

## Tartalomból:

- Az erősnek van igaza.....
- Egyesületi hírek.....
- Kincsház.....
- Hegyi Ovi.....
- Bridzsklub.....
- Konyha és Vidéke.....
- Személyes érintettség.....
- Kérdezze meg.....
- Önkormányzat.....
- A pohár és árnyéka.....
- HaHaHa.....

## Mi lesz veled egyesület?

Alig több mint egy éve, hogy új vezetőséget választottunk. Az új vezetőség lelkesen, nagy elszánással látott munkához. Megreformálták az egyesület működési szabályzatát. Komoly célokat tűztek ki, terveket készítettek. Rengeteg programot szerveztek, megtöltötték a házat.

Részben a feszített tempó miatt feszültségek keletkeztek. Két vezetőségi tag is kivált. Sajnos csak egyiküket sikerült pótolni....

Az egyesület az idei évben már csonka vezetőséggel dolgozott. A működési szabályzat által kirótt feladatokkal egyre nehezebben birkóztak. Ez újabb feszültség forrása lett.

Augusztusban a vezetőség létszáma tovább apadt. 2001. november 30. val az egyesület elnöke is benyújtotta lemondását, egyúttal taggyűlés összehívását kezdeményezte.

A taggyűlés időpontja 2001. november 22. csütörtök 17. óra. Határozatképtelenség esetén 2001. november 22. 18. Óra.

Helyszíne: Bp. III. ker. Toronya u. 33. Népház.

Napirend: beszámolók, értékelések elfogadása, vezetőségválasztás, feladatok számbavétele, célkitűzések meghatározása, egyebek.

Kérünk mindenkit, jöjjön el, részvételével, ötleteivel, munkájával segítse elő a taggyűlés eredményességét, nehogy úgy járjunk, mint a Banán Klub.

Csige Sándor

## Az Újság

Mint azt tapasztalhatták újságunk egy ideje nem jelent meg. Ennek igen egyszerű és mondhatni prózai oka van: kevés a hirdetésekkel befolyó pénz a nyomdaköltségre. Pedig az újságnál semmi másra nem költünk, mindenki ingyen, lelkesedéssel dolgozik, a munkához szükséges anyagokat, eszközöket, telefont, stb. is saját zsebéből fizeti.

Utolsó, júniusi számunkban közzétett segítségkérésem is majdnem teljesen visszhang nélkül maradt.

Ennek egyik oka valószínűleg a nyári szabadságolások volt. Folyamatos szervezésünknek, erőfeszítésünknek, valamint egyesületünk jó néhány tagjának köszönhetően ismét megjelenhettünk.

Sajnos az újság anyagi helyzete ennek ellenére is rendkívül törékeny. Nem biztos, hogy a következő szám megjelenéséhez szükséges pénzt sikerül összeszedni.

Ezért továbbra is kérünk mindenkit, segítse a lapot, bármilyen csekélységgel is, ami módjában áll.

Gondoljuk meg, lakóhelyünkön, itt a hegyen annyi vállalkozásnak van székhelye, telephelye, hogy ha mindegyik csak évente egyszer hirdetne nálunk, nem lenne hely egyetlen sor írásnak sem. Pedig személyes tapasztalatomból mondhatom érdemes nálunk hirdetni.

Reméljük legközelebb már Önt, illetve vállalkozását is hirdetőink között tudhatjuk.

Köszönettel:

Óhegy Hírek szerk.





## Az erősnek van igazza

Igen, jól sejtik, az USA elleni terrortámadással, illetve annak következményeivel kapcsolatos néhány gondolat és kérdés következik:

Először is szeretném leszögezni –nem csak azért mert illik, vagy kötelező – hogy természetesen én is elítélem a terrorizmust, - bár nem csak azt, hanem minden erőszakot – és sajnálom az áldozatokat

Vajon az USA-n kívül melyik ország vezetőinek jutna eszébe hasonló terrortámadás esetén egy harmadik szuverén országot megtámadni?

Csak azért, mert az nem adja ki azt, akit kérnek tőle.

Egyébként melyik állam adna ki valakit is, ha nincs kiadatási egyezményük, ráadásul el sem ismerik a vezetését?

Egyébként az EU országai – ahol nincs halálbüntetés – sem adják ki az USA azon államainak – ahol van halálbüntetés, az olyan bűnözőket, akik halálbüntetésre számíthatnak. Ezért – szerencsére – még nem tört ki háború.

/ Ráadásul az afgánok felajánlották, hogy bíróság elé állítják Oszama Bin Ládent, ahol az USA képviselheti a vádat. /

Miért van az, hogy az amerikaiak meg akarják dönteni a tálibok uralmát, miközben Szaddam Hussein-t hatalmon hagyják? Ugyanis mint az köztudott a bombázások az afgánokat sújtják, a híradások szerint Oszama Bin Ládent illetve a hozzá tartozó erőket nem érték el. Az egyetlen szárazföldi akció - amelyről a híradókból is beszámoltak - / és csúfos kudarccal végződött / a tálibok legfőbb vallási vezetője ellen irányult.

Miért van az, hogy a bombázások elől menekülő afgánokon nekünk /is/ kell segítenünk, és a helyben maradó nyomorultak, gyerekek megsegítésére buzdító felhívások is most zúdulnak a nyakunkba?

Miért van az, hogy azok az afgánok halnak meg százával, ezrével, akik soha nem hagyták el hazájukat, soha nem voltak terroristák, és úgy lehet életükben soha nem laktak igazán jól, nem ettek egy jóízút?

Miért van az, hogy Oszama Bin Ládén éppen az USA segítségével, támogatásával, kiképzésével lett azzá, aki?

**Taggyűlés: 2001 november 22. Csütörtök 17. H.  
1037. Toronya u. 33. Népház**

Miért van az, hogy a különböző terrorista csoportok számtalan tagjáról derült ki, hogy tudásukat a különböző titkosszolgálatok kiképző táborokban szerezték?

Miért van az, hogy idáig Oszama Bin Ládén ellen sem tettek komolyabb lépéseket, még az USA követségeit ért merényletek után sem, - hacsak nem számítjuk ide egy gyógyszergyár lebombázását.

Miért csak most fagyasztják be az USA-ban vezetett - terroristagyanús-számlákat?

Azt már meg sem merem kérdezni, hogy 1956-ban miért nem segített nekünk senki, miért kellett a tönkre - vert Japánra ledobni az atombombát, miért kellett a vietnami háború, miért hagyták a vörös khmereket, vagy hogy miért pont az USA volt a terrortámadás célpontja.

Azt viszont megkérdem, hogy a „sebészi pontosságú bombázások” által elpusztított vörös kereszt raktárak és a megölt afgánok, köztük gyerekek, valamint az USA-t ért terrortámadás áldozatai között mi a különbség?

Miért van az, hogy a „kicsik” gondjai, bajai nem számítanak, - csak akkor, ha az valamilyen módon találkozik a „nagyok” érdekeivel, a kicsikre „szabad a vadászat”, - épp úgy, mint annak idején az indiánokra.

Merthogy mi is” kicsik” vagyunk, és a fenti gondolatokat, aggodalmakat több évszázados történelmi tapasztalatok indukálják.

