

Óbudáért...

Díjkiosztó



Az Óbudai Polgári Társaság február 25-én a „Selyemgombolyítóban” tartotta hagyományos Erzsébet Királyné Díj átadásának ünnepségét. A rangos elismerést idén két kerületi polgár kapta Óbudáért tett szolgálataiért: Barta Gyula postás és Sárdy Lóránt restaurátor.

Az estét Zelnik József nyitotta meg, majd a méltatást követően Völgyi Miklós titkár nyújtotta át a díjakat.

Az est hangulatát Kobzos Kiss Tamás énekével emelte, végül szerény, de kellemes fogadás mellett beszélgetéssel zárult a program.

Gratulálunk Gyula postásnak (képünkön balról), aki 42 éve járja a Kolosi tér, Szépvölgyi út, Pacsirtamező utca határolta területet, és nyújtott megannyi önzetlen segítséget az arra igénytartóknak!

Jobbulást kívánunk Sárdy Lórántnak, a rómaifürdői festődinasztia harmadik tagjának, aki ugyan nem tudott személyesen megjelenni az eseményen, de az elmúlt több mint fél évszázad folyamán mindig ott volt, ahol óvni, védeni lehetett és kellett az építészeti emlékeket, a városépítés valódi értékeit.

Rajnák László

**Következő számainkban
megismerkedhetnek
gyakori mecénásainkkal,
az Erdőalja ABC
kedves dolgozóival.**

ÚJRA VASÁRNAPI EBÉD

harmónikaszóval, március 21-én, 14 órakor

Menü: vadkacsa ragu, túróscsusza. Ára: 650 Ft. Háziasszony és szakács: Novath Ildikó.

Jegyek elővételben vásárolhatók Soós Ibolyánál a Népházban (430-1326),
vagy az Erdőalja ABC-ben, csütörtökig.

Farsang a Hegyen

Minden képzeletet felülmúló tömeg gyűlt össze a télbúcsúztatására 2004. február 21-én a Népházban. Akár este fél 8-kor, akár éjjel 11-kor érkezett a kedves hegylakó, az előcsarnokban és a ház összes termeiben önfelédten beszélgető csoportok áramlásába csöppent.

Tarlós István polgármester úr közszolgálati tv-interjújában elismerően szólt Egyesületünkről, amely már régi civil tömörülés, jól működő közösség-szervező tényező. Megnyitójában észrevételezte a szép, új padlóburkolatot, bátorította a megjelenteket a további tartalmas tevékenységek szervezésére, és őszinte, önfelédtt szórakozásra bízta a nagyérdeműt. Sajnos hamarosan távozott, pedig akár a zsúfolásig telt nagyteremben, akár az előtérben fogyasztók vagy az asztaloknál beszélgető ünneplők szívesen vették volna, ha asztaltársaságukban kötetlen eszmecsere során további tájékozódás is létrejött volna. Így is örömmel láttuk, hogy a sok szervezéssel, tervezéssel (Raffinger Éva), az utóbbi időben napi próbákkal előkészített vidám és változatos műsoron még örömmel részt tudott venni, országunk hatodik legnagyobb „városának”, Óbudának polgármestere. Talán legközelebb családjával együtt tud megjelenni rendezvényeinken, hogy ő is összekapcsolhassa a hasznosat a kellemessel.



Milyen produkciók váltották egymást? Az egyesület önképző köreinek nyitótánca öt pár angolkeringője volt, majd két hastánccsoport fellépése után a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium tanulóinak szalagavató skót táncai örvendeztették meg a közönséget. Bakó Márta színművész Villon-Faludy: Kalóz balladájával, a háziasszony Raffinger Éva vidám irodalmi betétekkel színesítette a táncrendet, amelyet a ház családanyái zártak fergeteges kánkánnal.

(Folytatás a 11. oldalon)

A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola rendezvénysorozatának részeként megemlékezést tartunk a szabadságharc 300. évfordulójáról,
a Táborhegyi Népházban
(1037 Bp., Toronya u. 33.), 2004. március 19-én, pénteken 17.00 órakor

II. RÁKÓCZI FERENC, A FEJEDELEM ÉS AZ EMBER

címmel.

Előadó Varga J. János történész, MTA Történettudományi Intézete
Korabeli zenét és táncokat mutat be Kecskés András lantművész és együttese,
tárogatón közreműködik: Nagy Pál

Mindenkit érdeklődőt szeretettel várunk, és várjuk az iskola „Rákóczi jelvényes” volt diákjait is.

Ismét volt ebéd az Óhegy Egyesület székházában

Azt mondja a szólás: a férfi szívéhez a gyomrán keresztül vezet az út. És a hegylakók szívéhez? Ugyancsak!!!

A már hagyományosnak mondható EBÉDEK egyre több látogatót vonzanak. A február 15-i csúcstól döntött. Több mint kilencven ebédeltünk egy fehér asztalnál (74 jelentkezett előre), és mindenkinek jutott ebéd!

A menü: omlós húsú marhavadas knédlivel. A szakács a Felcsuti család mindenkori főzőmestere Földes Zsuzsa volt, aki az ételt a fűszerek mellett szeretettel is ízesítette. Varrátslat volt a knédli, amelyet Óvári Ica nénénk (Nagykaposról e célból ideutazott magyartanár) készített. Mindezt Laubál Viki gyümölcssalátája koronázta.

Az emésztéshez vidám és régi szép melódiákat harmonikázott Pista, aki már törzsvendég nálunk. Ebéd után „olajozott” torokkal vitattuk meg a világ és a hegyvidék sorsát.

Tapasztalatból mondom, hogy havi egy alkalommal szívesen mond le a háziasszony (vagy aki otthon az ebédet ké-

szítené) a főzés és mosogatás „örömeiről”, és hozza el családját a Népházba. Hogy milyen a hangulata ezeknek az ebédeknek? Döntse el ki-ki maga, aki ott volt. Aki még nem próbálta, jöjjön el a következőre! Az időpontot szeretett újságunkból és a Népház falára, kerítésére függesztett hirdetésünkől tudhatja meg.

Szívből köszönjük a mindenkori főzőknek a mindenkori fáradozásukat! Babérlevél övezze homlokukat, fodormenta frissítse erejüket, ánizs édesítse kedvüket, hibiszkusz tea védje egészségüket, hogy még sokáig főzhessenek nekünk, mert megérdemeljük!

Egy állandónak mondható vasárnapi ebédelő

Sné H. E.



ZSEMLEGOMBÓC (Cseh knédli pirított zsemlekockával, 8-10 személyre)

Hozzávalók: 1/2 kg simaliszt, 1/2 kg rétesliszt, 5 dkg élesztő, só, kb. 7 dcl tej, 2 kockára vágott zsemle.

Elkészítése: Meglangyosítunk 1 dcl tejet, elmorzsoljuk benne az élesztőt, beleszórunk egy kevés lisztet és egy kicsit megsózzuk. Beleöntjük az előkészített lisztbe és az egészet 20 percig betakarva meleg helyen pihentetjük. Majd fellangosítjuk a maradék tejet egy kevés sóval és bedagasztjuk. 20-30 percig kel-

ni hagyjuk a tésztát. Utána óvatosan belekeverjük a zsemlekockát, négy felé osztjuk és hengereket formálunk belőle.

Egy nagyobb lábast félig töltünk vízzel, száját tiszta konyharuhával leköttjük és ha forr a víz, ráhelyezünk egy knédlit. Betakarjuk egy tállal, amely pontosan feddi a fazekat és 20 percig főzzük. Ugyan így járunk el a többi knédlivel.

Megjegyzés: a knédlit zsemlekocka nélkül is készíthetjük.

TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI

KŐBÜRKKOLATOK

járdára, útra, lépcsőre, lábazatra, kerti tipegőnek, garázsbeállónak, kocka, szabályos, szabálytalan alakzatban

PORPHYR KFT.

1037 Bp., Bécsi út 302. Tel.: 250-6036, fax: 387-9895

EGYSZER ÉS MINDENKORRA!

Tuját a tujagyárból

Tuják, kúszófenyők, leylandi ciprusok óriási készletét, széles méretválasztékát kínáljuk termelői áron.

SZALKAI ÖRÖKZÖLDTELEP

Budapest III., Zsófia u 16. (Aqvincum)

Telefon 06-30-940-8355

Nyitva: hétfő–péntek 9-től 16 óráig, szombaton 9-től 13 óráig.



Igényes, de elfoglalt szülők gyermekének délutáni korrepetálása a VÖRÖSVÁRI úton
Matematika–fizika–kémia, történelem–magyar, angol–német szakos tanároknál középiskolai előkészítők.

Thalész-kör:
20-946-2027

Társasági hírek

Február 14-én a Laubál család ünnepelt a Hegyi Házban. A család fejét dr. Laubál Lászlót köszöntötték régi és még régebbi barátai 70. születésnapján.

A sok kedves megemlékezés közül álljon itt egy:

Köszöntő

Zabot kap ma minden paci,
Hetven éves Laubál Laci!
Kijártam az iskoláját,
Ma is csodálom tudását.

Magasra tette a lécet,
Mert az üzlet nagy művészet:
Eladni a Napot éjjel,
Laubál-féle szenvedéllyel.

Átéltünk mi együtt sokat,
Sikereket, kalandokat,
Bekapcsolódott a Hoechst-be
Agárd, Bábolna és Környe

Egy maradt meg, mélyen rejtve,
De remélem, néha látszik,
Megtanultam egy életre:
Csak az boldog, aki játszik.

(Török Ede)

Ismét fájó veszteség érte hegyvidékünket.

Február 5-én, vigasztnyújtó langymeleg tavaszi napsütésben, közel ezer fő kísérete utolsó útjára NEUBRANDT ISTVÁNT. Tevékeny életét Tarlós István polgármester úr, és Fehérvári úr, a Braunhaxler Egyesület vezetője is méltatta. Nemcsak szép szavak, de énekar és fúvószenekar is búcsúztatta az ősökig visszamenőleg tősgyökeres óbudait, aki soha nem tagadta német származását, de igaz magyar szívvvel szolgálta szeretett hazáját és kerületét.

