalább 20 szoros hatékonyságot jelent bármely más hasonló reklámhoz képest.

1/1 oldal: 60000,-Ft+ÁFA

1/2 oldal: 32000,-Ft+ÁFA

1/4 oldal: 17000,-Ft+ÁFA

1/8 oldal: 10000,-Ft+ÁFA

1/16 oldal: 7000,-Ft+ÁFA

1/32 oldal: 4000,-Ft+ÁFA

Aki (amely cég) egyesületünk - mely közhasznú szervezet - pártoló tagja lesz ( éves tagdíj 20000,-Ft, fenti árakból 20% kedvezményben részesül.

Hirdetési cím:

Óhegy Hírek

1037 Viharhegyi út 24

Tel: 250-6131



Megnyílt



BI&REX Computer Bt.

1032 Budapest Bécsi út 199.

Praktikerrel szemben

Telefon: 250-44-26

Új és használt pc, számítógépek alkatrészek.

Rendkívüli árengedmények.

Tv, hifi, videó adásvétele.

Szerviz, eladás

Bizományos árusítás



## Egyesületi Hírek:

Motto: " Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen."

Táborhegyi Népház címe: Bp. III. ker Toronya utca 33. ☎: 430-1326

### Bridzs klub

Megalakítottuk az Óhegy kupát! Egyenlőre csak jelképesen - üveg pezsgő a jelkép - de reméljük rövid időn belül valószínűs kupánk is lesz. A kupáért küzdeni minden hónap utolsó szerdáján lehet. A májusi küzdelem első fordulóját dr Zsári Zsuzsa-Borsos Marcsi a második fordulót holtversenyben Reimanné Kati-Décsei Krisztina, Hanák Maya-Hanák Sándor nyerte. Jó napjuk volt a hölgyeknek, 5 asztal 20 játékos közlül érték el a jó eredményt

### Közérdekű információk

#### Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete:

E-mail: [egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu)  
E-mail: [nephaz@ohegy.hu](mailto:nephaz@ohegy.hu)

#### Állandó programok

#### Óbudai Teleház:

Telefon: 430-1326 (15-20 óráig)  
E-mail: [telehaz@ohegy.hu](mailto:telehaz@ohegy.hu)  
Nyitvatartási idő:  
Hétfő: ZÁRVA  
Kedd-péntek: 15-20 óráig  
Szombaton: 14-20 óráig

### Mikkamakka:

Telefon: 06-30-292-3804  
06-20-393-8161

E-mail: [mikkamakka@matavnet.hu](mailto:mikkamakka@matavnet.hu)  
Nyitvatartási idő:

Júniusig: szerda, csütörtök, péntek,  
szombat: 9-13 óráig  
Szerda: 16-18 óráig

Júniusban: szerda, csütörtök: 10-18 óráig

### További fontosabb e-mail címek:

#### Elnök

Gajzágóné Bényei Mária  
[elnok@ohegy.hu](mailto:elnok@ohegy.hu)

#### Gondnok

Tresánszki Tibor  
[t.tibor@matavnet.hu](mailto:t.tibor@matavnet.hu)

#### Újság

[ujsg@ohegy.hu](mailto:ujsg@ohegy.hu)

### Teleház

Az Óbudai Teleházban (Toronya u. 33.) új tanfolyamok indulnak. A táblázatban a heti óraszám és a tanfolyam költségei vannak feltüntetve. A számítástechnikai oktatás (a tanfolyam tárgyától függően

1-2 hetes) tanfolyamokból áll (irodai szoftverek, operációs rendszerek, Internet, számítógép felépítése, összeszerelése stb.), ezért ezekre tanfolyamonként is be lehet iratkozni. További információt a Teleházban személyesen, e-mail címen ([telehaz@ohegy.hu](mailto:telehaz@ohegy.hu)) vagy a 430-1326-os telefonszámon lehet kérni (15-20 óráig).

SZ: Számítástechnika

A: Angol nyelv

M: Matematika

E: Elektrotechnika

### Péntek este

Salamon Suba László és Piroch István által kezdett " vacsora és beszélgetés a diófa alatt" kellemes programot szeretnénk feltámasztani. Elődeinknél eltérően arra gondoltunk, hogy hetente egyszer, péntekenként főzünk valami finomat - lehetőleg bognácsban. Beszerzünk kiváló vörös és fehérbort, néhány üveg sört, étvágycsinálónak kisüsti pálinkát, a gyerekeknek üdítőt. Várunk mindenkit egy jó vacsorára, kellemes beszélgetésre, szolid poharazásra. Kérjük, hogy megfelelő mennyiségű étel és ital biztosítása érdekében telefonon előre szíveskedjenek jelentkezni. Előzetes

	A típus			B típus		
	max 5 fős csoport			max 8 fős csoport		
Oktatás	Gyermek (-9, 10-12)	Ifjúsági (13-14, 15-17)	Felnőtt	Gyermek (-9, 10-12)	Ifjúsági (13-14, 15-17)	Felnőtt
Egybevont I (Sz, A, M, E)	heti 3x2 h	heti 2x4 h		heti 2x2 h	heti 2x2 h	
Egybevont II (Sz, M, E)	heti 3x1 h	heti 2x2 h		heti 2x1 h	heti 2x1 h	
Angol (A)	heti 3x1 h	heti 2x2 h	heti 2x2 h	heti 2x1 h	heti 2x1 h	heti 2x1 h
Számítástechnika (Sz)			heti 2x2 h	heti 2x1 h	heti 2x1 h	heti 2x1 h