Talán nem számít szentségtörésnek, és megbocsátják, ha végül egy viccet idézek, még akkor is, ha morbid.

Mert ez jellemző ránk, magyarokra, hogy mindenből viccet csinálunk:

Mondjon egy összetett szót, amiben benne van a repülőgép!

...?!

Felhőkarcoló...

Cs.S.

## Meghívó

Óbudai Bonsai Egyesület  
**Bonsai kiállítása**

Óbudai Művelődési Központ  
(Bp. III. ker. San Marco u. 81-83.)  
**2001. november 18. 9-17 h.**

## Meghívó

**játékiállítás**  
(kiállítás és programsorozat)

**Kiscelli Múzeum**  
Bp. III. ker. Kiscelli u. 108.

**Gyere, játssz velünk a Múzeumban!**

**Játék az egész világ!**

A kiállítás a Kiscelli Múzeum törzsanyagára, döntően a 20. Század eleji és a két világháború közötti játékok bemutatására épült, de láthatók régi, 19. Századi anyagot a Magyar Nemzeti Múzeum, az egri Dobó István Vármúzeum, a kecskeméti Szórákaténusz Múzeum játékgyűjteményéből és magángyűjtőktől.

Külön teret kapnak a mai fajtékgyártás különböző irányzatai, mesterei. Megtekinthetőek a hagyományokat ápoló, a régi népi játékokat felelevenítő népművészek darabjai mellett a klasszikus időszak bababútorait, járműveit újjáélesztő iparművészek munkái és az új formákkal kísérletező kezdeményezések.

**Az Oratórium tér közepén felépített favár a gyerekfoglalkozások egyik helyszíne, ebben a mai fajtékgyártóktól kapott játékokkal bármikor szabadon játszhatnak a gyerekek.**

A mesesarokban az erdő hangjai mellett a Kaláka együttes vidám dalai és a Pinokkió című mese hallgatható.

A téma iránt komolyabban érdeklődő felnőttek a lapozón diplomamunkákat és ide vágó szakirodalmat olvashatnak.

**2001. december 15. „A karácsonyfa ékei”**

**Karácsonyfadíszek készítése:** anyagka természetes anyagokból, csillagok pókfónással, szalmadíszek. Nagyobbaknak madáretető készítés.

Vendég: Linka Sándor iparművész,  
Marsovszky Gyula népművész.



## Személyes érintettség

Levelet kaptam.

Ami nem nagy dolog. Lehet nem is tartozik másra. Amiért mégis írok róla, sőt közlöm a levelet teljes terjedelmében, ( szerencsére nem túl hosszú ) annak az-az oka hogy fel-szólítanak rá.

Hogy kicsoda, azt sajnos nem tudom, - nem írta alá. Íme a levél:

"Tisztelt Csige Sándor Úr!

Úgy gondolom a mellékelt képek ismerősek önnek, hiszen a háza előtt készültek, igaz, még tavasszal. A kép nem sokat változott, siralmasan néz ki. A ház előtt álló autók naponta kerülgeti a busz, csak az ügyes sofőröknek köszönhető, hogy még nem volt baleset ezen az amúgy is keskeny úton. A sofőröktől tudom, többször bejelentették, hogy itt nincs helye parkoló autóknak, mégsem történt semmi, pedig az Ön udvarán lenne hely erre a célra. Ez az egyik kérdés, melyre jó lenne, ha az újságban válaszolna.

A másik kérdés, hogy Ön, aki tényleg sokat törődik a hegy dolgaiva, hogyan tűrheti el a háza melletti borzalmas környezetet, lásd fénykép az autóbontó vagy ki tudja mi célt szolgáló ocsmány épületet, autóracsok, egyéb szemetek útszéli megjelenését? Évtizedek óta lakom a hegyen, de ezen a részen el kell fordítani a fejem, ha a buszról kinézek, semmilyen ilyen tevékenység ide nem való, - legalábbis az volt régen és nem szeméttel!

A harmadik kérdés, kinek a feladata lenne a buszmegeállónak a rendbehozatala - lásd a fénykép - ami szintén hosszú évek óta áll így, akkor, amikor úgy az iskolánál, mint a Körtvélyesi útnál régen megcsinálták már a hasonló szerkezetet.

Nos, örülnék, ha a fenti kérdéseimre az Óhegy-hírekben választ adna.

Üdvözlettel egy nagyon régi óhegyi lakos, aki szeretné, ha a hegy ismét a régi lenne.

Igen, a levéllel három fénymásolt fényképet is kaptam. A levél olvas-tán ezerféle válasz futott át rajtam röpke néhány másodperc alatt. Jobban végiggondolva azonban nem tudom mit válaszoljak. A levélírónak

alapvetően igaza van, mit tehetek valóban van rossz autóm ( sajnos jó nincs ). A portánk valóban rosszul néz ki, de nem szemetes, csupán szegényes. Nincs pénzünk hogy szebbet jobbat csináljunk. ( Egy balul sikerült vállalkozás minden tartalékunkat, minden lehetőségünket elvitte. Reméljük csak átmeneti idő-re. )

De kérdem kit érdekel ez? Kire tartozik mindez? Mit lehet válaszolni egy ilyen személyeskedő névtelen levélre?

Pláne így az újság hasábjain? Most mit csináljak? Kezdek el védekezni, magyarázkodni? Tiltakozzak, háborodjak fel, kérjem ki magamnak? Költözzek el? Hivatkozzak másokra, soroljak hasonló példákat?

Nem tudom mit tegyek.

Én eddig úgy gondoltam, ha valaki ennyi figyelemre érdemesít - még le is fényképezi az otthonomat - az talán személyesen mondja el a véleményét, különösen ha valami baja van velem. Nem biztos hogy ezek a dolgok másra is tartoznak, - nekem legalább is kételyeim vannak.

Én úgy gondolom, ha valakivel valami bajom van, akkor azt próbáljuk megbeszélni. Nem biztos hogy rögtön pellengérré kell állítani.

A levelet azért idéztem szó szerint és azért fűztem hozzá ennyit is, mert nem akartam hogy úgy tűnjék, ha rólam van szó, velem van baj, akkor hallgatok, elbújok.

Tisztelettel:

Csige  
Sándor

## Kincsház Iskola

Sok más civil szervezethez hasonlóan a Kincsház Általános Iskola is csatlakozott az „Aktív Szünidő” programhoz. Az őszi szünetben rendkívül változatos, szórakoztató programokat szerveztek.

A tanárok leleményességének köszönhetően csupa olyan vetélkedő volt, ahol mindenkinek volt esélye. Minden gyerek jól érezte magát, nagyon örültek a jutalmaknak, díjaknak.

Reméljük jövőre újra találkozunk!

## Önkormányzat

Hosszas, kitartó szemtelenkedés után az Óhegy Hírek megkapta az engedélyt, hogy közvetlenül az illetékes osztályokon kérhessen tájékoztatást. Ezen engedély birtokában - ha az újság helyzete stabilizálódik - végiglátogatjuk az Önkormányzatot és bemutatjuk működését. Reméljük sikerül tervünket megvalósítani. Hisszük, hogy ez mindenki hasznára válik.