Családjának őszinte részvétünket fejezzük ki, és emlékét szeretettel megőrizzük.

Társasági hírek rovatunkban szívesen adjuk közre olvasóink életének eseményeit, fordulópontjait, jeles ünnepeit, vagy valamelyik hegylakó családtag szakmai eredményeit, díjait.

A polgármester úr az Óhegy-farsangon



...elárulom mi a titka egy jó költségvetésnek.

– Nem komolytalan dolog részt venni Óbuda első emberének egy ilyen bolondos bálon?

– Sok mindent lehet az életben komolytalanak nevezni, de azt hogy egy közösség, a mai rohanó világban, sokszor politikai feszültségektől sem mentes világban, együtt pihenni ki a hétköznapokat, az egyáltalán nem komolytalan dolog. Amit az életben manapság komolynak mondunk, az bizony gyakran komolytalanabb.

– Mikor voltál utoljára farsangi bálon? Mikor öltöttél jelmezt?

– Még általános iskolás koromban.

– Erre szívesen emlékezel?

– Ez egy nehéz kérdés. Ha nem politikai aspektusból közelítjük meg a dolgot, akkor számomra a hatvanas évek nagyon szép emléket

jelentenek. Akkor voltam fiatal, akkor volt a zenében, az életvitelben a horizont változóban. Egy olyan időszak volt, amikor olyan élethéztések serkentettek minket, hogy bármit el tudtunk az életben képzelni. Optimisták voltunk. A fene foglalkozott azzal, hogy ki hova tartozik!

– Gondolod, hogy a ma itt szereplő gyerekek és fiatalok foglalkoznak ezzel?

– Remélem nem, bár sokkal-sokkal többet hallanak róla, hogy ez nagyon fontos, mint mi gyermekkorunkban. Meg kell mondanom én a fiatalúságomat nem cserélném el a maiakkal annak ellenére, hogy száz féle televíziót nézhetnek, mindennapos az autó és a hűtőgép. Mi még kijártunk a grundra focizni, nekünk nem volt más csak a zene, a foci, a Népsport később a Képes Sport.

– Mit szólna a családotok ahhoz, hogy most szombat este nyolc óra van és te nem vagy otthon?

– Igaz, azt mondtam a feleségemnek, hogy egy kicsit teher ilyen szórakozóhelyre jönni, amikor az ember tele van el nem végzett munkával és gonddal. Ugyanazt a kérdést tettem fel neki, amit te nekem. Nem komolytalan dolog az egész?

– A feleségem azt mondta – és én hiszek neki: Jó dolog ez. Menj el, ha ez egy kis örömet okoz azoknak az embereknek, akik hívtak, akik összejönnek egy kicsit szórakozni, megismerni egymást, akkor ott a helyed. Örömmel engedett, sőt küldött közéletet. De látod nem csak én gondolom ezt így. A közszolgálati televízió is itt van, hogy beszámoljon arról, hogy a mai, sokszor gyűlölködő, ellentmondásoktól terhes világunkban vannak még közösségek, vannak szép, gondtalan pillanatok, vannak reményt adó emberi barátságok. Jól működő civil közösségek.

Tarlós István polgármester gondolatait lejegyezte

Babiczy László

**A Csókavár
Ingatlanközvetítő Bt.
keres és kínál házakat,
telkeket, lakásokat
a hegyen és a síkságon**

Hívjon és segítünk!

Seres Erika okl. építészmérnök, ingatlan szakértő.
Telefon: 06-30-442-1199, e-mail: laborc@axelero.hu

**ZÁSzlÓKÉSZÍTÉS
ÉS HÍMZÉS ITT A HEGYEN!**

Gondoljon március 15-re!

Öltöztesse díszbe házát, emelje az ünnep hangulatát címeres vagy címer nélküli, nemzeti színű lobogóval!

A zászlókat és hímezett címereket különböző méretben készítjük. Vállaljuk céglogók, egyedi és katalógusainkból választott minták hímezését minden típusú anyagra, pólóra, sapkára, törülközőre, stb.

Kurely Ágnes, telefon: 368-4528, mobil: 06-20-451-2699
e-mail: kristalyhimzo@axelero.hu

FELHÍVÁS!

Előző számunkban már jeleztük, hogy az Óhegy napokat a középkor jegyében szándékozunk megtartani.

Keresünk olyan hegyen lakó textillel foglalkozó vállalkozókat, akik maradék anyagokkal segítségünkre lennének, hogy a kosztümeket elkészíthessük.

Keresünk olyan varrni tudó lányokat, asszonyokat, nagymamákat, akik segítenének a kosztümegek elkészítésében.

Keresünk olyan használaton kívüli, de még működő varrógépeket, melyeken az ajándékba kapott anyagokból, a lelkes varrni tudó asszonyok a kosztümeget elkészíthetik.

Segítőink: dr. Mojszis Dóra – aki nek disszertációja a középkori viseletekről készült –, és E. Nagy Katalin az Iparművészeti Múzeum restaurátora. (Nevéhez fűződik többek között a Koronázási palást, és az Anjou falikárpit restaurálása) és Drégelyné Witz Éva a Magyar Televízió nyugalmazott jelmeztervezője.

Bridzs

Pezsgőpartik

2003. december 22-én tartottuk meg az óév utolsó pezsgőpartiját, ahol a következő párosaink lettek dobogósok:

I. helyezett: Juhász Valéria – Raksányi György

II. helyezett: Bánlaki Csaba – Harkai Csaba

III. helyezett: Kiss Kati – Csige Sándor

Az új esztendő rendhagyó pezsgőpartival kezdtük, amit is nem a hónap utolsó, hanem az első játékszerdáján tartottunk meg, így együtt ünnepelhettük az év első győzteseit és köszönthettük a reményteli újévet. A helyezések:

I. helyezett: Jakkal Ica – Ráki Zsolt

II. helyezett: Kiss Kati – Csige Sándor

III. helyezett: Reimann Kati – Hanák Sándor

A nyerteseknek gratulálunk, a pezsgőt megittuk.

Ezúton kérünk elnézést kedves olvasóinktól, hogy a fenti eredménylisták az előző számunkból kimaradtak.

Szász Kálmán

Hegyi portré

A Raffi...

...no de csak a jóbarátoknak, a kedves ismerősöknek, és akik a Népházban tagtársak.

Különben dr. Laubáiné Raffinger Éva, kedves szomszédasszonyunk. Áldásos munkája révén ismerkedhetünk meg a diabetikus süteményekkel. Címe: 1037 Bp., Körtvélyes köz 7. Tel.: 388-3125

Itt található az alkotóműhely, mégpedig a családi házuk kertjében. Mondhatjuk egy igazi mézeskalács házik, mint a mesében. Ráadásul az odalátogatót nyomban átöleli a varázslatos illatok kavalkádja, ahogy belép. A bemutatott termékek is varázslatosak.

Éva barátnőnk szívvelyesen fogadott és örömmel adott információkat. Hegyi iskolánk továbbtanuló diákjainak is figyelemfelkeltő lehet ez az ismeretanyag.

A műhely tizenegy éve, 1993-ban LAU-RA Bt. névvel indult. Abban az időben Budapesten mindössze egy hasonló termékeket forgalmazó cég létezett. A megnyitás feltétele a higiénias körülmények feltétlen biztosítása, OÉTI és KERMI engedélyek megszerzése.

Az érdeklődők joggal kérdezhetik, milyen előképzettség szükséges a szakma gyakorlásához. A Pesti Barnabás Élelmiszeripari Szakközép Iskola, a szokásos feltételekkel adja ki, négy év képzés után a szakmunkás bizonyítványt. Itt többféle szak indul minden évben, csak az nem biztos, hogy az áhított szak éppen az adott évben indul.

Éva asszony esetében akkor a pék-cukrász szakhoz lehetett csatlakozni. Jelen eseten azonban egy felnőtt korú tanulóról volt szó. Mit lehet ilyenkor tenni, hogy mielőbb beindulhasson az üzlet? Nem maradt más hátra, mint hallatlan intenzitással nekilátni az előtanulmányokhoz. Pontosan tudta mit akar, nem volt kétséges a szakma iránti érdeklődés, a munkakedv.

Olasz, német, angol szakkönyvek segítségével hamarosan eljutott egy olyan szintre, ahol már bátran vállalkozhatott a szakvizsgára. Az erős akaratot siker koronázta, és természetesen mestervizsga. A korábbi sikeres, jó nevű keramikusnő így lett pék-cukrász mesternő.

Ezután jött a munka nagyobbik fele. Amikor is be kellett rendezni a műhelyt. Adva volt a műhely épülete, és benne a keramikus kemencék. Ez nem is rossz indítás.

„A tüzes szakmából a tüzes szakmába” vezetett az út. Legalább három jól képzett cukrász munkatárs megtalálása sem volt kis feladat. Itt kiemelt követelmény a megbízhatóság, a tisztaság, a munka feltétlen szeretete.

A mesternő jelenleg már csak az irányítással, az új termékek megálmodásával foglalkozik. Ehhez az kell, hogy dietetikusokkal konzul-

táljon, orvoskongresszusokra járjon. Hogy termékei megfeleljenek a mind magasabb követelményeknek. Jelenleg már komoly szakmai hírneve van.

Prof. dr. Halmos Tamás diabetológus a Magyar Diabetes Társaság elnökségi tagja, és Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének vezetőségi tagja minősítette a termékeket: a LAU-RA Bt által készített cukrászati készítmények megjelenése hiánypótló volt a piacon. Mindig azonos minőségűek, KERMI és OÉTI által bevizsgált és jóváhagyott termékekről van szó. Az üzletekben felcímkézve, beltartalmi értékeket feltüntetve kerülnek forgalomba, így a betegek az étrendjükbe könnyen beilleszthetik.