Oktatás Ft/hét	Gyermek (-9, 10-12)	Ifjúsági (13-14, 15-17)	Felnőtt	Gyermek (-9, 10-12)	Ifjúsági (13-14, 15-17)	Felnőtt
Egybevont I (Sz, A, M, E)	2 400 Ft	3 500 Ft		1 500 Ft	1 600 Ft	
Egybevont II (Sz, M, E)	1 500 Ft	2 000 Ft		800 Ft	900 Ft	
Angol (A)	1 500 Ft	2 000 Ft	2 200 Ft	800 Ft	900 Ft	1 000 Ft
Számítástechnika (Sz)			2 200 Ft	800 Ft	900 Ft	1 000 Ft

telefon nélkül érkezők csak annyit kaphatnak, amennyi jut. Ezek a péntek esték önköltségesek, számításunk szerint felnőtteknek 750Ft/fő gyerekeknek 600Ft/fő korlátlan étel s ital fogyasztással (a készlet erejéig). Csomagolni sajnos nem áll módunkban, mindent a helyszínen kell elfogyasztani. Az első péntek estét június 22-ára 18 órai időponttal szerveztük. A jelentkezéseket 21-én csütörtök éjfélig fogadjuk.

Házigazda: Túri László

### Legyünk együtt sikeresek!

Ez a szép jelmondat a Dojo Judo Club versenyzőinek csapatszellemét tükrözi.

A versenyzők közül bemutatunk néhányat:

**Nagy Patrícia** 57 kg

Négyszeres Magyar bajnok, Nemzetközi "A" kategóriás versenyen kétszeres ezüstérmes, 2001.05.18-20.-án az EB-n képviselte Magyarországot.

**Egri Béla** +90 kg

2001.04.29. Jicinben ifjúsági korcsoportban Európai Olimpiai Reménységek versenyén bronzérmes szerzett. + 100 kg-ban az Országos Diák olimpián junior aranyérmes.

**Latyák Nikolett** +78 kg

A budapesti Junior Női Európa Bajnokságra készül - 2001.11.17-18.

A Diák B korcsoportban Márta Péter I. helyezett, Mészáros Tamás II. helyezett, Pásztor Csaba II. helyezett Szalkai Dávid II. helyezett, Baator Muksuk IV. helyezett lett és ezzel a Csapatversenyben az I. helyet szerezték meg!

Svájcban BAAR városában Nemzetközi versenyen Tóth Levente és Szabó Dániel III: helyezést értek el. Óbuda Dojo néven a Magyar Judo Liga versenysorozatában kerületünk csapata is versenyez. Kérjük kedves polgártársainkat szurkolásukkal is támogassák Óbuda csapatát. A versenysorozatban való részvételre támogatókat és menedzsereket keresünk.

**A csapat fő védnöke** **Tarlós István** polgármester úr.

A Magyar Judo Liga 2001. évi versenysorozata 5 fordulóból áll, különböző időpontokkal és helyszínekkel. A versenyről beszámolót

közvetít az RTL, TV2, M1, DUNA TV, és helyi televíziók is.

Az eredményeket természetesen mi is megírjuk.

Sok sikert és jó eredményeket kívánunk Ozsvár Andrásnak és a csapatnak.

## Iskolai hírek

Mozgalmasan telnek a tanév utolsó hetei.

Május 14-én Angol Szalon keretében kaptak izelítőt tanulóink angol nyelv tudásáról az érdeklődő szülők. Az angol szokás szerinti teadélutánon a vendégek a helyben készült tea mellett halhattak irodalmi műsort és ismeretterjesztő előadást is. A tanulók felkészültsége reményt ad arra, hogy pár év múlva egy valódi angol szalonban is megállják helyüket.

Május 30-án a Kihívás Napján alig volt tanulónk, aki ne keresett volna meg minden sportolási lehetőséget az iskola területén. Feladat valódi kihívás volt. 40 perc alatt minél több mozgás formában helyt állni jó színvonalon. A menetlevelek tanulsága szerint az egyéni eredmények összesítéséből kiderül, hogy a legsportosabb osztály címet az alsó tagozatban az elsősök érdemelték ki, míg a felsőben a 7. osztály büszkélkedhetett ezzel a címmel.

A tantestület csapata is dicséretet érdemel, hiszen derekas csatában aratott győzelmet a 7. Osztály röplabdásai fölött. Iskolánk alkalmilag összeállt vízilabda csapata a diák-olimpia kertületi versenyén a 3. helyet szerezte meg a 2. korcsoportban. Tagjai: Suba Szilveszter, Zsigmond Levente, Ferenczi Dániel, Török Gergő, Kérges Balázs, Viletel István, Borgström Márton, Szabó Bence. Gratulálunk az elért eredményhez.

Ha sikerül a barlanghoz vezető turistautat megmenteni a 3., 4. osztályosok is büszkén mondhatják a kis rajzaikkal, tiltakozó tábláikkal ők is segítettek a természet egy kis darabjának a közösség számára való megőrzésében. A környezetóra keretében harcra indulnak a kis útért. Izgalommal várják, hogy a sok aláírásnak a tiltakozó lépéseknek lesz-e eredménye. Biznak a felnőttek okos döntésében.

Június második hetében csendesebb lesz a hely. Tanulóink erdei iskolá-

ban fejezik be a tanévet. Ott pihenik ki a év végére sűrűsödött témazárók és vizsgák fáradalmait. Két héten keresztül irodalomból, angolból, történelemből és matematikából szebbnél szebb feleletekkel bizonyították a 6., 7., 8. osztályos tanulók, hogy az iskolában év közben komoly munka folyt. Nemcsak idősebbek, hanem okosabbak is lettek egy évvel. Idén korán, még a tanév befejezése előtt az utolsó iskolában töltött napon, június 8-án búcsúztak a 8. Osztályosok a II: Rákóczi Ferenc általános iskolától. Szeptembertől mindegyikük a választott iskolájában folytatja tanulmányait.