Óhegy Hírek

**ÖKOSZERVIZ**

**CENTRUM**

**Újra megnyílt Budapest legelső bioboltja!**

**III., Bécsi út 223. (az Eurocenterrel pont szemben!)**

Ivólevelek, teljeskiőrlésű lisztek- és kenyerek, müzlik, pelyhek, hidegen préselt olajok, vegyszermentes zöldség-gyümölcs gyógyteák- és gyógytermékek, illóolajok, vegetárius finomságok, bio mangalica szalámi, biojoghurt

Nyitva: H-P 9-19 h Sz: 9-13 h  
Telefon: 240-3977

**ÖKOSZERVIZ**



## A pohár és árnyéka

Amikor a kultúrált borfogyasztásról beszélünk, mindig olyan érzés támad az emberben, hogy a kampányszerűen fellángoló alkoholelles mozgalommal ez mennyire egyeztethető össze. Már az elején szeretnék megnyugtatót mindenki, a kultúrált borfogyasztásnál aligha van hathatósabb ellenszere az egészségtelen és mértéktelen alkoholfogyasztásnak, a hovatovább népbetegséggé fajuló alkoholizmusnak. Minden szakkönyv hangsúlyozza, hogy a gyógyszer és a mérge között csak mennyiségi különbség van. Természetesen miként a gyógyszer is méreggé válik, ha a megengedettnél nagyobb mértékben szedi valaki, áll ez a borra is. Kocsmaizú harsányságnál nem több az "ez a bor kis mértékben gyógyszer, nagyban orvosság" hengegése.

Bár a széles tömegek kultúrált borfogyasztásának igazi történelmi hagyományai nincsenek, mégis a bor elkíséri az emberiség szinte minden generációját a születéstől a halálig. Találón említik régi magyar anekdoták, hogy amiként az újszülött első sírásának hangját elnyomja az ünneplők poharainak csengése, ugyanúgy a halotti tor siratóinak hangja is elvész az elhunyt emlékére emelt kupák koccintása közben. E két hátkő között minden egyes mérföldkövet borral ünneplünk.

A római nép "panem et circenses" kiáltásából a bor hiányzik, de ki tudná megmondani, hogy a konzulok, néptribunok és cézárook a kenyérhez, vagy a cirkuszhoz adták-e lelkesítőként a bort? Valószínűleg mindkettőhöz. A kiváltságosok borral bőven öntözött lakomáit megörökítették a krónikások, de a

nép csak hús pincék mélyén pisllakoló mécses és gyertyafény mellett vagy a csapszékek pipafüstjében, a szomszóság enyhítésére, gyakran pedig az olcsón vásárolható bódulat kedvéért ürítették poharaikat.

Napjainkban a lakomákat, dinomdánomokat a mértékletesebb étkezés váltotta fel. Ebbe illeszkedik szervezen a kultúrált borfogyasztás.

Az étel-ital párosításában kőbe vésett szabályokat nem lehet találni, mégis kialakult egyféle ajánló. Ezeket érdemes szem előtt tartani, de legfontosabb az egészséges, jó ízlés. Az étel-ital szakszerű, ízléses összerendelése kiemeli az ételek ízbeli tulajdonságát. Egy francia mondás szerint: azok a gondolkodó emberek, akik bármilyen ételt, italt csak azért nyelnek, hogy a test szükségleteit kielégítsék, lehetnek rendkívül eszesek, de nélkülözik az életet kellemessé tévő ízlést.

Az étel és ital jellegének általában összhangban kell lennie az aromája és íze szerint, különösen ha az étel készítéséhez bort is használnak. A borok sorrendjében a vékony, könnyű borok megelőzik a testesebb, nehezebbeket. Ezen belül is a szárazak mindig az édesek előtt következnek.

Napjaink kifinomult ízlésű borfogyasztója sok száz italból válogathat. Mielőtt a rendezőelvekről kezdenénk beszélni, idézzünk Fáy Andrástól. "Barátot bor között, bort sajt után, lovat istállóban, lányt bálban ne válassz!"

Az étel-ital párosítása izgalmas kaland, melynek során szinte minden lehetséges, de nem minden megengedett.

Felsorolni az összes ételt és a hozzá rendelhető borokat könyvnyi terjedelem kellene.

Igy csak néhány irányjelző kitűzésére vállalkozhatunk.

Itt van mindjárt a zamatgazdagság. Minél ízesebb, zamatosabb egy étel, annál teljesebb ízűnek kell lennie a kísérő bornak is. Így például a sonka vagy a melegszendvics mellé inkább könnyű vörösbor, a grillcsirkéhez könnyű fehérbor, ám a fűszeres szarvaspörkölt mellé bársonyos Cabernet óbor illik.

A bor és a hús színe is fontos rendező elv lehet. Már a rómaiak is vallották, hogy fehérbort fehér, vörösbor vörös hússal a legjobb fogyasztani. A legtöbb halétel furcsa ízhatást ad vörösborral párosítva, míg a jól hűtött, savas fehérbor kellemesen egészíti ki ízeit. Itt persze kivételt jelentenek azok a halételek, melyek vörösborral vagy paprikával készültek, így a halászlé is. Fontos szabály, hogy az ételt mindig olyan borral kell felszolgálni, amelyet a készítésekor felhasználtak.

Adott vidékre vagy országra jellemző ételt mindig a hozzáillő helyi borral társítsuk. Így a bajai halászléhez lehetőleg Vaskúti kadarkát, a balatoni fogashoz Badacsonyi zöldszilvánt...

Néhány bor szinte minden étel finom kísérője lehet.

Ilyenek például a friss, száraz pezsgők, a száraz shery, a könnyű rozé és a nem túl idős száraz szamorodni. Vannak viszont olyan fogások, melyekhez nem való bor. A saláták ecetes jelleget adnak a velük fogyasztott boroknak, a túlzottan fűszeres ételek túlharsogják a bor ízét. Az erős ízű sajtok minden bort elnyomnak, ezért felesleges hozzájuk kínálni. De így vagyunk a csokoládéval, melyhez inkább konyakot adjunk.

Viniczai Sándor

### netrix Internet

- Portálfejlesztés – on-line magazinok
- vállalati internet – arculat, e-business intranet
- interaktív tartalom – szórakoztató Internet

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

tel/fax: 332-4032

mobil: 06 20 3333 542

Laborc 2000 – Dévavár

### Ingtalan iroda

Keres – kínál eladó házat, telket  
Teljes körű jogi ügyintézés  
Készpénzes vevőkör

Címünk: Szentendrei út 18.

( cukrászda mellett )

Telefon, fax: 388-4302

Mobil: 06 30 964-9901

Seres Erika



# R O N I N

## GRAFKA ÉS NYOMDA

telefon: 367-35-30, 240-58-68

### Tervezéstől a kivitelezésig!

Vállaljuk:

prospektusok és egyéb kiadványok,  
hirdetések, szórólapok,  
emblémák, logok, arculat,  
levélpapír, boríték, névjegykártya

**grafikai tervezését és kivitelezését**

cégeknek és magánszemélyeknek  
egyaránt

Megrendeléseikért a III. kerületben házhoz megyünk és házhoz szállítjuk!!