A diabetikus sütemények a város több pontján megtalálhatók, mivel 18 boltba szállítanak naponta. Hozzáink legközelebb a FIAKKER Cukrászda található, a Flórián téri aluljáróban.

No és kinek készülnek ezek a finom diabetikus sütemények, és mit tartalmaznak?

Sokunknak, akik cukorbetegséggel, liszt- és tejfehérje érzékenységgel, kevert allergiás tünetekkel küszködünk, ezek a termékek adhatnak alternatív lehetőséget egy teljesebb életvitelhez. A betegeknek nem kell teljesen lemondaniuk az édességekről élvezetéről.

A sütemények I-I darabja 11 gr szénhidrátot tartalmaz. Ha belegondolunk, hogy egy cukorbeteg diétája mellett (ami napi 200 gr szénhidrátot engedélyez) ebéd vagy uzsonna után kávé vagy tea mellé elfogyaszthat még egy szelet diabetikus sütit is – no ez nem akármilyen!

Megkérdeztem még, van-e tanulója, illetve vállalta-e. Jelenleg nincs tanulója, de korábban volt. Hegyi iskolánk komolyan érdeklődő tanulóinak szívvelyes meghívást hozok. Természetesen telefonos időpont egyeztetést kér.

Végezetül megemlíteném és megköszöném mindannyiunk nevében, hogy rengeteg elfoglaltsága mellett szabadidejéből mindannyiunk öröme tud időt szakítani, hogy a Népház vezetőségi tagjaként mindannyiunk érdekében tevékenykedjen. Külön köszönet a legutóbbi két nagy tálca mézeskalácsért, amit a Mikulás bácsi ajándécsomagjait tette még kedvesebbé. A Nyugdíjas Klub karácsonyi rendezvényén is megízlelhettük a csodás diétás beigli.

Megköszönöm, hogy fogadott és így lapunk olvasóit tájékoztatni tudtuk, mit is jelent a diabetikus sütemény. Jó egészséget és sikeres üzletmenetet kívánok mindannyiunk nevében,

W. Grass

Alkony út 5.

8. Találkozás egy kisgyerekekkel

(Folytatás az előző számból)

Hazaérve még aznap este felhív-
tam régi jóbarátomat, Zsuzsát, aki
már évek óta tudott az Alkony út-
komplexusomról – egyszer őt is el-
cipeltem oda – és különben is ös-
idők óta a bizalmasom. Zsuzsa a
barátai révén otthonosan mozgott
– többek között – a popművészek
társaságában, és kiskereskedői
szférákban is, ezért joggal számít-
hattam a segítségére.

Piszok szerencsém volt, mert
kiderült, hogy Zsuzsa ismeri Madarászt,
és maga elé engedett minket. A
kertbe lépve ismét hatalmába ker-
ített az ismerős, gyomorszorító
érzés. Egy pillanatra talán meg is
álltam lépés közben a levegőben.
Fényképezőgéppel a kezemben
és egyre gombócabb nemtudom-
micsodával a torkomban,
megbűvölten közeledtem a villa-
épület felé, se jobbra, se balra
nem pillantva a gaztengerben.
(Nehogy sóbálvánnyá dermed-
jek.) Megálltam a muskátlis lép-
cső aljában, fölnéztem az oszlo-
pos veranda mellvédjére, és a
rám törő érzések erejétől meg-
szédültem. Keményen kellett tar-
tanom magam, hogy senki – leg-
főképp a tulaj – ne lássa elgyen-
gülésemet. Alig tudtam föllép-
kedni a lépcsőn, amikor Madarászt
úr előtalálván a ház kulcsait
kinyitotta a veranda panelajtóvá
silányult bejáratát, és a villa bel-
seje felé invitált.
Az évtizedeken át óhajtott pil-
lanat tehát elérkezett. Hosszú idő
eltelte után újból be-léphettem a
villába. Beléptem hát, és egyszer-

Nos, Madarász urat megérkez-
te után, akkor és akkor, föl hív-
tam, s megbeszéltünk egy talál-
kát az elkövetkező szombatra.
(Biztató közelségbe került kálvá-
riám utolsó stációja.) S lám, el-
jött a várva várt nap. A nővérem
és én az Alkony úton sétálgatva,
pontosan a megbeszélt időben
vártuk Madarász úr érkezését, aki
megállt a kapu előtt, kiszállt az
autójából, és mosolyogva üdvö-
zölt minket. Kiürítette a postalá-
dát, kinyitotta a bűvös kertkaput,
és maga elé engedett minket. A
kertbe lépve ismét hatalmába ker-
ített az ismerős, gyomorszorító
érzés. Egy pillanatra talán meg is
álltam lépés közben a levegőben.

Fényképezőgéppel a kezemben
és egyre gombócabb nemtudom-
micsodával a torkomban,
megbűvölten közeledtem a villa-
épület felé, se jobbra, se balra
nem pillantva a gaztengerben.
(Nehogy sóbálvánnyá dermed-
jek.) Megálltam a muskátlis lép-
cső aljában, fölnéztem az oszlo-
pos veranda mellvédjére, és a
rám törő érzések erejétől meg-
szédültem. Keményen kellett tar-
tanom magam, hogy senki – leg-
főképp a tulaj – ne lássa elgyen-
gülésemet. Alig tudtam föllép-
kedni a lépcsőn, amikor Madarászt
úr előtalálván a ház kulcsait
kinyitotta a veranda panelajtóvá
silányult bejáratát, és a villa bel-
seje felé invitált.

Az évtizedeken át óhajtott pil-
lanat tehát elérkezett. Hosszú idő
eltelte után újból be-léphettem a
villába. Beléptem hát, és egyszer-

re minden örömeivel, minden só-
vargásával együtt rám szakadt a
múlt. A felszínen könnyedén cse-
vegtem az épület régi formájáról,
a terasz szép kőburkolatáról (kb.
2 m² még megmaradt), a szobák-
ról; lent a mélyben azonban
majdnem megszakadt a szívem.
Lelkemben az emlékeimnek és
álmaim démonainak eszeveszett
harca dúlt. Egyelőre képtelen
voltam bármelyiket is féken tar-
tani.

Belül, majd később kívül is kör-
bejártuk a házat – én fotókat ké-
szítettem –, aztán leereszkedtem
a kuglipálya helyéhez. Már a be-
tonpadozat sem volt meg. Szét-
morzsolta a fagy, és helyén kar-
vastagságú fák nőttek ki a földből.
Büszkén tartotta magát ellenben
– és dacolt az idővel – a kis táf-
fal, aminek tetejéről egykoron fe-
jest ugrottam a betonra. Élt és vi-
rult az a kedvenc tölgyfám is,
amelyeknek alacsonyan nőtt ág-
hajlatából, mint kényelmes nye-
regből, sokszor béméskodtam
sóvárogva a kuglizók felé akkor,
amikor zsenge korom miatt még
nem állíthattam a bábukat.

Egyébként a kert teljesen felis-
merhetetlenné vált. Gondozás hi-
ányában, a közel öt évtized alatt
deréknyi törzsű fákból álló, sűrű
erdő nőtt a pázsitos lankák he-
lyén, egyedül a villa közelében
maradt egy elvadult fűvel benőtt,
famentes sáv. A magasra nőtt ju-
harok alatt sötét erdei kunyhóvá
töpörödött az egykoron fényesen
pompázó, zugligeti villa. Az épü-
let láthatóan elvesztette belső

tartását is – a szakszerűtlen,
többszöri átépítés miatt –, élet-
veszélyessé vált, és valóban me-
géregett a lebontásra. Harmadik
életét már nem tudja követni a
negyedik, újra kell tehát szület-
nie. Amiképpen ott és akkor én is
újraszülettem egy kicsit, bizo-
nyos értelemben.

Úgy éreztem, hogy a ház küszö-
bének átlépésével átléptem egy
másik küszöböt is, amely a múlt
és a jelen, az álom és a valóság
láthatatlan választóvonalát je-
lenti. Kiderült, hogy nekem nem
annyira a házban való nyaralás
hiányzott – kicsit talán az is, –
sokkal inkább az, hogy be tudjak
lépni oda, ahová az álmaim oly
sokáig nem engedtek be. Mikor
kijöttem onnan, más ember vol-
tam már, mint aki oda bement.
Még a kertben, de már kifelé me-
net belőle, úgy tűnt, darabonként
hagyom magam mögött kínzó ál-
mait, és érzéseim is kezdik tu-
domásul venni a valóságot. Mikor
kiértünk az Alkony útra, várat-
lanul meglepő nyugalom áradt
szét bennem, és csodálkoztam is
magamon, hogy miért nem szo-
morkodom. Nem hinném, hogy
csoda történt, de valószínűleg az
esett meg velem, hogy ott és ak-
kor találkoztam a múltbeli ma-
gammal, ám nem egy fiatalem-
berrel, mint az emlékező Kar-
inthy, hanem egy kisgyerekekkel,
aki talán időközben szerencsésen
felőtt. Talán épp az alatt a né-
hány perc alatt.

2003. 03. 27.

Szász Kálmán

APRÓHIRDETÉSEK

- **Angolnyelv-oktatás!** Főiskolás diák, felsőfokú nyelvvizsgával tanítást, kor-repetálást vállal. Fábrián Levente. Tel.: 368-4528, mobil: 06-20-365-6618
- **Gyógytorna, hétvégi úszásoktatás.** Talpmasszírozás, energia gyógyítást vállalok. Házhoz is megyek, Júlia : 302-1626, 06-20-354-6156
- **Bútorrestaurátor** itt a hegyen ! Antik és stílbútorok szakszerű felújítása, polírozása. Referenciákkal, garanciával. Hegyieknek kedvezmény. Tel.: 388-2464, 06-20-378-8017
- **Rászoruló idős hölgyel** vagy úrral életjáradéki szerződést kötnék, nem ott-lakással. Tel: 250-4881, 06-20-210-0804
- **Pszichológusként** szívesen segítek egyéni, párkapcsolati és családi nehézségei leküzdésében. Miért igen? Gondolkodjunk együtt! Beszéljünk róla! Magánrendelés telefonos egyeztetés alapján. Tel.: 06-20-961-8182

METRONIX GSM

Új és használt mobiltelefonok
adás-vétele,
akkumulátorok, headsettek, tokok,
előlapok.
Szerviz rövid határidővel.