A tanévzáró ünnepélyre június 19-én kedden 16 órakor kerül sor. Minden további információ a nyár folyamán a hirdető táblán lesz olvasható.

Ügyeleti napok: kéthetenként szerdánként, délelőtt.

Kellemes nyári pihenést kíván mindenkinek az iskola dolgozói nevében 2001. szeptember 3-i tanév kezdéséig Marótiné Horváth Gizella igazgató.

Színek Világa Alapítvány - Óvoda  
1037 Budapest, Jablonka út 126/B  
Tel.: 367-3620, 0630-243-2871

Képességfejlesztő nyári tábor  
Summer Camp

Óvodások és iskolások részére  
**Kézműves foglalkozások**

## Frey Tamás

Nem látunk a kulisszák mögé. Előttünk csak az események kis része zajlik. Az okok, a mozgató rugók ismeretlenek. Amit látunk egy nem túl szerencsés riport műsor, és az azt követő megtorló akciók. Nem értem. A műsor olyan volt, amilyen. Na de ezt ennyire komolyan venni? Emberek nyakát ilyen komolytalan indokkal kitorni? Nem hiszem el, hogy ezért indult ez a hadjárat! Valaminek kell lennie a háttérben. De miért nem mondják meg mi az? Lehet hogy még sincs semmi? Akkor nagyon szomorú vagyok. Kivételesen Bolgar Györggyel értek egyet: bűn egy hibából büntettet csinálni.

Csige Sándor

## HaHaHa

A rendszerváltás előtt még volt annyi pénzünk, hogy külföldre, Olaszországba menjünk nyaralni.

Jó néhány telefon után kiválasztottam egy iroda kedvezőnek ítélt ajánlatát. / ismerőseim egy része szerint "fogtechnikus" vagyok, pedig csak nem szeretek valamit 10 Ft-ért megvenni, ha az 8 Ft-ért is kapható / Leküzdve az ilyenkor szokásos feladatokat - útlevel, valuta váltás, bevásárlás, csomagolás, stb. - indulhatunk. Két hétre mentünk családostul, saját gépkocsival, - az irodától csak egy hétre szóló szállást apartmant vettünk. A másik hetet csavargásra nézelődésre szántuk, ahogy esik úgy puffan alapon. Ha Olaszországban járunk, Rómát nem lehet kihagyni! Megfizetni se! Ezt már megtapasztaltuk mire leértünk Rómaig, pedig felkészültünk a legrosszabbra is - már ami az árakat illeti. A felkészülés elégtelenek bizonyult, - a pénzünk is.

Így aztán Róma előtt egy campingbe. Későn értünk a táborba, gyorsan sátrat vertünk, hamar elaludtunk. Hajnalban arra ébredtünk, hogy meggebedünk, olyan meleg van a sátorban. Rövid terepszemle után találtunk árnyékos helyet, - költözés, sáto: sátor fel. Dög fáradtan egy kis pótalvás. 11 óra körül végre feltápáskodunk, megreggelizünk /hozott anyagból - konzerv /. Irány Róma! / ami ma már nálunk itthon is minden napi megszokott dolog, abban az időben mind az újdonság varázsával hatott: nagy bevásárló központok, fizetős autópálya, tilosban parkoló autók elszállítása, parkolóházak, stb. / Még be sem ültünk az autóbába, rajtunk üt két camping pribék! A nyelvi nehézségeket - Ők olaszul, mi magyarul- leküzdve, egymást túlkiabálva, különböző taglejtésekkel, mutogatásokkal, végül levegő után kapkodva papírral ceruzával, megértjük - szieszta van. Zaj ütni, pláne autót beindítani szigorúan tilos!

Fogságba estünk! - hasít belénk a felismerés! Most mi lesz?! A leleményes magyar - fáradságot nem kímélve - lábujjhegyen kitolja az autót a táborból.

Kitolná!

A sorompó leeresztve, a sorompóór sziesztázik! Felébredteni nem lehet,

a munkaszerződés által biztosított joga 11-14 óráig szunyókálni! Ismét heves szóváltás a pribékekkel, - végül csak felébred a kapu nagyhatalmú öre, és megkönyörül rajtunk, és kienged a táborból. / munkaidőn kívül! /

Róma gyönyörű! Róma hatalmas! Rómában sehol egy szabad parkoló! Van viszont a kocsis elszállításával fenyegetőző tábla korlátlan mennyiségben. Másfél két órás keringés után a Borgia villa közelébe tévedünk ahol nagy táblák jelzik merre van a parkoló.

Fizetős!

Mindannyiunknak lóg a nyelve, a póló a hátunkra tapad, a gyerekek folyamatosan nyivákolnak, rongálják az idegeinket, - megadjuk magunkat, irány a fizetős parkoló /legfeljebb jobban beosztjuk a konzerveket /. Kiderül a parkoló egy domb alatt a föld alá süllyesztve van. A bevezető út három sávból egy sávós lesz, egyre szűkülő, mélyülő bevágásba vezet, és egyirányú. Elég hosszú, kezd idegesítő lenni a magas domboldal. Végül megérkezünk a bejárat-hoz. Előttünk sorompó. Őles táblákkal, ezernyelvű feliratokkal /magyar nincs / élő ember nélkül. Ilyet még nem láttunk! Közelebb gurulva egy hang ránk szól olaszul, majd németül angolul franciául folytatja. Először ijedten kapjuk fel a fejünket, keressük a hang gazdáját. Rájövünk, hogy fotocellás a dolog, magnóról megy a szöveg. A hang mondja a magáét, - a sorompó nem nyílik fel. Rövid tanakodás után arra következtetésre jutunk, biztos pénzt akar, pénzbedobásra működik. Elő az aprót! DE sehol egy luk ahová begyömöszölhetnénk. Nyomkodunk húzkodunk mindent semmi eredmény. Észre vesszük, hogy egy papírdarab lóg ki a szerkentyűből - nyelvet ölt ránk.