Áraink irányárak, az ÁFA-t nem tartalmazzák.

### Teljeskörű nyomdai szolgáltatás!

Névjegykártya: 10 Ft-tól

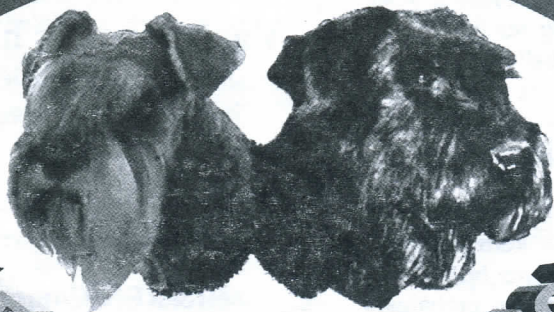
Levélpapír: 8 Ft-tól

Borítéknyomás: 2 Ft-tól

Szórólap A/6: 1 Ft-tól

Kiss Zoltán: 06-20-382-37-61

GIANT & MINIATURE SCHNAUZER



KENNEL DAI MEDICI

### Takaró Zsolt & Beatrix

Nagyon ígéretes fekete óriás és  
só-bors törpe schnauzer kiskutyák eladók  
és előjegyezhetők

06-30-9223-269,

06-29-352 383



Nagy tanítási  
gyakorlattal rendelkező  
egyetemi oktató  
matematika tanítást  
vállal

06-30-932-38-76



### Princess Divat

Francia elegancia, elérhető ár  
Új címünk:

III. Bécsi út 61.

(Rolling Rock söröző mellett)

Nyitva:

Hétköznap: 9-18 óráig

Szombaton: 9-13 óráig



## HaHaHa!

## Macska

Macskánk lett!

Igen lett, mert nem állt szándékunkban macskát tartani, de nem vigyáztunk eléggé. Kitettek egy cicát egy lakótelepi lakásból, megsajnáltam és mi befogadtuk. A cicus - növendék kandúr - egy esős napon, egy nap koplalás után került hozzánk. Rögtön mozgósította a család apraja-nagyját. Gyerekek: enni kell adni, inni kell adni. Feleségem: macskaalom kell. Éles logikával rögtön láttam: edények kellenek - és ez biztos az én feladatom lesz. Négyen ötfelé rohantunk. Macskakonzerv, tej, macskaalom, itató tálka, etető tálka, macska WC. Mindent beszereztünk. Soha ilyen hatékonyan és gyorsan nem sikerült még együtt működnünk! A cicus evett-ivott és reszketett. Mindenki egyszerre akarta simogatni és ölbe venni. Nehezen, de ezt is túlélte! Hiába a macskának hét élete van! néhány nap elteltével, miután kezdett megszokni nálunk, úgy gondoltam elérkezett az ideje, hogy megismerkedjen a kinti világgal, a kerttel. Először csak az ajtó elé, a lépcső tetejére tettem. Meglepetten nézett körül. ( eddig még soha nem volt lakáson kívül ) Felfedezett egy hangyát. Izgatottan szagolgatni kezdte. A teljes figyelmét lekötötte, jobbra, balra topogott, igyekezett minden felől szemügyre venni az ismeretlent. Hopp! Hogy-hogy nem, a hangya felmászott a bajuszára! Szegény jószág! - micsoda bajba került! Meglepetésében rögtön leült, és csodálkozva forgatta szemeit. Ilyen közről azonban nem láthatta a hangyát. A csodálkozás lassan ijedelemmé, kétségbeeséssé változott. Nem tudta mit csináljon!? Forgatta a szemeit, ágaskodott, forgott, leült, felállt, - de hangyát nem láthatta, csak érezte. Végre! Rátalált a megoldásra, ülve, a két első lábával levarkarta a szemtelen hangyát. Ezt a megkönnyebbülést! Most már - hogy ismét látótérbe került - óvatosabban figyelte a hangyát. De, ó borzalom! Mi történt?! Egy szélfuvallat teljesen váratlanul felborzolta szőrét. Meglepetten nézett körül, nem találta aki incselkedett vele. Közben a hangya egérutat nyert - ha szabad ilyen kép-zavarral élni, - és eltűnt. Macskánk megindult a lépcsőn lefelé, de csak

óvatosan, meg-megállva, keresve a láthatatlan szelet, ami időről időre összeborzolta a bundáját. Végül leért a föbe. Az egész család leste a macska első tapasztalat szerzéseit. A fű viszonylag magas volt ritkán szoktuk vágni. A cicus nem értette mi az, ami folyton minden irányból birizgálja. Hagytuk, had kísérletezzen. Két-három lépésenként megállt, a hátsó két lábára emelkedett, hogy körülnézzen. A fűszálak zavarták, nem látott tőlük rendesen. Közben mindenféle bogarak lepkék jöttek, röpködtek. Macskánk csak ámult és bámult! Mi minden történik itt!

A következő alkalommal már bátrabb lett, egy-egy bogárnak lepkének utána ugrott. A lepkék azonban ügyesebbek voltak, ráadásul macskánknek egy-egy nagyobb ugrás után a földet érés is gondot okozott. Nem baj, úgy látszik ezt is tanulni kell, biztattuk egymást és a macskát. Rövid idő után annyira felbátorodott, hogy némely szemtelenebb bogárral nagy fogócskába bonyolódott. Ennek az lett a vége, hogy egy bogár berepült az orgonabokor közé, - a macska meg utána! Nagy koppanással landolt egy vastagabb ágon. Szédült fejjel nézett körül, -mi történt? A bogarak husánggal támadnak?!

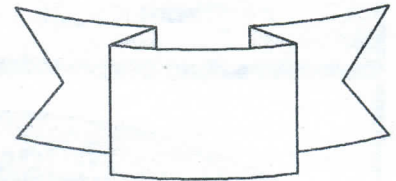
Hogy az esetből okult vagy sem, azt nem tudom, de jött a menetrendszerinti következő lepke. Cicus a lepke után fel a fára. Idáig rendben volt a dolog, de hogyan kell lejöni? Ezt sajnos még nem tanulta meg. Elő a létrát! Néhány zúzóadás, horzsolás, karmolás árán a macska megmentve. Eltelt egy kis idő, Mircikénk megerősödött, kitanulta a kerti élet alapvető dolgait. Olyannyira, hogy azonnal észrevette a szárnyait próbálgató rigó fiókát. Amint az óvatlan madár a fészek széléről lepottyant a macska azonnal ráugrott! Csakhogy ezen a téren még lyukacsos a műveltsége, nem tudott mit kezdeni a fiókéval, csak hasalt rajta, es szemmel láthatóan töprengett, - mint az öreg emberek hasonló rajta fekvős esetekben - mit is kell csinálni ilyen helyzetben?! A fióka ennek köszönheti megmenekülését, így volt időm elkergetni szeretett kedvencünket, és megfogni a rigófit. Ami nem is volt olyan egyszerű, mert a fióka sem volt még tisztában az élet dolgaival, és menekülés helyett a támadást választotta. Tátott csőrrel - nagyobb, mint az

egész madár - csapkodó szárnyakkal támadásba lendült. Kemény tusa után végül sikerült megfogni és biztonságba helyezni. Mircikét gyorsan lokalizáltuk. ( Nemes egyszerűséggel bezártuk. ) Jöhetett a létra. Némi ügyeskedés árán sikerült a fiókát a fészekbe visszatenni. Csakhogy a fióka harci kedve még nem csitult, még nem adta fel! Ugyanazzal a lendülettel, magasan lobogó harci kedvvel újból támadott, kiugrott a fészekből! Azzal viszont nem kalkulált, hogy a szárnyai még nem bírják el. Így aztán szépen lepottyant, éppen bele a vizes vödörbe!