1035 Bp., Vörösvári út 31. (a biciklibolt mellett)
Telefon: 06-70-557-2158

Nyitva tartás hétfő-péntek 10-18, szombat 10-14 óráig

Élő környezet

Ismerjük fel és óvjuk természeti kincseinket!



Ebben a hónapban a táplálékot is adó fajokról ill. fajtákról 4 fogunk szólni. A lombhullatókat és szabadgyökerűeket tavasszal, a fagyok elmúltával ültethetjük. Az örökzöldeket áprilisban célszerű beszerezni. Szerencsére ma már sok fás növényt is árulnak „konténerben”. Ezeket bármikor ültethetjük. Fontos a jó talajelőkészítés és rendszeres locsolás.

Lucfenyő (Picea abies (L.) Karst.) 1 4

Csak a nyugat-dunántúli határövezetben őshonos. A Középhegységben – bükkös övben – mindenütt ültették. Kedvelt díszfa. Régebben ez volt a „karácsonyfa”. Szúrós hegyű rövid, örökzöld levelei az ágakon egyesével, szótan állnak. Töböz a fiatalon felálló, majd lecsüngő, lehet 16 cm hosszú is. Sűrű lombjával jó fészkelőhely, télen búvóhely. Magját igen szeretik a madarak és a mókusok. Jól tűrik az idősebb fák a felfutó borostyánt, így még biztonságosabb búvóhely a madarak számára. IV.-VI.

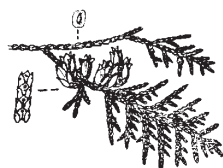
Tiszafa (Taxus baccata L.) 1 4 Dolomitsziklai bükkösökben jégkori maradványnövény (glaciális reliktum). Védett. Különösen híres a bakonyi Miklóspál-hegyen található állománya. Hegyünkön természetesen nem fordul elő, de a kertekben jól szaporodik ill. a madarak szaporítják. Fényes zöld, örökzöld levelei laposak. Cserje v. fa alakú. Kétlaki. Minden része mérgező, kivéve a női egyedek piros magköpene. Ez igen jó ízű. A madarak először fogyasztják el a kert őszi, téli táplálékai közül. Ha ilyen példányt szeretnénk, akkor össze nézzünk körül a faiskolákban. A kert olyan részére ültessük, ahol még látjuk – mert nagyon szép a sok piros magköpennyel borított zöldesbarna mag –, de a lehulló magvak nem szennyezik a járdát stb. III.-IV.

Májusfa (Zelnice) (Prunus padus L. ill. Prunus avium Mill.) 1 4 Fehér, lecsüngő virágzatában illatos rózsaféle virágok vannak. Virágzaskor olyan a fa, mint egy hatalmas mennyasszonyi csokor (IV.-V.). Levelei visszas tojásdadok. A csontár termése éretten fekete színű, kesernyős ízű. (VII.-VIII.) Természetes előfordulása nedvesebb erdőkben van. Hegyünkön nem fordul elő. Kertünk nedvesebb helyére ültessük és öntözést kíván. Megfelelő helyen díszfának ültetik.

Ostorfa (Celtis) 4 Csonthéjas terméseiket a madarak igen kedvelik. Utcára valóok sorfának. A városi környezetet is jól tűrik. A nyugati ostorfa (C. occidentalis L.) 20-25 méteresre is megnövő, lehajló ágú fa. Ferde vállú levelei csak az erek mentén szőrösök. Az apró virágai a levelek hónaljában fejlődnek (IV.-V.). A termése kesernyős ízű, vörösbarna színű (X.-XI.). A kérge bibircses. Észak-Amerikából származik.

A déli ostorfa (C. australis L.) (v. keleti ostorfa). Felfelé törő koronájú fa. A levelek fonákja sűrűn szőrös. A termés éretten ibolyás-

Az ajánlott növények listájában ugyan nem szerepel két örökzöld növény, de tapasztalatból tudom, hogy fészkelésre, sövénynek és a magvaik miatt tápláléknak is igen alkalmasak.



Mind a négy faj nyitvatermő (Gymnospermatophyta), ami azt jelenti, hogy a magkezdemények a pikkelyleveleken szabadon állnak és a magkezdeményekből mag fejlődik.

Májusfa (Zelnice) (Prunus padus L. ill. Prunus avium Mill.) 1 4 Fehér, lecsüngő virágzatában illatos rózsaféle virágok vannak. Virágzaskor olyan a fa, mint egy hatalmas mennyasszonyi csokor (IV.-V.). Levelei visszas tojásdadok. A csontár termése éretten fekete színű, kesernyős ízű. (VII.-VIII.) Természetes előfordulása nedvesebb erdőkben van. Hegyünkön nem fordul elő. Kertünk nedvesebb helyére ültessük és öntözést kíván. Megfelelő helyen díszfának ültetik.

Ostorfa (Celtis) 4 Csonthéjas terméseiket a madarak igen kedvelik. Utcára valóok sorfának. A városi környezetet is jól tűrik.

A nyugati ostorfa (C. occidentalis L.) 20-25 méteresre is megnövő, lehajló ágú fa. Ferde vállú levelei csak az erek mentén szőrösök. Az apró virágai a levelek hónaljában fejlődnek (IV.-V.). A termése kesernyős ízű, vörösbarna színű (X.-XI.). A kérge bibircses. Észak-Amerikából származik.

A déli ostorfa (C. australis L.) (v. keleti ostorfa). Felfelé törő koronájú fa. A levelek fonákja sűrűn szőrös. A termés éretten ibolyás-

MÁRCIUS

fekete, édes ízű. Kérge sima. Fiatalon fagyérzékeny. Mediterrán származású díszfa. A madarak mellett a gyerekek is szívesen szoptatják terméseit. Mindkettő csak nagy kertben fér el.

Eperfa (Morus) 4 Ázsiából származó gyümölcsfák. A törzsalakok csak nagyobb kertek rejtett zugába valók, mert az érett termések lehullva igen kellemetlenek lehetnek. Termésük igen finom, édes. Gyerekek és madarak is igen kedvelik. A madarak jóvoltából ott is megjelennek a magoncok, ahol nem ültették. Régen falusi udvar nem volt igazi eperfa nélkül! (A kacsák, libák is igen kedvelik a termését.) Pálinkát is erjesztenek belőle.

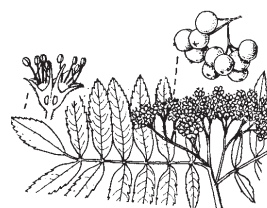
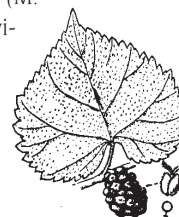
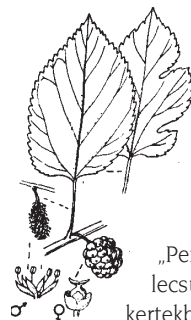
Fehér eperfa (M. alba L.) Virágai jelentéktelenek. (IV.-VI.) Fehér, rózsaszínű v, feketés

epergyümölcse finom édes, nyáron érik. Kínából származik. Leveleivel korábban selyemhernyókat táplálták. Néhány helyen még az utak mentén találkozhatunk eperfa sorsal.

„Pendula” – „szomorú” alakját lecsüngő ágai miatt „kisebb” kertekbe is lehet ültetni. Különleges alakja, finom termésén kívül jó búvóhely a gyerekeknek. Gyermekkorom kedvenc fái közé tartozik. Fája jól faragható (szerszám, hordó).

Fekete eperfa (M. nigra L.) Májusban virágzik. Termése fekete, savanykás. Közép-ázsiai eredetű gyümölcsfa. Védett, meleg fekvést és laza talajt kedvel. Nem igazán ide a hegyre való.

Madárberkenye (Sorbus aucuparia L.) 4 Hazánkban főleg bükkösökben elegyfa. Hegyünkön nem fordul elő. Összetett levelei ősze szép sárgára színeződnek. Fehér, rózsaféle virágai tenyérnyi virágzatot alkotnak. (IV.-V.) Kicsi almatermései ősze gyönyörű élénkpirosra színeződnek. Éretle-



nül kesernyés, de a fagyok elmúta után a madarak már ellepik ezt az egész évben gyönyörű fát. Dísz és sorfának ültetik.

Házi (v. kerti) berkenye (*Sorbus domestica* L.) 4 Tölgyesekben helyenként előfordul, de a hegyünkön nem találkozhatunk vele. Jó ízű terméséért helyenként termesztik. Páratlanul szárnyalt levelei, fehér virágai, vannak. Nagy (1,5-3cm) körtécske termése sárgás-barna, megérve megpirosodik, jóízű. Nemcsak a madarak kedvelik.

Madárbirs (*Cotoneaster Medic.*) Több fajja a hazai erdők védett növénye. A virágok szép rózsás szirmúak. Csinos cserjék, mindig tövistelenek. Szép terméseik színes almatermések. Sok termesztett változata van. Ezekből mindenki talál megfelelőt!

Pl. a *C. horizontalis* Decne. 4 Kínai származású. Félig örökzöld, vízszintes ágrendszerű kedvelt cserje. Kis kerekded levelei, virágai, piros termései keresett kerti növényé teszik. Jól nyírható. Ősszel csodás lombszínével a legkedveltebb madárbirsünk. Ajánlani tudom a *Cotonaster* 4 watereri Exell. „Herbstfeuer” – „Őszi tűz” fajtát. 4 Hosszúkás örökzöld leveleivel, elfekvő ágrendszerével és ősszel élénkpiros termésomóival különösen alkalmas rézsük takarására.