Most mit csináljunk?!

Szerencsére senki sincs mögöttünk, hátra tolatunk, majd újból előre, ismét bekapcsolva a fotocellát. Ezúttal nagyon figyelünk, hogy csekély nyelvtudásunkkal kihámozzuk a többnyelvű karattyolásból a lényegét. Nem sikerül.

Többen többfélét értünk, és nem sikerül értelmes egészé összerakni. Nicsak! A masina ismét ránk ölti a nyelvét! Most már még egyszer olyan hosszú! Kiszálllok, odamegyek letépem. Ijedtemben majd elejtem,

ugyanis egy hang rám kiabál, a sorompó felvágódik, fények villognak, - akárcsak a Vidámparkban az Elvárásolt Kastélyban lennék!

Beülök az autóbába a hang a magnóról többször több nyelven elmondja ugyanazt amit már eddig sem értettünk, mi benuktan ültünk a családdal, és kezdünk félni. Hátunk mögött egy hosszú egyirányú szurdok, előttünk egy ismeretlen mechanizmus, ami kiabál velünk és még villog is! A letépett papírt forgatva végül rájövünk, hogy azon az az időpont van feltüntetve, amikor ékeztünk, tehát távozáskor kell fizetnünk. De hol tudunk majd kimenni?! Mert erre biztosan nem! Közben a sorompó lecsukódik. A gép újból kiabál - szerencsére senki sincs mögöttünk. Tolatás hátra, újból előre, a gép kiabál, villog, nyelvet ölt, letépjük, sorompó fel, újabb hangáradat, gázt adok - bent vagyunk!

Hatalmas földalatti parkoló, valószínű labirintus. Itt ott áll csak egy autó, némelyik olyan poros, hogy látszik hosszú ideje áll már egy helyben. Titokban körülnézünk, hátha csontvázat is látunk valamelyikben. Ijesztő a kép, ember sehol, alacsony rideg beton labirintus, érthetetlen feliratokkal, elhagyatott gépkocsikkal, - rossz érzés kerít hatalmába minket.

Végül olyan részre érünk ahol egymás mellett öt hat gépkocsi is áll. Leparkolunk a közelükben. Mennyi lehet itt a parkolás, ha kint minden hely foglalt, itt meg alig vannak?! Most már mindegy, leparkoltunk, megadjuk magunkat a sorsnak. Kiszállunk, és valami nyilatkat követve - közben Jancsi és Juliska módjára - kenyérmorzsákat szórva, ide oda kanyarodás után szűk betonlépcsőhöz érünk. Némi tusakodás után felmegyünk a lépcsőn. Egy bazársorra jutunk. Kétségbeesett keresgélés, tájékozódás után megtaláljuk a parkoló pénztárát. A kiakasztott táblázat szerint várhatóan nem kell hátra-hagynunk az autónkat, remélhetően majd kitudjuk fizetni a parkolási díjat.

A késő estig tartó kellemes városnézés után - a Vatikánt kénytelenek vagyunk kihagyni /olyan drága a belépő, hogy az egész nyaralásra szánt pénzünk 80 %-át felemésztené / - simán visszatalálunk a parkolóba, a kasszánál megnyugtató összeget fizetünk a parkolásért, az autónkat is



megtaláljuk, kisebb zavart csak a pénztárnál kapott biléta kezelése okozza a kijáratnál, de ezen is túl vagyunk. Újra Róma utcáin, feleltünk a csillagos ég. Ideje visszatérni a camping-be. Elindulunk. Elég nagy a forgalom, de tempósan autózunk. Nézzük a térképet, figyeljük az útjelzőket. Szépen haladunk. Kb. Háromnegyed órányi autózás után szörnyű felismerés hasít belénk: itt már jártunk jó félórája! Térkép. A gyanú igazolódik valóban jártunk itt. Valahol rosszul kanyarodtunk, állapítjuk meg. Újra elindulunk, mindenki mereszi a szemét, a térképen újjunkkal követjük merre megyünk. Az egyirányú utcákon nem lehet eltévedni, csak egy irányban mehetünk. Erősen figyeljük az útjelzőket és a térképet. Hopp! Újból ott vagyunk ahonnan az előbb elindultunk! Megint körbementünk. Közben teljesen besötétedett, - legalább alábbhagy a forróság, biztatjuk magunkat. Megint nekiindulunk. Még egy kör, megint visszajöttünk. Kétségbeesetten nézünk egymásra. Mint a vidámparkban a dodzsemmel körbe-körbe járnak. Éjfél már jóval elmúlt. Iszonyú fáradtak álmosak vagyunk. Újból elindulunk. Szerencsére a forgalom már csökkent, lassan lépésben haladunk. Minden sarkon megállunk, az utca neveket egyeztetjük a térképpel! Stimmel. Jó irányba megyünk. Arra riadunk, hogy újból a kiindulási pontnál vagyunk! A gyerekek éhesek szomjasak, álmosak, pisilni is kell, - mi is elgyötörtek vagyunk. Egy pillantás a műszerfalra, alig van benzínünk!



### Aladdin Gyros büfé

hamisítatlan keleti ízek Óbudán.

Vörösvári út 100/B

(A Plus előtt.)

Mindenkit szeretettel vár:

Mufeed és Layla.