Horgászhattuk ki az ázott madarat! Legalább a fürdő lelohasztotta a harci kedvét, így ezek után már nyugton maradt a fészekben. Csak szegény felizgatott rigószülők zajongtak még egy ideig.

Tanulság: már Lenin is megmondta - tanulni, tanulni, tanulni!

-Pénztáros-



## Vásárlás már hitelre is!

Akár 0 százaléktól!



**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





## Erdőalja út

Nem túl rég megcsinálták az Erdőalja út Viharhegyi úttól jobbra lévő szakaszát.

A baloldali /iskola felé eső/ részét nem bántották. Úgy tűnt, előre látó módon, hiszen csatornaépítésre került sor. Másfél két hónapig az Erdőalja út, Viharhegyi út és az iskola közötti szakaszát teljesen lezárták, az úttestet felbontották.

A csatornával gyorsan végeztek a gödröt is visszatemették, de az út csak nem akart elkészülni. Ekkor még reménykedtünk, hogy a maradék burkolatot is felszedik és új burkolatot kap az utca.

Végül is – mivel ugye semmi sem tart örökké – csak megnyitották az utat.

Csakhogy foltozva, toldozva.

Pedig abban reménykedtünk, hogy együtt az Erdőalja útnak ezt a szakaszát is ugyanúgy megcsinálják, mint a másikat.

Sokkal olcsóbb lett volna, most rendszeren újra burkolni az egészet, mint még egyszer felbontani.

Az utat látva egyébként sürgősen, legkésőbb a tavasszal úgyis muszáj lesz kijavítani, vagy végre rendszeren megcsinálni a burkolatot.

Ezen túlmenően az érdekes az, hogy ezen a munkán belül az Erdőalja köz és lejtő-teljesen új burkolatot kap.

Vajon miért nem a sokkal nagyobb forgalmú út burkolatát készítették el most?

Ha már úgyis hosszú időre le volt zárva az utca, - nem kis bosszúságot okozva a környékbelieknek.

Jó lenne tudni, ki döntött erről a munkáról ilyen módon, és ki fogja megfizetni a várható plusz költségeit?

-sír-

## Bútor- restaurátor

### Régi bútorok

restaurálását, javítását vállalom,  
referenciákkal,  
amerikai - német gyakorlattal.

Telefon: 3882-464

**Taggyűlés: 2001 november 22. Csütörtök 17. H.  
1037. Toronya u. 33. Népház**

## Hirdessen az Óhegy Híreknél!

Újságunk közkedvelt. A „hegyi” emberek nagy többsége figyelmesen végigolvassa. Az újság 3000 példányban jelenik meg.

A Bécsi út feletti részen, a Szépvölgyi úttól a Harsány lejtőig terjedő részen terjesztjük. Ennek következtében újságunkban megjelenő hirdetések potenciálisan legalább hússzoros hatékonyságot jelent bármely más hasonló reklámhoz képest.

1/1 oldal: 60.000.- Ft + ÁFA

1/2 oldal: 32.000.- Ft + ÁFA

1/4 oldal: 17.000.- Ft + ÁFA

1/8 oldal: 10.000.- Ft + ÁFA

1/16 oldal: 7.000.- Ft + ÁFA

1/32 oldal: 4.000.- Ft + ÁFA

Aki ( amely cég ) egyesületünk – mely közhasznú szervezet –  
- pártoló tagja lesz ( éves tagdíj 20.000.- Ft. ) fenti árakból

**20 % kedvezményt kap.**

Hirdetési cím:

**Óhegy Hírek**

1037 Viharhegyi út 24.

Telefon: 250-6131

## ÓHEGY HÍREK

POLGÁRI HAVILAP

MEGJELENIK  
3000 PÉLDÁNYBAN  
KIADÓ: ÓBUDA  
HEGYVIDÉKIEK  
EGYESÜLETE

SZERKESZTÉS:  
SOKSZÖG BT.  
TEL.:250-6131

HIRDETÉSFELVÉTEL:  
TEL:  
LEVELEZÉSI CÍM:  
1037 VIHARHEGYI  
ÚT 24.

**Ez itt az Ön hirdetésének a helye.  
Ekkorát csak megkockáztathat?**

## SZILVESZTERRE ÚJJÁSZÜLETHET!

**KITŰNŐ KÖZÉRZET!  
KITŰNŐ FORMA!**

**CENTIFALÓ FOGYÓKÚRA!**

**NEM CSAK NŐKNEK!**

**Hívjon MOST!**

**Mert mit veszíthet?**



**CSAK KILÓKAT ÉS CENTIKET!**

További információ: 06-30/230-7529 Hivatkozás: M1



**Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete****Alapítva: 1989.****Budapest 1037 Toronya u. 33.****Jelentkezési lap**

A hatékony ügyintézés érdekében kérjük, hogy nyomtatott betűvel, pontosan töltsse ki.. Hagyja üresen azt a rovatot, melyre nem kíván válaszolni.

Alulírott egyetértek az Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének céljaival, az egyesület alapszabályában foglaltakat elfogadom. Vállalom az éves tagdíj befizetését. Az éves tagdíj minimális összege /felülfizetéseket szerelttel fogadunk / önálló keresettel rendelkezők számára legalább 1000.- Ft  
Diákok, katonák, munkanélküliek, nyugdíjasok számára legalább 500.- Ft.

**Adataim:**

Teljes név:.....

Születési hely:.....

Születési idő:.....

Foglalkozás:.....

Lakcím:.....

Postafiók, vagy egyéb levelezési cím:.....

Telefonszám ahol elérhető:.....

Érdeklődési kör:.....

Programok amiken szívesen résztvenek:.....

**Vállalások:**

Milyen munkával, eszközzel, egyéb felajánlással tudja segíteni egyesületünk munkáját?

Ötletek:.....

Szervezés :.....

Pályázatok készítése:.....

Egyéb:.....

Budapest, 2001.....

Aláírás:.....



**Egyesületi hírek****Taggyűlés**

**2001. november 22-én  
csütörtökön 18. H.**

határozatképtelenség esetén a taggyűlést ismét összehívjuk:

**2001. november 22.  
csütörtökön 19. H-ra.**

**A taggyűlés helyszíne:  
Budapest III. ker.  
Toronya u. 33.**

**Népház**

A második időpontra összehívott taggyűlés a megjelentek számától függetlenül határozatképes.

