

Nyugdíjastalálkozó

február 6-án 16 órakor
a Népházban

1% az Óhegy Egyesület,
a Népház támogatására.

Köszönjük!

Adószámunk: 18088476-1-41

Átutalási számlaszámunk:

11703006-20032630

VASÁRNAPI EBÉD

harmonikaszóval

2004. február 15-én, 13.30-kor

Menü:

vadas zsemlegombóccal
gyümölcssaláta

Ára: 650 Ft

Házigazda:

Felcsuti család

Jegyek elővételben vásárolhatók:

a Népházban (Tel.: 430-1326)

vagy az Erdőalja ABC-ben csütörtökig

– mert a húst előre be kell pácolni!

FERGETEGES FARSANG A TÁBORHEGYEN!



Hagyományainkhoz híven ez évben is megrendezzük az „ÓHEGY FARSANGOT”!

2004. február 21-én, szombaton 19 órai kezdettel

Megjelenés: szabadon választott, ötletgazdag jelmezben

Műsor:

- nyitótánc: keringő az Óhegy Egyesület kezdő és haladó táncsoportjának előadásában
- „meglepetés” színművész
- hastáncbemutató az Egyesület hastáncsoportjának bemutatásában
- skót tánc hegyi fiatalok előadásában
- kán-kán lelkes amatőr hegyi hölgyek közreműködésével

JELMEZVERSENY, BÜFÉ, TOMBOLA

A tombola fődíjai: 2 db kétszemélyes utazás **az UNIO TRAVEL felajánlásában:**

1. Hosszú hétvége Hévízen
2. 2 db repülőjegy London, Párizs vagy Milánó választási lehetőséggel!

A zenét Sugár Gyuri szolgáltatja!

Belépődíj: 1200 Ft (amely a welcome drinket is magában foglalja), egyesületi tagoknak 1000 Ft, gyerekeknek 500 Ft.

Mindenkit sok szeretettel vár az Óhegy Egyesület vezetősége!

A tükör

Ahogy jövünk felfelé a főutcánkon, a Bécsi út után ez az első tükör jobbról. Nem érzékelhetjük, mert jó magasan van, pont a Barátság Park bejárata előtt, és azokra vonatkozik igazán, akik a Zúzvara utcából evickélnének ki a Farkastorki útra. Áldásos hatását azonban ezek sem élvezhetik, mivel általában törött állapotban van. Ezenkívül, ha éppen ép, a Zúzvara utcáról kifelé igyekvőket csak a fentről közlekedő járművekről tudósítja. Főleg, ha jól kimeresztjük a szemünket.

A Zúzvara utcának lényegében egy lépcső vet véget. Ha lefelé jövünk a városba tartva, nem marad más hátra, mint az utolsó kerítésnél balra fordulni és így érünk ki a főutcánkra. Itt aztán, ha baleset történik – és az utóbbi években már nyolc fordult elő – mindig az a vád éri az úrvezetőt: figyelmetlenül kanyarodott ki a főútvonalra, nem adva elsőbbséget. Holott nem ez a helyzet.

A legutóbbi esetről azt mondta a bírónő, ez egy kereszteződés, mivel szemközt van a Barátság Park főutcája. Így ide közlekedési lámpát fog elrendelni. Ez most már évekkel ezelőtt történt. Viszont változás egy se.

(Folytatás a 3. oldalon)



A kereszteződés megközelítése a Zúzvara u. felől, nyáron a tábla sem látszik

KÖSZÖNTŐ

1978 telén szálltunk le a 137-es buszról, lakásmegoldások után kutatva. Kész lakás vásárlására nem volt pénzünk, a Tanácstól nem kaphattunk, maradt a saját szellemi és fizikai energiánk. Építész házaspár lévén tele voltunk reménnyel, bízunk magunkban, legnagyobb tökének szakmai jártasságunk és fizikai erőnk volt.

Egy kedves házaspár fogadott be bennünket, Varga Béla bácsi és Bakó Márti, akit sok hegyi, különösen az őslakosok nem csak a színházból ismernek. Gondozott gyümölcsösükben kétlakásos házat építettünk közösen, 1981 karácsonyán már élveztük a havas hegyi tájat párommal, Földes Zsuzsával, de lakásunkat csak 83-ban szenteltük fel.

Közel s távolabb kiváló szomszédsággal ajándékozott meg az Isten, a kezdetektől jól éreztük magunkat. Később a kör csak bővült, ugyanis mindkét gyermekünk az Erdőalja úti iskolába járt, ahol osztálytársaikkal és szüleikkel tartós barátságok jöttek létre. Micsoda érték itt a hegyen ez a kis iskola! Nem csak a gyerekeinket neveli, hanem sok jó kapcsolatot teremt addig ismeretlen családok között. Anna lányom és az ő volt osztálytársai idén érettségiznek, Gábornak van még addig három éve.