Utoljára, de nem utolsósorban a **tűztövist** (*Pyraantha coccinea* Roem) 3 4 említénném. Mediterrán eredetű, rendkívül szúrós (ágtövises), közepes terméű díszcserje. Apró, fehér rózsaféle virágai tavasszal nyílnak (V.-VI.). **E d z e t t , nyírható cserje.** Több fajtáját szelektálták. Így narancsvörös („Orange Giant”), sárga („Golden Charmer”) piros („Praecox”) termésű fajtákkal díszíthetjük kertünket és okozhatunk örömet ehető terméseikkel madarainknak.

Stollmayer Ákosné

Az egészség és a Feng Shui

(Folytatás az előző számból)

Egészségmegőrzésre és javításra használnak növényeket, színeket, állatokat, kristályokat, ásványokat.

Egészség-megőrzésre és javításra használt növények például:

- begónia (serkenti a testi és szellemi fejlődést),
- ciklámén (idegrendszer egyensúlyban tartása),
- aszparágusz és kúszóka (energia mezőik nagyok, ezért alvóhely mellett nem ajánlott),
- vízipálma (a dohányosok ellenszere, már egy cserép is szűri a szoba levegőjét),
- majomkenyérfa (száraz helyen párasít, segíti a mélyebb alvást),
- szobapáfrány (idegnyugtató),
- tyúkanyóvirág (már a látványa is felüdít, „fiatalság idős korban”),
- pitypang (modern, művelt kertben legálább egy tövet kellene hagyni, véd a betegségtől)
- krizantém (az életöröm szimbóluma. Nálunk a nagy fejűek temetői virágok lettek, Távolságot a gondtalan élet jelképe),
- napraforgó (kedélyjavító, így energiát is ad. Már szobai képen is utánozhatatlan hatású).

Ugyanilyen célokkal tartott állatok vagy azok képei:

- hal (általános szerencsehozó, a piros gazdagságot hoz, a fekete a bajokat tartja távol. Számuk sem mindegy),
- denevér (Inkább tárgyként vagy képen, óvja a másságot, a zseniket, a testi fogyatékosokat.
- kacs (fejleszti a beszédkészséget),
- sas (negatív szimbólum, ne tartsunk a lakásban, kertben szoborként sem),
- teknősbéka (élőben, tárgyként is a bölcsesség jelképe, hosszú, egészséges élet),
- delfin (élőben nem tarthatjuk, de képen, tárgyként igen, azért érdemes, mert serkenti az agy működését)
- kutya (élőben a legjobb. A hűség, a védelem, a kintartás),
- macska (szintén élőben a jó, gyógyít, simogatása pozitív energiát ad! Csak ne felejtjük el oltatni, mert sok vírust hordozhat. Idegen cicát ne simogassanak a gyerekek!)

Egészségmegőrzésre, javításra használnak kristályokat és ásványokat is. A kristályokat fémszállra akaszthatjuk, szétszórja a csit. Úgy is gyógyítanak velük, hogy különböző kristályokat

oldatba visznek, oldatként bevételre vagy kenőcsként használják. Ilyeneket a gyógynövényes boltokban is kaphatunk. Az ásványok mindegyike másképpen hat, kifejezett gyógyító hatásuk van. Gondoljunk csak a vasra, rézre, mangánra, stb...

A színeknek is meg van a segítő vagy gátló hatása:

- a narancssárga legyűri a félelmet, egyenlenségé teszi a vérnyomást, önbizalmat ad,
- a piros fokozza a méregtelenítést, élénkít,
- a sárga antidepresszáns,
- a kék csillapító, hűsítő, nyugalmat ad (fürdőszobában ajánlott, szellemi tevékenységű helyen nem alkalmas)
- a zöld enyhíti a fáradtságot, gyógyítja a központi idegrendszer zavarait (ajánlott gyógyító intézményekben),
- a fehér akadályozza a gondolkodást, testileg öregít(?), önmagában nem ajánlott,
- a fekete tisztelget kelt, testileg ellenállóvá tesz, önmagában nem ajánlott,
- az arany növeli a testi fizikai erőt, lelkiileg megerősít.

Említettem már az élet örök változását, és hogy ne ragaszkodjunk a múlthoz görcsösen. A legnagyobb emberi tudás az elengedés, a lemondás tudománya. Ennek nagy jelentősége van az egészség megelőzésben, mert a marcanogolás, az önvád, a bizonyítási kényszer, a visszavágás mind-mind támadja az emberi harmóniát és így jön a betegség alattomosan. Aki tudja a csí (életerő) áramoltatásának titkát, jobban megőrzi egészségét, ez viszont sokoldalú képességgel sajátítható el (testmozgások, meditáció, életvitel, alvás, helyes étkezés).

A nyugati ember életvitele kevésbé alkalmas ezek elsajátítására, mert abszolút figyelmet igényelne és nekünk „nincs időnk”. A Feng Shui szemlélet sem gyógyít meg minden embert, csak egy szemléletmód, amely belső békéhez segít, így a modern, zaklatott ember is egy elérhetőbb életet élhet.

Megisméltelném, hogy nem arról van szó, hiteket kell változtatnunk. NEM! Pusztán érdekes elolvasni, hogy ilyen is van, és megpróbálhatjuk hasznosítani azt, amit jónak gondolunk belőle.

Ajánlott irodalom: Feng Shui enciklopédia.

Kőszegi Péterné
gyógyyszerész

HEGYI OVI

ERDEI KÖRNYEZET • JÓ LEVEGŐ • NYELVOKTATÁS • SPORTFOGLALKOZÁSOK
SZÍNEK VILÁGA ALAPÍTVÁNY
1037 Budapest, Jablonka út 126/B. Szabó Judit, telefon: 367-3620 HEGYI OVI

Óhegy Népház

Mikkamakka varázslatos játéktára

Egy varázslatos hely, ahol valóban életre kelnek a mesék, megvalósulnak a gyermekálmok, és nem utolsó sorban megnyugodhatnak az aggódó szülők. Az Óhegy Népházban éppen 3 esztendeje nyitotta meg kapuját a Mikkamakka Játéktár. A Lázár Ervin féle „négyzögletű kerekerdőbe” ma már nemcsak a kerületi, de a környező településekről, szomszédos kerületekből is egyre többen látogatnak el. A törzslátogatók egyelőre még többen vannak. Tavaly szeptember óta 255 óbudai család, vagyis közel 500 gyermek jár rendszeresen a játéktárba, többségük a Hegyről. A szülőkkel, nagyszülőkkel érkező gyerkőcök, továbbá óvis és iskolás csoportok körében rendkívül népszerű és közkedvelt találkozóhelyen mindenki családias hangulatban, csupa-csupa minőségi játékszer között mulathatja hasznosan szabadidejét. Különösen látogatók szakmai programjai. A szabad játékon kívül a „Tipegő topogó” foglalkozások állandó visszatérő vendége Balyi Edit és két kisfia a Jablonka útról. A 2 és fél éves Domán és az egyéves Timon szinte minden reggel azzal nyúzzák a mamát: - mikor indulunk már a Mikkamakkába?

– *Miért választottátok játéktárat és nem más helyszínt szabadidejükhöz kellemes és hasznos eltöltéséhez?* – kérdeztük a két kisfiú mamáját.

– Nekem az első pillanattól kezdve nagyon tetszett, hogy ízlésesen berendezett, kifejezetten minőségi fejlesztő játékszerekkel felszerelt az óbudai Mikkamakka Játéktár. S végre találtunk egy olyan helyet, ahol ép és eltérően fejlődő gyermekek közösen, szüleik jelenlétében játszhatnak együtt, speciálisan képzett szakemberek: gyógypedagógusok, pszichológusok, szociál-pedagógusok irányítása, értő figyelme és segítsége mellett. A játékmesterek a szülő önbizalmát is erősítik. Nekem nem volt semmilyen gond a gyermekeimmel, de nagyon jó látni, hogy az itteni szakemberek a „több szem többet lát” – elve alapján lépnek közbe vagy segítenek a problémás, nehezen nevelhető, hiperaktív, vagy éppen testileg sérült gyerekeket nevelő anyukáknak, apukáknak. A játékkerápia egyedülálló, valóban nagy segítség azoknak, akiknek szeretnék, hogy gyermekeikkel ne kórházi falak, orvosi eszközök között foglalkozzanak fehéres emberek.

– *Mennyi idősök voltak a gyermekei, amikor először elhozta őket a játéktárba?*

– Domán körülbelül fél éves volt, amikor

egy gyermekes baráti házaspár elcipelt bennünket az Óhegy Népházba és azonnal itt „ragadtunk”. Timont születése után szinte azonnal hoztuk magunkkal. Mindketten nagyszerűen érzik magukat kis társaikkal és a szuper játékszerekkel, amiket mi nem is tudnánk megvásárolni, mert olyan drágák. Sajnos ma a minőségi játékokért tízezreket kérnek a játékboltokban és tanácsokat sem kapunk a választáshoz. A Mikkamakka Játéktárban szívesen segítenek a választásban, és az országban egyedül ezekben a játéktárakban lehet játékszereket kölcsönözni elérhető áron.

– *A kötetlen játék mellett milyen foglalkozásokra várják a kicsiket és szüleiket, mi érdekel benneteket?*

– A foglalkozások nagyon jók. Hétfő délutánként vannak drámapedagógiai foglalkozások óvodáskorú gyerekeknek. Nagyon népszerű a „Zenemanó”, ahol a zenei képesség-fejlesztés a cél. Kedden délelőtt a 0-3 éves korú kicsiké, délután a 3-6 éveseké a főszerep. Szerdán délután van iskolaelkészítő foglalkozás, csütörtökön délelőtt „Mata-tó”, azaz kézműves foglalkozások és délután – ami a gyerekek körében talán a legnépszerűbb a – „Tipegő-topogó”.