**Napirend**

- beszámolók
- értékelések elfogadása
- vezetőségválasztás
- feladatok számbavétele
- célkitűzések meghatározása
- egyebek

különös tekintettel a napirendi pontok fontosságára, hangsúlyozottan kérünk mindenkit, szíveskedjen a taggyűlésen részt venni. ( reméljük, már az első időpontban határozatképesek leszünk. )

**GÁZKÉSZÜLEKSZERVÍZ  
JUNKERS, FÉG  
MÁRKASZRVÍZ**

**GÁZKÉSZÜLÉKEK  
FELÜLVIZSGÁLATA KAR-  
BANTARTÁSA JAVÍTÁSA  
NOVATHERM Bt.**

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

Motto: „egynek minden nehéz, sokaknak semmi sem lehetetlen”  
Táborhegyi Népház címe: bp. III. ker 1037. Toronya u. 33.  
Telefon: 430.1326

**Dél Amerika****Meghívó**

Meghívjuk Önt, és kedves családját, minden ismerősét és barátját, továbbá mindenki mást.  
Kurdi Zoltán izgalmas, eseménydús élménybeszámoló előadására.  
Bepillantás egy másik világba, szokások, tájak, emberek.  
Kivetítő, kostoló.

**Bridzs klub**

Örömmel mondhatjuk, egyre népszerűbb a bridzs klub.

Egy - egy szerdaj napon lassan megtöltjük a termet.

A népszerűség és a tagok igénye okán már hétfői napon is van bridzs klub.

Szerdánként továbbra is kellemes, klub jellegű, páros, illetve csapatversenyeket játszunk. Hétfőnként lehetőség van elemzésekre, egy-egy licit- vagy lejátszási probléma megbeszélésre. Ezen kívül időről-időre módunk van egy-egy témáról alaposabban beszélgetni, néhány újabb dolgot megtanulni.

**Bridzstanolyam**

**2001. november 26-án hétfőn 18 órai kezdettel alapfokú bridzs tanfolyamot indítunk.**

A tanfolyam 8 hetes, mindig hétfői napokon, alkalmanként 2 óra időtartamú. Természetesen a tanfolyam során lehetőség lesz arra hogy a tanultakat gyakorolni lehessen. A tanfolyamhoz jegyzetet adunk és ezzel együtt 3000.- Ft-ba kerül a 8 alkalom.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, játszani vágyót.

Jelentkezés a helyszínen: 1037. Toronya u. 33. A Népházban. Érdeklődni a 250-6131-es telefonon lehet.

**Kertápolás  
Ort-kert  
Tel: 250-6151**

**Táncanfolyam**

A Népházban ( Toronya u. 33. ) táncanfolyam indult. a tanfolyamhoz néhány különóra igénybevételevel csatlakozni lehet.

A tanfolyam csütörtökönként van, 19 - 20.30 h.-ig

Jelentkezni a helyszínen lehet.

**az idén is megrendezzük az egyesület legnépszerűbb programját:**

**Jön a Mikulás!**

December 2-án vasárnap délután 15. órakor találkozunk a 137-es busz végállomásánál, ahonnan együtt megyünk fel a **Virágosnyeregbe**, Jegyeket az iskolában lehet venni az iskolatitkárnál

További tájékoztatás Zsigó Esztertől kapható a 06 30 241 96 99-es telefonon.

**Üde-Ház**

**Egészségmegőrző és oktató-  
központ**

A legkorszerűbb gyógymódok egy helyen!

**Allergiakezelés 80%-os  
eredménnyel!**

Akupunktúra, gőzgymaszázs,  
IBR - System, infrasauna,  
kineziológia, kozmetika,  
tangenter, oxigénterápia,  
érszűkületkezelés

**1037 Üde u. 6.  
Tel. 430-1419, 430-1420**



## KONYHA ÉS VI- DÉKE

A múlt hónapban említettem, hogy milyen finom pizzát lehet a kerti kemencében készíteni. Nekem mindig akkor sikerült a legjobban, ha a lapokat elősütöttem. Ennek az is lehet a haszna, hogy több alkalomra is süthetünk korongokat, amit a hűtőben akár egy hétig is eltarthatunk. Nem kell a tészta gyúrásával, dagasztásával többször dolgozni.

Egy konyhai grillsütőben aztán akár egy darabot is gyorsan elkészíthetünk. Mit tegyünk a pizzánkra?

Először is főzzünk mártást. Ebből is több adagra valót. Zúzzunk össze tíz nagygerезд fokhagymát, dobjuk felforrósított, lehetőleg, olívaolajra. Kevergessük, míg kifehéredik. Megbarnítani nem szabad. Keverjük bele paradicsompürét és egy-két meghámozott, kimagozott és kockára vágott nyers paradicsomot. Fűszerezük oregánóval, kakukkfűvel és bazsalikkal.

Főzzük jól össze. Ha sokat készítetünk – töltsük üvegekbe, zárjuk le és a szokásos módon gőzöljük ki.

De maradjunk most még a mai pizzánknál. Darált, sózott, borsozott sertéshúst főzzük össze a mártással, és ezt kenjük a tésztaalapokra. Hintjük meg jól, reszelt parmezánnal.

Használhatunk más kemény sajtot is. Ha halas pizzát kívánunk, úgy tegyünk a lapokra lecsepegtetett olajos halat. Szardíniát, makrelát, vagy füstölt sprottnit. Ezeket nem kell összefőzni a paradicsommal.

Gépsonkával, vagy vékonyra vágott szalámmal is készíthetünk finom falatokat. Igen finom a zöldséges változat is. Sült-párolt padlizsánt, brokkolit, cukkínit használhatunk.

A paradicsomszósz és a sajt mindegyikre kell és mehetnek a pizzáink vissza a kemencébe. Nem szabad se, megbarnítani se kiszáritani. Ha egy nagy korongot sütünk – azon több-féle keveréket helyezhetünk el egyszerre. Az anyagok találkozásánál szúrjunk be fogpiszkálókat, hogy a kiszülés után tudjuk, mi, hol található. A pizza felvágása nem könnyű feladat.

Ha nem akarjuk össze-vissza szagatni – bátran használjunk egy nagy ollót. Azzal biztosan sikerülni fog.

De nem csak pizzát lehet kenyértésztából a kemencében csinálni.

Nagyon finom és biztos siker a káposztával töltött lepény. Az alföldi szlovákok kapuszníkiának hívják. Zsiradékot pároljunk meg reszelt káposztát, úgy, mint a káposztás kockához szokás. Jól borsozzuk meg. Nyújtunk tizenkét centiméteres fél centi vastag korongokat. A közepére tegyünk két evőkanálnyi káposztát. Hajtsuk félbe a tésztát és a széleit jól nyomkodjuk össze, hogy ki ne nyílhasson. Tegyük a kemencébe, és amikor már félig megsült – kenjük meg a tetejüket hígított tejfellel. Süssük szép pirosra.

Kerti sörözéshez kiváló korcsolya. Tapasztalatom szerint a pizzatészta omlósabb, finomabb lesz, ha réteslisztből csinálom, vagy ha a finomlisztbe ötödreszníyi búza, vagy kukoricadarát keverek. A tészta készítését azért nem írom le, mert T. olvasóimról feltételezem, hogy egy egyszerű kenyértésztát, meg tudnak csinálni. Jó étvágyat és kellemes mulatságot kívánok.