**Miért érdemes minket választani?**

- szívélyes kiszolgálás
- családi környezet
- kedvező árak
- 1001 éjszakának minden íze fogadja a hozzánk látogatókat.
- Kívánság szerint elkészítjük a legkülönlegesebb keleti ételsodák.
- Rendezvényekre a menük összeállítását is vállaljuk.

Nyitva tartás:

H-CS: 9-22, P: 9-24, SZ: 9-15

Telefon: 0620-3282-999

Egész úton egyetlen benzinkutat sem láttunk! Heves szitkozódások közepette, fogcsikorgatva újból nekivágunk. Végre - egy egyirányú utcán szemből végigmenve - sikerült ráhajtjanunk a kivezető autópályára. A kedélyek lassan megnyugszanak. Hajnali két óra, még nem pirkad. Fél óra múltán be kell látnunk, eltévedtünk, hiszen Rómába menet alig 15 perc után már láttuk az autóból a Colosseumot!

Forduljunk vissza, így legalább könnyebben megtaláljuk a campinghez vezető lejárót, hiszen egyszer már jártunk arra, - vigasztaljuk egymást. Jó húsz kilométer után van a következő lejáró. Végre visszafordulhatunk. Elhatározzuk, most már semmit nem bízunk a véletlenre, minden kijárónál lemegyünk a pályáról. A hatodik hetediknél győzelem! Megvan a camping. Már világosodik, látjuk a sátrunkat is!

Csak hogy a sorompó leeresztve, kapu zárva, sehol senki. Végre előkerül egy álmos porkoláb, aki ránk parancsol, hogy azonnal kapcsoljuk ki a világitást és állítsuk le a motort.

Most már bemehetünk?

- kérdezzük.

Nem, majd reggel nyolckor, ha nyit a camping.

A porkoláb látva vészjósó

### Apró hirdetés:

Napi 4 órás munkát keresek, villanyszerelő mester, nagy gyakorlattal, gépkocsival rendelkezem.

Telefon: 387-3952

tekintetünket, meg a gyerekeket, meghátrál és azt mondja kivételesen beenged, de csak gyalog. Jó, mondom rezignáltan, és bezárom az autót. Mire a porkoláb nekem esik:

mit csinállok? - vigyem az autót a parkolóba, nem maradhat a tábor előtt. A teljes kimerültség határán, mindenbe beletörődve újból beülök az autóba, - merre van a parkoló? Vissza 2 km-re hangzik a válasz. Minden fáradságot feledve úgy pattanok ki mint akit a kakas csipett meg. A porkoláb látva a vörös ködöt, mely elborítja agyamat, lassan hátrál, és csitítani próbál: jó, felnyitja a sorompót és betolhatjuk az autót. És mi hajnalban, Rómától 8 km-re boldogan toljuk az autót.....

-pénztáros-

### Civil Rádió: FM 98 MHz

A civil rádióval gyümölcsözőnek ígérkező kapcsolatunk alakul. A MATÁV-val kapcsolatos cikkünk alapján riportműsort sugároztak. Sajnos a MATÁV velük sem állt szóba. A témára még visszatérünk.

## AUTÓJAVÍTÓ MŰHELY

Ha zörög, ha csörög  
Ha kihagy, ha hörög  
Ha már nem is döcög  
Ha már ütött kopott  
Ha már itt-ott horpadt  
Ha már kicsit szakadt  
Ha már meg se nyílik  
Ne bántsa, ne szidja  
Ne üsse, ne vágja  
Ne is rúgjon bele  
Ne vigye bontóba  
Ne lökje kohóba  
Ne tépje a haját  
Csak hozza el hozzánk  
Csak ötletet adunk  
Csak mégis van remény  
Csak ne legyen lusta  
Csak egy mozdulattal

Öreg autók ispotálya  
III. ker. Viharhegyi út 24. Telefon: 250-6131

## Kérdezze meg gyógyszerészt...

### INTERNETES WEBOLDALAK

Újabb telefonálók és hegyi ismerőseim megkérdezték tőlem, miért írok gyógyszerész létemre más témákról is, mint amit a gyógyszerekről kell tudni. Ez ma már természetesnek tekinthető, hiszen a patikában működő számítógépes softwer „súgója” is mindent elmond egy gyógyszerről, tehát a szakember más irányba is tud tájékozódni. A gyógyszeriparban eltöltött hosszú évek után illik is sok olyasmiról tudni ami betegségekről, gyógymódokról, különlegességekről szól. Azonkívül a mai napig táv-  
továbbképzésben veszek részt, ott a sok kitűnő szakkönyv, na és az Internet végtelen tárháza.

Kiváló információt nyújtanak az internetes egészségügyi magazinok pl. a [www.MediSmart.hu](http://www.MediSmart.hu) vagy a [www.Medicentrum.hu](http://www.Medicentrum.hu) weboldalai.

Ha valakinek van lehetősége böngészni az interneten, írja be pl. a [www.MediSmart.hu](http://www.MediSmart.hu) varázsszót és szinte minden megelőzési, betegséggel, Hírekkel kapcsolatos vagy kezeléssel kapcsolatos információhoz hozzájut. Sőt Vészhelyzet megoldásra is talál választ. Ha kell egy orvos, Az orvos válaszol, Vészhelyzet, Kurzusok, Sztorik, Természetgyógyászat, Sport, Orvosi és patika Ügyeletek, Ápolás, Ápolási szolgáltat, Fórum, mind-mind egy külön témakör, melyet a virtuális oldal közül velünk azonnal.

Ki lehet próbálni egészségünkre vonatkozó tesztek ( depresszióhajlam, stressztűrés, motiváltság, pulzuskontroll, önértékelés, érzelemnyilváníítás).