Tapasztalataim azt mutatják, hogy mi, szülők keressük az olyan lehetőségeket, ahol az otthoni környezethez hasonló körülmények között beszélhetünk örömeinkről, bánatainkról. A Mikkamakka Játéktárban másokkal is meg merjük osztani gondjainkat, bátran kérdezhetünk kínos kérdésekre és közben gyermekeinkkel szakképzett játékmesterek foglalkoznak, hasznosan, játékkal mulatják az időt.

A mai nehéz gazdasági helyzetben, idegket felőrölő, rohanó világban senkinek sem szabad elfelejteni, hogy a jövőt gyermekeink jelentik. Az ő számukra akkor bontakozhat ki a jövő, ha családjukban élhetnek boldog biztonságban. A játék a családi szeretet és összetartozás kifejezője. A játék joga minden gyereké. A játék a legteljesebb társadalmi esélyegyenlőség megteremtésének korai és hatékony eszköze, egyaránt segít a kiemelkedő képességű gyerekek tehetségének kibontakoztatásában, az átlagosan fejlődő gyermeknek harmonikus fejlődésében, és az eltérően fejlődő kisgyermekek társadalmi beilleszkedésében. A többi szülő nevében ezúton is nagyon szeretném megköszönni a Mikkamakka Játéktár játékpédagógusainak segítségét – fejezte be a két gyermekes édesanya.

Molnár Ildikó

NE egyedül!

Este fél 11. Egy nagymama színházból tart hazafelé. A Szentlélek téren felszáll a 137-es buszra, majd az egyik hegyi megállóban leszáll – egyedül –, és elkezd baktatni felfelé. Nem lakik messze a buszmegállótól, de van, amikor a közel is távolnak tűnik. Valami fajta rossz érzés keríti hatalmába, valami nem jó. Nem olyan, mint máskor. Kicsit szorosabban fogja magához a táskáját. Mintha követnék...

És követik is. Az utcán senki más nincs, éppen nem jön arra egy autó sem, még egy kutyasétáltató ismerős sem, éppen most nem. Egy férfi követi őt a buszmegállótól, gyorsítja lépteit. Az utca felénél utol is éri, majd egyszerűen lerángatja róla a táskáját. A néni próbálja megakadályozni a rablást, elkezd kiabálni is, de mindhiába.

Ebben a pillanatban befordul az utcába egy kocsi. Az autóvezető csak annyit lát, az ismerős néni, mintha integetne neki, és talán köszön. Ő visszaköszön és továbbhajt, de az utca aljára érve meghallja a sikoltozást, a visszapillantó tükrökben meglátja, hogy a néni megtántorodik és a mellette levő férfi – akiről első látásra azt gondolta, a kísérője – elisszol.

Így gyorsan visszafordul, a néni segítségére siet. Felhívja a rendőrséget, segít a néninek talpra állni, megkérdezi, nem esett-e baja, majd hazaviszi. Szerencsére, nagyobb baj nem történt, a csuklója fájdukt meg kicsit dulakodás közben, a táska azonban eltűnt.

Ilyen manapság a közbiztonság. Az autó vagy ott áll már a buszmegállóban és várja a kellő pillanatot, vagy egyszerűen követi a buszt. Amint leszáll egyedül valaki egy ilyen hegyi járatról, ahol ily kései órán nagyon csöndes és kihalt a környék, nyert ügye van a két rablótársnak. Az egyik kiszáll, követi az illetőt, kirabolja, a másik jár motorral várakozik, azután uzsgyi. Ennyi az egész.

Vigyázzanak magukra! Este – ha megoldható – egyedül ne buszozzanak hazafelé, vagy ha mégis, legalább beszéljék meg előre, mikor érkeznek, hogy szeretitek ott várhassák Önöket a buszmegállóban...

Hiába nőttünk már fel, saját magunknak is elővigyázatosnak kell lennünk, majdnem annyira, mint amennyire gyermekeinket óvatosságra intjük. Ilyen világban élünk...

JéTéJé

GUMI- és GYORSSZERVIZ

⇒ Olajcsere ⇒ Futóműjavítás és beállítás
 ⇒ Fékjavítás ⇒ Műszaki vizsgára felkészítés
 ⇒ Fékmerés ⇒ Gumszerelés, javítás, ertékesítés

Nyári gumi akció!



MEGNYÍLT!



PAPP és JÓZSA Kft.
 Szerviz: 1037 Budapest, Farkastorki út 1-3.
 Telefon: 453-3590 • Fax: 453-3591
 e-mail: szerviz0-24@freemail.hu

Dísz- és gyümölcsfák metszése, lemosó permetezés

ORT-kert
 **30-294-8414**

**REFERENCIA-
KERTEK A HEGYEN!**



ÓHEGY-HÍREK
HAVILAP

Kiadja: Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete
 1037 Bp., Toronya u. 33.
 Telefon: 430-1326

Mb. felelős kiadó: Rajnák László
 Szerkesztők: Cseresznyák Veronika
 Piroch Zsuzsa
 Szász Kálmán

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület
 Telefon: 430-1326

Előkészítés: Petit Typo Bt.
 Nyomás: Tax Druck Kft.
 2335 Taksony, Vezér u. 2/a

Megjelenik: 2800 példányban

ÖNTÖZŐ- RENDSZEREK

*Automata öntözőrendszerek:
 hálózatról csatornadíj nélkül, kútról, ciszternából
 Gyors, pontos, megbízható munkavégzés
 garanciával, referenciákkal.*

V.31 Kft.
Telefon/fax: 250-4557, 06-20-934-2740
bokeny@axelero.hu.

Sok szó esik manapság a paraszolvenciáról

Leírok a hegyvidékről egy, a témát érintő régi esetet. Az esemény abban az időben játszódott le, amikor a legnagyobb értékű papírpénz a százforintos volt, és a havi átlagkereset 800 Ft körül járt.

Egy magányos, idős asszony megbetegedett. Mivel ágybanfekvő volt, megkérte szomszédját, hívja ki a körzeti orvost. A szomszéd ezt meg is tette.

Az ajtót nem zárták be – akkor még lehetett. Megjött a körzeti orvos, megvizsgálta a nénit, fölírta a gyógyszert, el látta jó tanácsokkal a beteget. Ekkor az idős asszony megkérdezte: Doktor úr nem baj, ha csak holnap tudom kiváltani, mert addigra tojnak annyit a tyúkjaim, hogy a tojás árából ki tudom fizetni a gyógyszert? Nem lesz semmi baj nénikém,

mondta erre a körzeti orvos. Ideteszem a receptet az asztalra.

Az orvos elköszönt. Rövidesen átjött a szomszéd. Kérdi, jött már az orvos? Itt volt már – felelt az asszony – fölírta a receptet. Mondtam neki, csak holnap tudom kiváltani, mert meg kell várnom, hogy tojjanak a tyúkok, a tojásért kapott pénzből váltom majd ki. Mondta a Doktor úr „nem baj”, nézze oda tette a receptet az asztalra. Odamegy a szomszéd és látja, a recept alá oda van téve egy „piroshasú”. (Mert akkor mindenki így becézte a százforintos.)

Talán ne szégyelljük megemléteni, hogy akkor dr. Tatát Albert volt a hegyen a körzeti orvos, a III. kerületi SzTK. későbbi igazgatója!

Dr. Bókai Bátor

Kerti dolgaink

Március az egyik legmunkásabb hónap a kertben. Nincs a kertészkedésnek olyan ága amelyik ne adna munkát. Nézzük végig a tennivalókat.

Gyümölcsfáinknál a metszés és a lemosó permetezés a legfontosabb. Idősebb fáknál ritkító, a fiatalabbaknál az alakító metszést kell elvégezni. Általában azt szoktuk mondani, addig végezhető a metszés, amíg nem kezdenek a vágott felületek erősen könnyezni.

Erre az időre eső munka a bogós gyümölcsfák ritkítása, és visszavágása is.

Most kell elvégezni a sebek és esetleges fagykárak kezelését. A trágya és komposzt is kijutatható még. Ültethetünk is gyümölcsfákat, és bokrokat, amelyek igénylik, karózzuk is ki.

Lemosó permetezéshez olajos tartalmú szert válasszunk. Ezzel

a díszfák és díszcserjék is kezelhetők. Kivéve a tavaszi virágzású fákat és bokrokat, ezeket is kell metszeni. A hónap végéig a rózsabokrok metszését is be kell fejezni. Kezdődik a gyomok elleni küzdelem is. Ha rendszeresen tisztán tarjuk virágjainkat, sokkal könnyebb lesz a munkánk.

Gyepeknél is a tisztítás az első feladat. A télen elpusztult gyeprészeket, lehullott leveleket, stb. ki kell pucolni a gyeptől. Amennyiben ezt kése gereblyével végezzük, megoldjuk a szellőztetést is. Ha ősszel nem pótoltuk a tápanyagot a pázsiton, most még megtehetjük. A korai hagymások elvirágzását várjuk meg az első vágással.

Hogy ne maradjunk madaras mondat nélkül, a metszésnél őrizzük meg a fészkelő helyeket.

Jó tavaszi munkakezdést kíván:

Ort János kertész

Iskolai hírek

Befejeződött a 2003-2004-es tanév első fele. Az eredmények a hagyományoknak megfelelően jók. A kitűnők száma 31 fő, a jeleseké 11, a bukkottak 6-an vannak. Többségében angol nyelvből kell többet tanulniuk, hogy a tanév végére ők is továbbhaladassanak csoporttársaikkal. Az iskolai átlag 4,26, ami fél-évkor nagyon szép eredménynek mondható.

A jó iskolai eredményeket támasztják alá az egyéni és csapatversenyeken tovább folytatódó sikeres szereplések.

Matematikából az Amfi Kupán az 5.-6. osztályos csapatunk – 60 csapat között – az előkelő VIII. helyet szerezte meg. Ezt a szép eredményt Lakner Lóránt, Zsigó Ádám, Szabó Balázs és Szunyog András harcolták ki. Egyéni-ben Szabó Balázs az V. helyen végzett.