Pirchala István

## Elismerés

Vannak foglalkozások amelyek kitüntetett figyelmet és elismerést hoznak az ebben a témakörben dolgozóknak. Pontosabban nem mindenkinek, csak azoknak akik valamilyen okból felkeltik a figyelmet. Az érdeklődés megtartása, a folytonos elismerés kivívása már sokkal nehezebb, - annak ellenére, hogy több módszer is ismert.

Sokan vannak akik - ráadásul ilyen műfajban alkotnak - jól csinálják amit csinálnak, mégsem lesznek igazán ismertek, népszerűek.

Pedig ők is vágyanak a sikerre az elismerésre.

Nélkülük a híresek sem lennének híresek, kiemelkedők, - nem lenne honnan, kik közül kitűnni.

Milyen lehet a csillogás közelében élni, várni az ünneplésre, - és az soha nem következik be?! Hogyan lehet bírni ezt az életformát? Mekkora erő kellhet minden nap újból beleválni a napi teendők sorába?

És mi van azokkal akik nem ilyen pályát választottak?

Választottak?!

Mert a nagy többség nem választ. Elfogadja ami jut, ami adódik.

Nem néz körül, nem méri fel a lehetőségeit, nem keres megoldásokat, nem akar harcolni, egyszerűen élni akar.

És mégis, a nagy többség között is akad aki olyan helyre kerül ahol képes kiváló, egészen rendkívüli teljesítményt nyújtani. És ezek között az emberek között is akad aki szeretné a kitüntetett figyelmet, az elismerést, a csillogást a ragyogást. Észre vesszük ezeket az embereket? Általában igen.

Elismerjük őket?

Sokkal ritkábban. Sőt, sokszor kapják a fejükre, hogy minek töröd magad, úgy sem lesz jobb.

És ha észre vesszük, és elismerjük, akkor hogyan? Nem dicsekszünk velük ország-világ előtt, nem mutatjuk be őket a televízióban.

Nem divat.

Snassz.

A sztahanovista mozgalom óta ez már nem szokás, nem is érdekel senkit.

Mert mit tegyünk azzal a gépkocsivezetővel aki százezer kilométert vezetett hibátlanul, vagy azzal az ügyintézővel aki minden rábizott ügyet lelkiismeretesen, pontosan, határidőre elintézt?

A TV-ben nem mutogatjuk őket. A kitüntetések kimentek a divatból, (egyébként is mire mennénk velük?) - maradna a pénz.

De nincs.

Pénz az nincs.

Hová is lenne a világ, ha egy sztár gépkocsivezető, vagy egy sztár ügyintéző annyit keresne mint egy plébekre tátogó énekes vagy egy mások által megcsinált "előadóművész", esetleg "aranylábú" focista?

Kik osztják az elismerést, kik osztják a pénzt?

Az okosok azt mondják, hogy ez üzlet.

Ez kell nekünk, ezt vesszük meg, erre van fizetőképes kereslet.

Tényleg ez kell nekünk?

Nem lehet hogy ezt csak ránk szözzék, belénk beszélnek?

Tényleg ilyenek vagyunk? Mindent elfogadunk? Nincs önálló véleményünk?

Nem kaphatnánk mi is egy kis elismerést?

Esetleg pénzt?

Ha már a dicsőség az „okosoké”.

-sir-



## A száraz szem

Vannak, akik nem jól tűrik a hosszabb, szabad levegőn való utazást – különösen száraz, melegéghajlatú vidéken – mivel szemük ettől kiszárad, viszket és ég.

Normális esetben a szél hatására fokozódik a könnytermelés, ami védi a szemet a kiszáradástól. Ez a természetes reakció viszont elmarad azoknál, akiknél elégtelen vagy nem jön létre könnytermelés. A legtöbb orvos ezért tanácsolja a szárazszemű betegeknek, utazáskor óvják szemüket a szélről. ( nyitott autó, kerékpár, vitorlázás). A száraz szem kellemetlen tünetei közé tartozik továbbá a könnyen felszakadó ill. hibás összetételű könnyhártya. Ha ezen rés keletkezik, megszűnik a szaruhártya védelme, kevesebb könny esetén nincs ami kimossa a belekerülő por szemeket, apró bogarakat, idegen testeket.

### Nyári szemvédő tanácsok:

Az ilyen egyének feltétlenül viseljenek napszemüveget, ami nemcsak a káros UV-sugárzástól, de a szélről, porszemektől is védelmet nyújt.

- Kerüljék a légkondicionált helyiségeket, mert az erősen száritja a levegőt.
- A dohányfüst is fokozza a szem kiszáradását.
- Erősen klórozott vízű uszodában használjanak úszószemüveget.
- Bizonyos napozókrémek a tengervízben felbomlanak és belefolyhatnak a szembe, kerüljék ezek használatát a szem környékén.
- Repülőúton ne kontaktlencsét, inkább szemüveget viseljenek. Az utastér levegője száraz, megterheli a szemet

Ha a beteg szeme a fenti tanácsok ellenére is kiszárad, **szemorvoshoz kell fordulni**, aki ilyen esetben **műkönyt** ír fel. EZ a készítmény a természetes könnyhöz hasonlóan, három komponens tartalmaz: vizet, nyákot, zsiradékot. Rövid idő alatt stabilizálja a szaruhártyát borító könnyréteget, ami ily módon védi a szemet a fent említett kellemetlen tüneteket.

Kőszegi Péterné

gyógyszerész

## Az allergia

Az allergiás reakciók( túlérzékenységi reakciók ) az immunrendszer olyan reakciói, amelyek a normális szövetet károsítják. Az allergiás folyamat során az immunrendszer védelmezi a szervezetet.

Az allergének ( lehet szinte bármely anyag), mint antigének immunválaszt váltanak ki a szervezetben. Súlyossága változó, enyhe apró kiütéstől egészen az életveszélyesig. A leggyakrabban előforduló tünetek: könnyezés, viszketés, tüsszögés, nagyon dugult orr. Másik végletben légzési nehézségek, szív működési zavarok, vérnyomásesés következhet be. ( sokkhatás )

Leggyakoribb allergének: fű, pollenek, állatszőr, rovarcsípés, gyógyszerek, ételek.

Un. Tesztek segítenek annak eldöntésében vajon a tüneteket allergia okozza-e?

Kezelésük azzal kezdődik, hogy jobb az allergént elkerülni, mint gyógyításával foglalkozni. Ha viszont nem tudjuk őket elkerülni, az orvosok gyakran alkalmaznak különböző módszereket az allergiás válasz leállítására, vagy enyhítő gyógyszereket írnak fel. ( pl. levegőben található allergének )

### Allergén-immunterápia

Az allergén apró adagjait juttatják a bőr alá fokozódó mennyiségben, amíg egy fenntartó szintet el nem érnek. A kezelés arra ösztönzi a szervezetet, hogy olyan semlegesítő antitestet termeljen, melyek az allergiás reakciót megelőzik. Virágpor, házi por, atkák, rovarméreg, állatszőr esetén elég jól bevált, Ételallergia esetén nem javasolt.