A hegyi ismeretséget egyre bővítette a hivatalos munkám is. Tervezőirodánk nem csak épületeket tervez (lásd: www.mateszepitesz.hu), hanem településter-

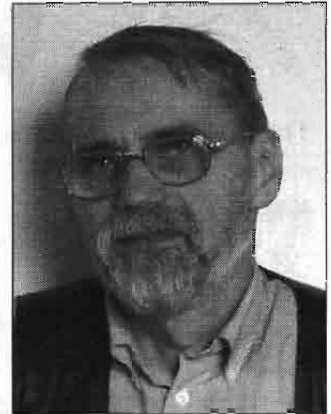
vezéssel is foglalkozik. Ennek kapcsán irodánk az Önkormányzat megbízásából, másfél évtized alatt csak a hegyoldalra tucatnyi szabályozási tervet készített, nem csak a volt téglagyári helyszínekre, hanem – a Szépvölgyi úttól a Harsány lejtőig – más területekre is. Különösen érdekes feladat volt a hegyoldal közútjainak szabályozási javaslata, amelynek kapcsán elkerülhetetlen volt az utak hierarchiájának megállapítása, a közlekedés és az autóbuszjáratok jövőjének vizsgálata. A munka kapcsán megismertem sok hegylakó sikerét és gondját.

Mint az Óhegy Egyesület régi tagja, kezdetektől fogva látom a Népház életét. Számos remek rendezvényen vettem részt, de a kínos és veszélyes pillanatokban is jelen voltam, segédkeztem, azonban eddig a mindennapos munkából a részem igazán ki nem vettem. Úgy gondolom, egyszer minden tagnak le kell tennie valamit az Egyesület asztalára, és aktív munkájával hozzá kell járulnia az Egyesület életéhez. Többen úgy mondták, most van rám szükség, határozottan hívtak, így hát számos elfoglaltságom mellett most kell eleget tennem egyesületi kötelezettségemnek.

Persze nem adom fel szakmámat. Az építészettel nem csak foglalkozásom, hanem hivatásom is. Ha marad is valamennyi szabadidőm, az ezentúl úgy tűnik az Egyesületé lesz.

Visszatekintve az egyesület életére, úgy látom, hogy nem most van a legnehezebb helyzetben. Dolgom talán kevesebb lesz, mint elődeimnek. Jól szervező elnök, Rajnák Laci után veszem át a tiszteket, olyan elnökségi tagokkal, akik nem csak hozzáértéssel, hanem önként, jó kedvükben és szeretettel szervezik az egyesület életét, szívesen dolgozom velük. Különösen megnyugtató, hogy most először ügyvezető elnökünk is lett Benyóné Dr. Mojzsis Dóri személyében, aki a programszervezés összes ügyes-bajos dolgát lelken viseli. Az egyesületnek van már állandó művelődésszervezője és titkára Soós Ibolya, van gondnoka is a Gib család, eredményes munkájukat rögtön észreveheti az, aki a házba lép. Azért senki ne gondolja, hogy elegenden vagyunk, bővülnek a programok, és még több segítőtársra van szükség.

Remélem meg sem fogom ismerni azt, az olykor reménytelenül nagy munkát, amelyben elődeimnek része volt. Gajzágó Marcsella, aki működőképessé tette a lepusztult Népházat, megalapozta a Teleházat; Lakner Zoli, aki 97-ben újraindította, valójában sínre tette az akkor épp halódó egyesületet; vagy Piroch Zsuzsa, akinek a nevéhez a közösségi élet megindítása és szinte folyamatos szervezése fűződik; vagy épp Ort Jancsi, aki Raffinger Irénnel együtt visszazserezte a hegylakó elődeink építette házat; vagy Ács Feri az



alapító elnök. De többen vannak még hegylakók, akik az egyesületért a szabadidejüket áldozták, és többen, akik menet közben komoly anyagi támogatást nyújtottak, vagy akár mindkettőt. Mindannyiunknak meg kell tehát becsülni a házat. Talán nincs is a kerületben olyan egyesület vagy kisközösség, amelynek saját használatú épülete lenne. Más egyesületek itt-ott helyiséget bérelgetnek rendezvényeikhez.

Az elmúlt hetekben megismertem az elnökség eddigi munkáját, és céljakkal egyetérték. Olyan egyesületi életet szeretnék a házban, ahol egyre nagyobb teret kap a környezetünkhöz kötődő, új kapcsolatokat teremtő, szellemet gazdagító, helyi közösségi élet. Szeretnék, ha egyre több hegylakó számára lenne fórum a Népház (szerintem: „Ó-ház”), és ha a programok olyanokat is megszólítnának, akik eddig távol maradtak.