Arra különösen büszkék vagyunk, hogy a kerületi matematika verseny első helyét is a mi tanulóink Havas Zoltán szerezte meg, aki fizikából is jól szerepelt, a IV. helyen végzett.

Az angol versenyeken is az évek óta szokásos kimagasló eredmények születtek. A „Zápor angol verseny” írásbeli fordulóján 10 gyerekünk indult és mindegyikük bejutott a döntőbe. Az 5. osztályosok korcsoportjában Budaházi Lili III., Török Flóra V. és Schmidt Ági VI. helyezést ért el.

A 6. évfolyamosok között mind a három dobogós helyet a mi tanulóink hozták el. Török Réka megszerezte az első helyet, Katona Geraldin a II. és Gazsi Zoltán a III. lett.

A 7. osztályosoknál Bíró Nóra a VI., Török Gergő a VIII. és Foitl Rebeka a IX. helyen végzett.

Havas Zoltán a IV. helyet szerezte meg a 8. osztályosok csapatában.

Az angol szépkiejtési versenyen induló 10 tanulóink közül 9 az első 10-ben végzett. A szép eredményeket Molnár Sarolta, Kádár Emese, Budaházy Lili, Mező Virág, Schmidt Ágnes, Szirtes Anilla, Nagy Kinga, Bíró Nóra és Fischer Nóra érte el.

A versenyeken elért jó helyezések alátámasztják annak a 2003-ban angol nyelvből elévített országos felmérésnek az eredményét, amely során összevetették az olvasott, hallott szöveg értését és a tanulók íráskészségét. Iskolánkra nézve pozitív vélemény alakult ki. Mindhárom területen a tanulóink az országos átlag felett teljesítettek. Összességében az átlagunk 78,9%.

Megállapítható, hogy a nálunk alkalmazott könyvek, módszerek hatékonysága megfelelő.

A magyarnyelvű helyesírási versenyben sem maradtak le tanulóink. Mező Virág a kerületi verseny V., míg Buday Bence a VII. helyezést lett.

A német nemzetiségi versenyben Katona Geraldin 6. osztályos tanulóink a III. helyezést érte el.

A kerületi népdalversenyen II. lett Chowdhary Maryam (Zsófi), III. helyen pedig Szirtes Anilla végzett.

Sakkozóink a diákolimpián csapatversenyben az I. helyezést szereztek meg, Markhot Péter a 2. korcsoport II. helyezette lett, Szunyog András pedig a 3. korcsoportban az első helyet harcolta ki és bejutott a budapesti döntőbe.

A szellemi sport mellett a budapesti úszóbajnokságra bejutott úszóink is szép eredménnyel örvendeztettek meg minket.

Egyéni kategóriában az 50 m-es mell úszásban Szunyogh András I., Szirtes Anilla IV. helyezett lett, Szabó Balázs 50 m hátton az VI. helyen végzett.

A 4 x 50 m-es gyors váltó első helyezést ért el az összevont óbudai csapattal, melyben Szunyogh András képviselte iskolánkat. A 6 x 50 m-es gyorsváltó III. helyezett lett, itt Szabó Balázs és Viletel István erősítette az óbudai csapatot. Legnagyobb örömünkre Szunyogh András az országos döntőn a versenyzők között a X. lett!

Lapzártakor ért véget a kerületi rajzverseny, ahol iskolánk képviselőjében a 3.-4. osztályosok kategóriájában Kiss Réka I. helyezést ért el, Ambrus Borbála 6. osztályos tanuló, a kategóriájának VI. helyezette lett, a 8. osztályos Nagy Kinga az erős mezőnyben a dobogós III. helyezést szerezte meg.

A 2004-es esztendő intézményünk számára nagyon jól indult. A sok szép helyezés nagy örömet okoz az iskola vezetésének. Az eredmények a gyermekek szorgalmát, a szülők odafigyelését és pedagógusaink szakszerű munkáját dicsérik. Reméljük, ha ezt a sok szép eredményt a tanulók és szülők elolvassák, ők is azt érzik, hogy büszkék lehetnek arra, hogy ebbe az intézménybe járnak, hogy gyermekük a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola tanulója.

Lezajlott az Euró-hét. A programot csak az influenza zavarta meg egy kissé. Ezért kimaradt a tanulók iskolában alvása, amire pedig nagyon készültek, és az elsősök Lázár Ervin mesejáték bemutatója. Ennek ellenére a megmaradt programok is sokféle maradandó élményt nyújtottak tanulóinknak. A szokásos angol szalonban most a nyelvi élménynél talán jobban dominált a sokféle, a különböző nemzetekre jellemző ételfinomság.

Az 5. osztályosok komoly színészi adottságaira derült fény A Pál utcai fiúk című előadás során. Több mint egyórás produkciójukat vastappsal jutalmazta a hallgatóság. Az előadás az iskolában és a Népházban is a közeljövőben bemutatásra kerül a felnőttek számára.

Európa közteteiről tudtunk meg számtalan érdekességet a hegyen is jól ismert Buday Lászlótól, aki szemléletesen, a gyerekek érdeklődését sokirányúan felkeltve tudott szakmájáról és hobbijáról ismereteket közkinccsíteni. Személyes ismerősünkké váltak Európa híres mai és többszázéves építményei.

A „Monet és barátai” című kiállításra Gazsi-né Kabay Tilda tanárnő jóvoltából már felkészülve mentek tanulóink. Ez lehetővé tette, hogy a nagyszerű tárlatvezető a gyermekek tudására építve tudta a képekben megmutató szépséget, mondanivalót tolmácsolni. Reméljük a hegylakók közül is sokan megtekintették a március 15-ig nyitva tartó képzőművészeti csemegét.

A farsang nagyon ötletes mesefiguráival és tombola meglepetéseivel a kicsik számára is emlékeztetéssé tette ezt a hetet.

A következő hónapban is sok program vár kicsikre, nagyokra egyaránt. Készülünk II. Rákóczi Ferenc születésnapjára. Március 8-án tartjuk a 2. fordulóját a kerület iskolái számára szervezett vetélkedőnek, amely során 9 iskola tanuló mérik össze tudásukat a Kurucok különböző témáiban. Március 19-én az Óhegy Egyesület ad helyet II Rákóczi Ferenc-hoz valamilyen formában kötődő 3 nemzedék találkozájának. Lesznek ott mai iskolások, reméljük nagy számban elmennek a kitüntető Rákóczi Jelvényrel rendelkezők, és természetesen azok is, akik most akarnak jobban megismerkedni hazánk dicső korszakának jelentős személyiségével.

Az iskolában 26-án este együtt ünnepe-lünk, mint a kuruc hadsereg katonái tették 300 éve. Lesz itt tánc, muzsika, fegyverbemutató. 27-én reggel egy kis fejtörő után a szokásos Rákóczi ünnepélyre kerül sor. Az érdeklődőket minden rendezvényen szívesen látjuk!

Nőnap virágvásár lesz az iskolánkban március 4-én csütörtökön és 5-én pénteken 8-18-ig. Virágzó cserepes és szobanövények olcsón, nagy választékban kaphatók majd.

Kedves Leendő Elsős Szülők!

Szeretettel meghívjuk Önöket 2004. március 5-én du. 17 órára iskolánkba. Ha ellátogatnak hozzánk, kötetlen beszélgetés formájában alkalmat teremtünk arra, hogy megismerhessék iskolánkat és a leendő elsős tanító néniket.

Március 19-én és 26-án 16-17 óráig játékos foglalkozásra várjuk a leendő elsős gyerekeket, hogy ők is megismerhessék a tanító néniket és az iskolát.

Marótiné Horváth Gizella
igazgató

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak semmi sem
lehetetlen”

Felújítás adományokból

Hegylakó barátaink felújították a büféhelység mögötti teakonyhát. Az egykori szedett vedett bútorokkal berendezett helyiségben most új konyhabútor készült, egyedi kivitelben. A bútor cseresznyefa színű ajtajai Gib János műhelyéből származnak, anyagilag A szekrény bútorlapjainak költségének egy részét a szilveszteri tombola fedezte, amit Budaházy Péter egészített ki. A munkalapot Novat Laci vette. A szekrényeket Gib János építette meg. A szerelvényeket Sugár Gyuri adta hozzá. A kétmedencés, cseppálcás, rozsdamentes mosogatót Johann Gass adományozta. Az elektromos hálózat életveszélyes volt, az új hálózatot Egri Béla építette ki az elosztótól, a szerelvényeket Benyó Tibi adta. A meglévő hűtőszekrények bekerültek a helyiségbe. A kőműves és burkoló munkákat Vityálos Tibi készítette, előtte persze leverve a régi csempét, helyette újat hozott, és fel is rakta. A rezsó főlé Földes Zsuzsa elszívót hozott, a levegőt Tibi a tető fölé vezeti majd tavasszal, így végre szellőzése lesz a helyiségnek.

Szép munka volt, az egyesület költségei nélkül megúsza a több mint 200 eFt értékű felújítást, és legalább abban a helyiségben az elavult elektromos hálózat miatti életveszély is elhárult. Minden résztvevőnek köszönjük, az Egyesület nevében.

A vezetőség

Március közepétől seniorok részére oktatás indul a Teleházban. A cél: megtanulni írni és elküldeni egy levelet az unokának, no és kicsit netezni is!

Várja a jelentkezőket: Soós Ibolya művelődésszervező. Tel.: 430-1326.

Farsang a Hegyen



(Folytatás az 1. oldalról)

Akik távolabb laknak és mintegy két éve vettek részt utoljára a Ház rendezvényein, vagy mások, akik ki tudja miért, de csak igen-igen ritkán látogatják azokat, örömmel konstatálhatták, hogy az Egyesület vezetése kitűnően debütált: a nagyterem nem csak rengeteg embernek tudott táncparkettet biztosítani, hanem eddig még soha nem látott mennyiségű jelmez kaval-kadját is képes volt befogadni.