Elkészíthetjük saját HONLAPUNKAT is, csak ki kell tölteni a rovatokat és a honlap saját magát elhelyezi az interneten. Szerepelnek **egészségpénztárak** ( adókedvezmény 30 %) és önmagát védő **intelligens chipkártyák** kiváltási lehetősége, melyek kommunikálnak telefonon, belső hálózat vagy GSM mobilon keresztül. A kártyák kiváltásáról és elfogadási helyeiről tájékoztató lesz 2001 júniusában, itt a III. kerületben, kiépítése nagy intenzitással folyik,

használatuk a nyár folyamán válik lehetővé. Akinek ilyen ún. Smart kártyája van, minden adata szerepel a kártyán. Így egy utcai rosszulétnél az orvos tudni fogja a fennálló betegségét, gyógyszerérzékenységét, vércsoportját is. Bárhol ellátják kezelését, az nem fog többé kerülni, mint a jelenlegi társadalombiztosításunk fizetése. Az EU-ban már 150 millió kártya van forgalomban. A [www.Medicentrum.hu](http://www.Medicentrum.hu) -t. beírva választási lehetőségünk van Mindenkinek szóló vagy szakembereknek szóló tudományos cikkek olvasására.

A Nők Lapja internetes változatában, a [www.noklapja.hu](http://www.noklapja.hu)-ban szintén megtalálhatóak ezek az egészségügyi magazinok, tehát egy virtuális **Nők Lapja c@fé** mellett nemcsak az ismert hetilap új világát ismerhetjük meg, hanem egészség-megelőzési vagy kezelési, ápolási információkhoz is juthatunk.

Portálkészítők: [www.netrix.hu](http://www.netrix.hu)  
Kőszeginé

Marti@eposta.hu

### Kullancsfertőzés

Magyarországon az Alföld kivételével, szinte minden hegyes dombos terület fertőzött. Kb. minden ezredik kullancs terjeszti az agyvelőgyulladást és minden tizedik Lyme-kórral fertőzött. Nagyon fontos a betegségek megelőzése ill. a kullancsok időben történő kiszedése. Magas fűben, aljnövényzetben ne járjunk, ne feküdjünk le pokrócra hosszabb ideig. Ruházatunk legyen zárt, fehér zoknit tanácsos a nadrágszár külsejére ráhúzni. Hazatérve azonnal fürdjünk, zuhanyozzunk és testünket nézzük át alaposan. Ruháinkat pedig, ha lehet áztassuk be a fürdőkádba úgy, hogy ellepje a víz.

Sokszor olvastam már azt az ajánlatot, hogy Polybé tablettát vegyünk be kirándulás előtt. Ennek valóban jellegzetes, kellemetlen szaga van, ami megjelenik az izzadságunkban, de a fránya kullancsokat nem igazán riasztja el.

Ha esetleg mégis bőrünkbe csípett, óvatosan, nem tekerő mozdulattal szedjük ki. Ha lehet speciális csipesszel, amelyet patikában is lehet

vásárolni. Lehetőleg ne tépjük ki, ne maradjon benne a rágószerve és a potrohát ne nyomjuk meg, mert ijedtében a nyálával kevert vért vizsgálja feckendezi a sebbe. Tanácsos az első 24 órában kivenni! Ha nem voltunk elég ügyesek és egy darabkája benne maradt a sebbe, menjünk orvoshoz! Ha sikerült kivenni egészben, fertőtlenítsük a sebet, esetleg gyulladáscsökkentő oldattal vagy kenőccsel kezeljük a sebet. ( pl. Burow oldat vagy kenőcs )

Kullancs által terjesztett betegségek:

1, Vírusos agyvelőgyulladás (encephalitis). Fertőzés után 5-10 nappal rossz közérzet, láz jelentkezik. Súlyosabb esetben fejfájás, tarkóköttőség, hányás, személyiségváltozás, zavartság, aluszékonyság, görcsök. **VÉDŐOLTÁSSAL** kiküszöbölhető. Specifikus terápiája nincs, vírusölő szerekkel próbálkoznak az orvosok.

2, Lyme-kór. Kb. 3 hét lappangási idő után jelentkeznek a tünetek. A comb, a farpofák, a törzs, a hónalj bőrén egy nagy piros folt formájában. A folt átmérője növekszik, elérheti a 15 cm-t is., közben közepe kihéredik, ott már gyógyul a csipés. Később jelennek meg a súlyosabb tünetek. Láz, fejfájás, izomizületi fájdalom. Esetleg hányinger, hányás, torokfájás, duzzadt nyirokcsomók. Még későbbi időszakban idegműködési zavarok, nagy izületi gyulladások is.

**VÉDŐOLTÁS** sajnos nincs. Kezelése korai stádiumban szájon át adható, későbbi stádiumban már intravénás antibiotikumokkal.

Előfordulhat még ún. Visszatérő láz. A rágcsálók véréből viszi át a baktériumot egy fertőzött kullancs az emberbe csípés útján. A csípés után ált. 6 nappal később hirtelen magas láz jelenik meg, szapora szívverés, fejfájás, izom-izület fájdalom, törzsön, végtagokon vörös foltok, bevérzések.

A tünetek 3-5 nap után megszűnnek. A láz visszatértekor sárgaság lép fel. Már az elején azonnali orvosi kezelés szükséges, vérből megpróbálják a baktériumot kitenyészteni. Ezt a betegséget nemcsak kullancs okozhatja.