### Antihisztaminok

Gyógyszerek, melyeket a leggyakrabban használnak az allergiás megbetegedésekben.( asztma esetén nem alkalmazható ). Néhány ilyen kapható vény nélkül, valamint rövid és elnyújtottabb hatású formában is. Pl. orrduguláshoz. A vényre kaphatók szedése orvosi felügyeletet igényel. Az antihisztaminok legtöbbje mel

lékhatásként álmoságot okoz, esetleg nyugtató hatása is van. Ezen hatások kivédhetők az által, ha kis adaggal kezdjük a szedését, és fokozatosan növeljük, amíg a megfelelő dózist elérjük. Ma már rendelkezésünkre állnak modernbb, mellékhatás-mentes antihisztaminok is.

### Az allergiás reakciók fajtái:

1. Allergiás nátha / szénanátha / Főleg virágporra való érzékenység esetén lép fel. Szezonális.

2. Egész éven át tartó nátha. Tünetei hasonlóak az előzőkhöz, csak nagyon gyakran tűnnek elő. Ezeknél a betegeknél aszpirint vagy más nem szteroid gyulladáscsökkentőt nem szabad bevenni, mert súlyos reakció léphet fel.

3.Ételallergia és -intolerancia. Nem mindig allergia van a tünetek hátterében, hanem enzimihiány, amely az étel emésztéséhez szükséges. Az emésztőrendszer nem tűr bizonyos ételeket, gyomor-bél panaszok következnek be, gázképződés, hasmenés, hányinger.

Az ételekben előforduló metabiszulfid tartósítószer és különböző festékek ( édességekben, üdítőitalokban ) kiválthatnak érzékenységet, csalánkiütést, migrénes fejfájást is. Gyakori ételallergiák: tej, tojás, kagyló, diófélék, búza, mogyoró, szójabab, csokoládé.

4.Csalánkiütés. Bőrreakció, apró világos vagy vörös duzzanatok. Gyakran jelentkezik vele együtt az angioödéma, amely nagyobb bőrrészeket is érint. Jele a viszkető érzés, majd a kiütések megjelenése. Előfordul, hogy hirtelen jelennek meg és magától el is múlnak. Ha viszont visszatérnek magyarázat nélkül, kivizsgálás szükséges.

5.Fizikai allergia. Az allergia jelentkezhet hidegre, napfényre, hőre, vagy apró sérülésre. Viszketés, foltok, kiütések, duzzanatok jelentkezhetnek, esetleg asztmás tünetek is felléphetnek.

A napfény-allergiások kerüljék nemcsak a direkt napfényt, de a napolajok használatát is.

Kőszegi Péterné  
gyógyszerész



## A MINERVA KIADÓ IDEI ÚJDONSÁGAIBÓL

### Will Berthold: Gyerekgyár (Lebensborn e. V.)

A regény a „Lebensborn” elnevezésű, a III. Birodalomban bejegyzett egyesület történetéről szól, amelyet Himmler, az SS birodalmi vezetőjének elgondolása és utasítása alapján a tisztavérű északi faj gyorsabb szaporítása érdekében hívtak életre. Gyakorlatilag fiatal nőket és férfiakat készítettek arra, hogy utódokat nemzzenek és hozzanak a világra. A könyv egykori Lebensborn-tagok, a nürnbergi katonai törvényszék aktái, és olyan anyák elbeszélései alapján íródott, akik kapcsolatba kerültek a Lebensborn-programmal.

Egy fiatal szerelmes pár sorsán keresztül ismerhetjük meg, miként léptek be fajhigiéniailag megfelelőnek minősített ifjú németek az egyesületbe, amelynek vezetői – Himmler

tenyésztési tervének megvalósítása érdekében – visszaéltek a fiatalok idealizmusával, a haza, a Führer iránti érzéseivel. A programnak a háború befejeződése vetett véget. Megtudhatjuk, hogy elsősorban azok a nők váltak áldozattá, akiktől közvetlenül a szülés után elvették a csecsemőjüket. S persze áldozattá váltak maguk a gyermekek is, akiknek később a szüleik nélkül kellett felnővelkedniük.

A Gyerekgyár még a karácsonyi könyvvásár előtt, kb. 250 oldal terjedelemben, 1600 Ft-os áron lát napvilágot.

**Azok, akik az alábbi megrendelőt  
visszaküldik a Minerva Kiadó  
címére:**

**1300 Budapest, Pf. 279, az 1.600  
forintos bolti eladási árból 10 %  
kedvezményt kapnak.**

\*Kérjük, hogy az adatokat olvashatóan, lehetőleg nyomtatott nagybetűvel szíveskedjenek kitölteni!

#### MEGRENDELŐSZELVÉNY\* Kedvezményes könyvvásárláshoz

Alulírott:.....

Cím:.....

ezennel megrendelem a Minerva Kiadótól

#### Will Berthold: Gyerekgyár

című könyvét, 10 %-al csökkentett, kedvezményes, 1.440.- forint/db + csomagolás és postaköltség áron,

..... példányban, összesen ..... Ft összegért.

Kérem, hogy a könyve(ke)t az alábbi névre és címre küldjék:

A megrendelés összegét a könyv(ek) és a számla kézhezvétele után postán feladom vagy átutalom a Minerva Könyvkiadó címére.

....., 2001. .... hó ..... nap

## Hegy i ovi

A Színek világa Alapítvány Óvodába járó gyerekek rengeteg ismerettel gazdagodnak.

Már az óvoda környezete is sok élményt nyújt, de az alapítvány lelkes dolgozói is megtesznek mindent, azért hogy a kicsik minél több ismeretre tegyenek szert.

Így súlyt helyeznek a hagyományok ápolására is.

Idén felelevenítették a Márton naphoz kapcsolódó szokásokat. Napokkal előtte készülődtek az eseményre, nagy izgalomba hozva az apróságokat. Lampionokat készítettek, énekeket tanultak, naphosszat próbáltak.

Végül elérkezett a várva várt nap! Szülők, gyerekek, - lehetnek vagy 70-80-an – lampionokkal felszerelve, hangos énekszóval vonultak végig a Jablonka úton, a szerzetesrendig. Ott már várták őket.

Közös éneklés után a zarándokházban elfogyasztották a szülők által hozott ételt-italt, és önfeledt énekléssel zárták a programot.

**Színek Világa Alapítvány Óvoda  
1037. Bp. Jablonka út 126/B  
Tel: 367-3620, 06-3024-32871**

## PAN-NA 2001 Kft

### Hozzánk érdemes betérni!

Nyomtatvány, író és irodaszer, iskolaszer, különleges csomagolóanyagok, képeslapok és kreatív ötletei megvalósításához szükséges eszközök, kellékek széles és folyamatosan bővülő választéka várja kedves Vásárlóinkat.

5000.-Ft feletti vásárlás esetén igény szerinti házhoz szállítás!

Óvodáknak, iskoláknak és „nagycsaládosoknak” plusz kedvezményt biztosítunk!

**Szeretettel várjuk Önt a hét hat  
napján:**

H-P 9-18. Óráig

Sz 9,30-13 óráig

1035 Bp. Vörösvári út 39.

Tel: 430-09-28

Fax: 430-09-29