Szóljunk hát itt immár a farsangról is! Nem volt kötelező, mégis rengeteg maszka érkezett, és csak töredékük jelent meg a jelmezverseny előzőleg már elfoglaltként bejelentett zsűrije előtt, hiszen a karnevál és a magunk kedvére választottunk fantáziadús, a szokásostól eltérő küllemet. Említsünk meg tehát néhányat, a közönség kedvencei közül! Hófehérke és az 5 törpe, a Hajléktalan, a Festő vagy a Bohóc jól kivitelezett, önálló karaktereket vittek színre.

A Sugár Gyuri szolgáltatta zenei örömök éppen jókor szakadtak meg egy rövid időre. A szervezők az éjfél lanyhulást, a minden-bulik-halálát küszöbölték ki a várva-várt tombolával, amely a LAU-RA Cukrászat, a Pan-na 2001 Kft., Benyó Dóri, az Erdőalja ABC és az UNIO TRAVEL utazási iroda ajándékai miatt méltán volt népszerű.

Bár e néhány sor írásakor, egy meleg szobából a havas, ónos eső miatt jégbe zárt világra kukkantva úgy tűnik, hogy a télbúcsúztató elmaradt vagy nem járt sikerrel, mégis! A családias, oldott hangulatú est során mindnyájan remekül érezhettük magunkat. Nem véletlen, hogy hajnali fél 4-kor mentünk haza. Mindenki ott lehetett a Népházban, jó helyet és jó társaságot találva magunknak: magunk voltunk, magunk között, magunknak. A Nyájas Olvasó ne várjon a következő téltre! A HÁZ nyitva áll, vár mindnyájunkat. Ne várjon hiába!

Kádár Eszter

Kedves Nyugdijasok!

Ismét találkozunk, szaká-sunkhoz híven a következő hónap első péntekén, azaz március 5-én és április 2-án délután 16 órától, teára csevegésre. Az eddigi találkozók is jól sikerültek hála a jelenlévőknek. Januárban Gálosfalviné Hédikével beszélgettünk, a megjelent könyvéről. Februárban Wanda Grassal beszélgettünk aki az Óhegy újság népszerű cikkeinek alkotója. Neki köszönhetjük a kedves kellemes cikkeket a hegyi portrékat, észrevételeket.

Terveztünk, tavaszi kirándulásokat, színházi estéket kellemes programokat. Szeretnénk ha minél többen csatlakoznátok hozzánk. Szeretettel várunk mindenkit

Soós Ibolya
művelődésszervező

Figyelem!

Mindenki, de főleg, aki szingli, egyedülálló, facér, magányos, korra, nemre és világnézetre való tekintet nélkül! **Március 8-án, hétfőn 19.00 órakor** összejövetelt tartunk a Népházban. Fő témánk az önismeret, melynek megértésében segítségünkre lesz a grafológia, asztrológia és a pszichológia, a megfelelő szakemberekkel. Ezt nyitó programnak szánjuk, célunk az, hogy klubbá szerveződjünk, jól érezzük magunkat, kibeszéljük az adódó problémákat. Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Kiss Kati
(Aki később értesültek,
azok hívjanak a 20-922-1273-as
telefonszámon)

Szomorú szívvel tudatjuk, hogy a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola egyik alapító tanára Metykó Sándor testnevelő, sok évtizede hegyvidéki lakó, 2004. január 21-én 75 éves korában hirtelen elhunyt.

Nyugdíjas korú volt, de hivatásából csak formailag búcsúzott el. Mint a röplabda szerelmese minden csütörtökön volt tanítványaival, barátai-val együtt hódolt szenvedélyének, az értelmes mozgásnak. Pedagógusi mivoltát sem tudta megtagadni soha. Ugyan elsősorban mint többszörös nagypapa, imádott unokáit nevelgette, de meg-

próbálta iskolánk kicsinyeinek sport iránti szeretetét is felkelteni. Aktív közéleti ember volt. Mindig szervezett valamit, segített a környezetében, a hibákra felhívta a figyelmet és azok kijavításában is tevékenyen részt vett.

Emlékét őrzi az iskolai sportudvar, melynek első kialakítója ő volt. Elsősorban azonban a sok száz volt tanítványa és kollegái, kertszomszédai őrzi emlékét. Temetésén sokan búcsúztak Tőle mély fájdalommal. Bölcs és utolsó napig tevékeny alakjának hiánya nagy űrt hagy mindannyiunkban.

☆ TUTTI ☆ AUTÓS BOLT ☆

FUTÓMŰ TARTOZÉKOK,
IMPORT FÉKBETÉTEK,
KUPLUNG TÁRCSÁK,
ÉKSZÍJAK,



NYITVA: 9 – 17-IG

GYERTYÁK,
LEVEGŐSZŰRŐK,
OLAJSZŰRŐK.



CÍM: MÁRCZYNÉ, 1037 BUDAPEST, BÉCSI ÚT 298.
TEL.: 250-59-97 JÓ PARKOLÁSI LEHETŐSÉG!

PAN-NA 2001 KFT.

HOZZÁNK ÉRDEMES BETÉRNI!

APEH-ügyviteli NYOMTATVÁNYOK

Iskola- és irodaszerek, különleges csomagolóanyagok,
képeslapok, postai bélyeg.

KREATÍV ÖTLETEI

megvalósításához szükséges eszközök széles
és egyre bővülő választéka várja kedves vásárlóinkat.
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 9-18, szombat 9.30-13-ig.

Címünk: 1035 Bp., Vörösvári út 39.
Telefon: 430-0928, fax: 430-0929

Biztosítási tanácsadás



- gépjármű/
biztosítások
- lakásbiztosítás
- vállalkozói
vagyonbiztosítás
- felelősségbiztosítás
- szállítmánybiztosítás

PCH Biztosítási Alkusz Kft.
1146 Budapest, Thököly út 159.
Telefon: 220-6010

E-mail: kuntibor@pch.hu, Web: www.pch.hu

1037 Budapest, Jablonka út 69.
Telefon: 06 (20) 9445-711

Ügyintézés előzetes időpont egyeztetéssel

DVD- ÉS VIDEOKAZETTA KÖLCSÖNZŐ

1037 Bp., Farkastorki út 31. Tel.: 250-5575

Folyamatosan bővülő választék mellett, már **750 db DVD** közül
választhat. PREMIER DVD-k már **400 forinttól!**

ÚJ MEGJELENÉSEK

FEBRUÁRI ÚJ MEGJELENÉSEK:

BAD BOYS 2.
JÓBARÁTOK 2.
AMERIKAI PITE 3.
OLASZ MELÓ
CSAÓ LIZIE!
TÁVOL A MENYORSZÁGTÓL
DARKNESS
ÖCSIKÉM
BESZÉLJ HOZZÁ
MIRŐL ÁLMODIK A LÁNY
FELTÉTLEN SZERELEM
HALÁLOS KITÉRŐ

HOLLYWOODI ŐRJÁRAT
EVELYN
MINDENHATÓ
FECSEGŐ TIPEGŐ
FENEVAD GYOMRÁBAN
HALÁSZKIRÁLY LEGENDÁJA
DAVID GALÉ ÉLETE
BOLDOG SZÜLETÉSNAPOTI!
TITKOS REND
BÖRTÖNBOSZÚ
RAP-HALÁL

MÁRCIUSI ÚJ MEGJELENÉSEK:

KEGYETLEN BÁNÁSMÓD
VAD VÁGYAK 2.
GENGSZTER ROMÁNC
MÁTRIX FORRADALMAK
KILL BILL
KÉMKÖLYKÖK 3.
KIKÉPZŐTÁBOR
BIRKANYÍRÁS
MALAC A PÁCBAN
MICIMACKÓ: TAVASZOLÁS ZSEBI BABÁVAL

OVIAPU
BOLONDOS DALLAMOK
JÓBARÁTOK 3.
SORSDÖNTŐ NYÁR
HÓHATÁR
SZÖVETSÉG
OROSZLÁNKIRÁLY 3.
VÁLÁS FRANCIA MÓDRÁ
NAGY TRÜKK

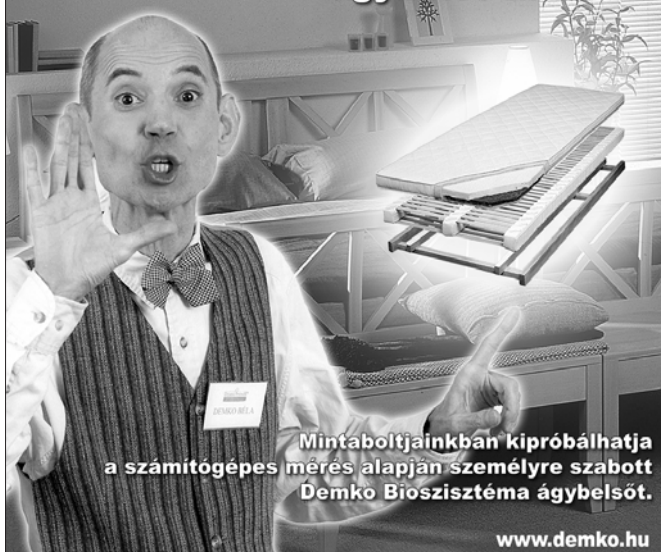
CIGARETTAÉRTÉKESÍTÉS ÚJRA!

A szekszárdi Szent-Gaál Borászat díjnyertes borai kedvező áron!

DEMKO MINŐSÉG • JÓ ALVÁS • EGÉSZSÉG

Tudta Ön,
hogyan az egészségpénztárak

100%-ban visszatérítik
a Demko Bioszisztéma
ágybelső árát?



www.demko.hu

Budapest:
V., József Attila u. 20., Tel.: 266-1505; II., Margit krt. 29/a, Tel.: 212-4408;
MOM Park, Tel.: 487-5650; Pólus Center, Tel.: 419-4268; Europark, Tel.: 347-1545;
VII., Dob u. 58., Tel.: 321-6939