Kőszegi Péterné  
Gyógyszerész

Tel: 250-34-92

## Kerti dolgaink:

"Jóslatom" sajnos teljesülni látszik. Az enyhe tél után nagy tömegben jelentkeznek a kártevők, és kórokozók. Elsősorban a levéltetvek óriási mennyiségben történő megjelenésére, és a monília, sok helyen sok helyen katasztrofális kártételére gondolok. A levéltetű most elsősorban a cseresznyéken látszik, hiszen azt fogjuk fogyasztani. Az ágvégi levelek sodródása, az alatta lévő levelek fényes ragadós felülete igazolja nagyszámú jelenlétüket védekezésnél feltétlenül vegyük figyelembe a használt szer várakozási idejét. A monília elsősorban a meggy, cseresznye és kajszibarack fákra pusztított. A virágzaskor vesszőbe hatoló gomba egészen a kivágásig tehet tönkre idős gyümölcsfákat. Ugyancsak nagy tömegben jelentkeznek a különböző atkaféleségek. Kétféle atkára hívnám fel a kertészkedő hegylakók figyelmét. Évek óta jelentkeznek tujáinkon atkafertőzés, de az idei évben ez is erősebb lesz, és a megfelelő védelem hiányában egész tujasorokat tehet tönkre. A másik a dió gubacsatkája. A téli lemosó permetezés csökkenti a létszámukat, ezért általában csak a nyár közepén veszünk észre működésük eredményét a levélzeten. Mivel a gubacsok védelmet nyújtanak az atkatelepeknek, a védekezésre használt szerek csak gyérítik a kártevőket. Sokat segít, ha megjelenéskor rögtön leszedjük a gubacsos leveleket, és elégetjük. Csapadék hiányában nyáron hagyjuk kicsit hosszabbra a pázsitot, és lehetőség szerint pótoljuk a vizet. Gyümölcsfákról, díszfákról, díszcserjékről szedjük le az elszáradt ágakat. A hónap végétől már ültethetők az őszi krókuszféleségek, és az őszi kikerics. A mostani körülmények között sikeres növényvédelmet kíván:

Ort János  
kertész

**Kertápolás  
Permetezés  
Ort-Kert  
Tel: 250-61-51**

## Konyha és Vidéke

A *zenetudományok* professzora vékony szalonnacsíkokat tűzdelte egy szép nyúlgerincbe és mormogott a fogai között.

- Az a baj magukkal, mai férfiakkal, hogy nem tudnak igazán udvarolni. Mert udvarolni csak cél nélkül lehet igazán. Mert ha az udvarlás a hölgy megszerzésére irányul, úgy már nem is ér semmit. Legtöbbször izzadságszaga van az egésznek. Ha bemegyek egy sörözőbe és azt mondom a hölgynek, hogy "Én nem szeretem a sört, csak azért iszom, hogy közben láthassam azokat a gyönyörű szemeket" Ennek van értelme. Ez az udvarlás. Vagy, ha azt mondom a boltoskisasszonynak, hogy "Ha nem néz rám még egyszer ilyen gyönyörűen- akkor vissza is rakhatja a parizert, mert nem viszem el". Ha a rőfösné kicsit kövér és, hogy úgy mondjam, szemtengelyferdülése van, akkor megragadom a kezét és megesküszöm, hogy ilyen kezeket még nem láttam és hogy ilyenekért hercegek szoktak versengeni. Maguk persze azt mondják, hogy avított dolgok ezek, pedig nagyon fontos, hogy mindig adjunk valamit. Virágot nem vihetek minden nőnek akivel napközben találkozom. Nem telik erre. De egy jó szó az mindig van nálam.

- Tudja - a szalonnát innen dugjuk be, és itt kell kijönnie. A gerincnél ez mindig fontos.

- Ha jól emlékszem - a kemencében sült ürücombról akart valamint firkantani abba a híres újságjába. A *dolog* egészen egyszerű. Csak jó hús, jó kemence és nagyon jó tűz kell hozzá. Ehhez veszünk még finom szalonnát, zsályát és komoly odafigyelést. A combot sütés előtt egy nappal sózzuk be és dörzsöljük be bátran fokhagymával. Tűzdeljük meg egy-két centi mélységben füstölt szalonnával, hintsük meg zsályával és borítsuk be vékony szelet szalonnával. Tegyük megfelelő méretű sütőlapra. A kinti kenyér-sütőkemencét nagy jól és hosszán kell felfűteni, hogy a kétórás sütést is bírja forrósággal. Ha a berakott húson levő szalonna enyhén hólyagosodni kezd akkor jó a hőmérséklet. Rácsukhatjuk az ajtót és néha rákukkantva süthetjük. Közben a vendégeinkkel savanyu nyári bort iszogassunk a kellő étvágy és hangulat elérése céljából.

- Ha a szalonna hirtelen felgömbölyödne és esetleg füstölne is akkor vegyük ki gyorsan és hagyjuk nyitva a kemencénk ajtaját amíg meg nem hűl annyira, hogy az előzőekben leirt módon süssön. Amíg a kemence teszi a dolgát addig elkészíthetjük a mártást. Ennek azonban nem szabad a savanyú bor ivásának a kárára történnie. Apróra vágott szalonnából süssünk zsírt, hintsük meg liszttel. Mikor a liszt megfehéredik - sózzuk borsozzuk és hintsünk rá szűkmaréknyi zsályát. Főzzük jól ki. Nem baj ha sűrűbb lesz, mert a végén a hús szaftjával meghígíthatjuk. Köretnek készítsünk nagyméretű galuskát, vagy zsemlegombócot. A mártásba lötyinthetünk a jó savanyu fehérborunkból is.

- A kemence annál jobb- minél vastagabb falúra tapasztották. Legjobb, ha magunk készítjük a szentendrei skanzen mintái alapján. De jó szakemberek is vannak. Ha van már egy jó kemencénk - kipróbálhatjuk a pizzakészítést is. Lehet egyszerűen csak lángost sütni benne mert az sokkal jobb mint az olajban sültöt vásári bővli. Pizzához ás lángoshoz is elég egy keményebb kenyértésztát készíteni. Le kell törni annak az asszonynak a kezét, aki boltban vásárolja a pizzakorongokat.

- Ezt a nyúlgerincet egy hete pácolom sok répával hagymával babérral, borókéval ízesített ecetes pácban. Meg is érett szürkésre. Ilyennek kell ennek lenni. A nyúl nem igazán ilyen későtavaszi étel, de hát mos jutottam hozzá. Amit az udvarlásról mondtam, az pedig nem kötődik az évszakokhoz. Persze van azért igazi téli és nyári udvarlás. Ezeket talán apáink még tudták. A magukfajta pedig semmihez sem értenek, amit az is bizonyít, hogy itt ül kukán, ahelyett, hogy behozta volna azt a kadarkát amit erre a beszélgetésre szántam. Mert a kadarka egy elfelejtett régi bor, amit ideje lenne újra felfedezni.

Pirchala István

Apróhirdetés:

Zongorámat egy lóért!  
Rövid, páncéltökés - a kínált zongora  
Patkolt, hátas - a kívánt paripa  
Telefon: 387-3727

## Körvonalazódó szándékok

Mint az ismeretes, május elején tulajdonosváltás okán lezárták a majd egy évszázada használatban levő jelzett turistautat, amely a Királylaki útról vezetett a közeli Táborhegyi barlanghoz. Ez az út a legtöbb Budapest térképen fel volt tüntetve, az egyetlen ésszerű és rövid kapcsolatot jelentette Óbuda és a Guckler Károly turistasétány között, a harmincas években kiszélesítették és azóta gondozták. Ez a kijelzett, kiépített, sokak által használt út mégis áldozatul esett egy építési telek kialakítására vonatkozó kétségbeesett szándéknak, melyben a minimális építési telekméret 44%-át kitevő bértelekből próbáltak különböző pótlásokkal építési telket faragni. A szórványos állampolgári bejelentésekre, illetve a különböző egyesületek hivatalos megkeresésekre az illetékes önkormányzat csak egy rövid hivatalnoki tájékoztatást adott, miszerint a dolgoknak így kellett történnie, és mindenkinek el kell fogadnia, hogy a turistaút helyén ház fog épülni, a turisták pedig 1,5 km-es kerülővel nehéz terepen közelíthetik meg a most elzárt természetvédelmi területet. Az Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete vállalta a tiltakozók képviselését, és több mint 300 aláírást gyűjtött az ügy megoldása érdekében.

Az Erdőalja úti általános iskola diákjai szintén demonstrációt tartottak a "kút"-nál, a védett, de már megcsontított hársfa tövében. Május 29-én Tarlós István, Óbuda-Békásmegyer polgármestere fogadta a Hegyvidékiek képviselőit akik részletesen tájékoztatták a történekről. A polgármester hangsúlyozta, hogy a rohamosan csökkenő zöldterületek védelmét kiemelt feladatként kell kezelni, a lakók, pihenni vágyók és iskolások hozzáférést pedig biztosítani kell. Sajnálatát fejezte ki, hogy jogszerű lépések eredményeként ilyen abszurd helyzet állhatott elő. Tarlós István megígérte, hogy az önkormányzati képviselő testületben személyesen kezdeményezi az ügy felülvizsgálatát és megnyugtatta az Egyesületet, hogy nem kell az út újbóli lezárásától tartani. Az eset jól példázhatja a civil szervezetek és közigazgatás együttműködését, mely szerint történhetnek

tévedések, de egy jól működő önkormányzat alapvetően mindig a polgárok érdekeit tartja szem előtt.

Óbuda  
Hegyvidékiek  
Egyesülete

## Állatkert

Egyik nap az állatkertben voltunk családostul. Sikerült kifizetni a belépődíjat. (Nem volt könnyű). Már a TV-ben is láttuk, a valóságban is tapasztalhattuk: a száj, - és körömfájás, valamint más egyéb kórságok okán a látogatók lába elé egy nedves szőnyeget tesznek. Ezen kell áthaladni, állítólag ez megvédi az állatkert lakóit. Csakhogy ez a szőnyeg olyan kicsi, hogy haladtában még a gyerek is csak egyik lábával léphet rá. A szőnyeg használatára nem figyelmeztet sem tábla, sem ember. (legalábbis látható módon nem) Ha többen mennek be egyszerre meglepetést okoz a szőnyeg, váratlanul kerül szem elé. Meglepetésükben többen átlélik. Könnyűszerrel megethetik, olyan keskeny. Ha ilyen egyszerű a védekezés - egy nedves szőnyeg - miért nem csinálják jól?

### TESTRESZABOTT KONYHÁK!

Jöjjen 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)  
4875

**AXIS**

Nyitva tartás:  
H-P: 10-18 h  
Sz. 10-13 h  
Tel: 250-

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

**Közvetlenül a gyártótól!**

### Általános iskolás gyermekek tiltakozása a turistaút lezárása miatt



## ÓHEGY HÍREK

POLGÁRI HAVILAP  
MEGJELENIK  
MINDEN HÓNAP MÁSODIK  
CSÜTÖRTÖKJÉN  
3000 PÉLDÁNYBAN  
KIADÓ: ÓBUDA  
HEGYVIDÉKIEK  
EGYESÜLETE  
SZERKESZTÉS:  
SOKSZÖG BT.  
TEL.:250-6131  
FŐSZERKESZTŐ:  
DOMBI  
HIRDETÉSFELVÉTEL  
LEVELEZÉSI CÍM:  
1037 VIHARHEGYI ÚT 24.