Szeretettel köszöntök tehát mindenkit, és kérem, hogy egyesületünkben vegyenek részt munkával, jelenléttel, vagy egyszerű odafigyeléssel.

Felcsuti László

TERMÉSZETES, FAGYÁLLÓ, KÜLTÉRI

KŐBURKOLATOK

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 ES MINDENKORRA!

Az Önök közelében itt vagyunk, helyben, fent a hegyen.

HOTEL REMETE Restaurant

Szállodai szobák akciós áron!

Zártkörű rendezvények éttermi szolgáltatással egybekötött lebonyolítása.

1037 Bp., Remetehegyi út 91.

Telefon:

250-3437, fax: 368-4248

Műanyag nyílászárók

komplett beépítéssel közvetlenül a gyártótól

Ugyanitt

redőny és relaxa kedvezményes áron.

WIND-LOCK Kft.
Tel.: 06-70-553-5478

A 2003-as esztendő, és a folytatás

Ezen a helyen most egy értékelés, az előző esztendő legfontosabb, ha úgy tetszik a legemlékezetesebb eseményeinek felidézése kellene következzen, sőt, számokba foglalva illene áttekintést nyújtanom mindarról, amelyek segítenék az érdeklődőt annak megítélésében, jól sáfárgodott-e az egyesület a rábízott értékekkel. Ehelyett másról szólnék, két okból is:

– szeretném elkerülni a monoton ismétlést, hiszen programjaink többsége – ha valami jól működik, azon ne változtass alapon – került újrászervezésre,

– másfelől valóban csendes évet tudhatunk magunk mögött, ezért sokkal inkább előretekintve, az egyesület jövője az, ami gondolkodásra sarkallhat bennünket.

Ennek a továbblépésnek a decemberben újráválasztott egyesületi vezetőség a leteleményese, amely vezetőség kellő erőt tudott

felmutatni ahhoz, hogy a többség számára fontos szempontok alapján döntsön, és úgy folytassa munkáját.

Ha belegondolunk, ez óriási dolog, hiszen egyértelmű szándékot, és ragaszkodást tükröz!

Külön említést érdemel – még ha nem is érhető tetten a vezetőség tudatossága ebben az esetben – az a szerencsés helyzet, hogy éppen Felcsuti Lászlónak adhattam át a stafétabotot, aki széles látókörű, szakmáján belül is kiemelkedő érdemeket szerzett ember lévén, az egyesület, a közösség egy újabb területén tud hozzátenni, értéket teremteni.

Azt kívánom, ne szakadjon meg ez a fajta építkezés, hiszen a munkában résztvevők sokszínűsége, egyetértésen nyugvó közreműködése az igazi mozgatórugó, az alap, a remek eredmények eléréséhez!

Rajnák László

Társasági hírek



Nagy örömmel tudatjuk Szeretteinkkel, hogy 2003. október 29-én megszületett második kisfiunk. Kovács Bálint Noel 3890 grammal, 57 centivel és rengeteg szőkésbarna hajcskával érkezett a világra. Sok puszit küldünk a nevében: a boldog szülők

A jók mindig korán halnak!

Nagy szomorúsággal vettünk búcsút a 2003. december 26-án hirtelenül és váratlanul örökre eltávozott dr. Buday Lászlóné Judit asszonytól. Kedves alakjára, szeretnivaló egyéniségére sokáig fogunk emlékezni, és hiányozni fog nekünk, akik szerettük.

Nyugodjon békében! Családjának együttérzésünket fejezzük ki.

A temetésre január 9-én került sor az Óbudai temetőben.

Gratulálunk Gálosfalvi Jenőnének, Wittmann Hedvignek Krumplikirálynővé választása alkalmából. A nem hivatalos díszpolgári címmel a 2003-ban „Németalföldről gyalogszerrel és tutajon...” című kétnyelvű könyvének megjelenését ismerték el.

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

A tükör

(Folytatás a 1. oldalról)

Itt rengeteg gyermek közlekedik, ezek szerint állandó veszélynek kitéve. És jöhetnek, és jönnek is – sajnos – az újabb balesetek.

Tegyünk egy próbautat. Megérkezünk tehát, lefelé jövet a Zúzmará utca Farkastorki út kereszteződéséhez. No mit látunk?

A helyzet meghökkentő. A legtöbb úrvezető először ki sem mer hajtani. Ha lefelé indulna, a jobbra elterülő gondozatlan nyárfabokros akármittől egyáltalán nem lát ki. A fenti kicsi tükör révén csak a fentről folyamatosan lezúduló autót tudja észlelni. Ráadásul a balra eső támfalat úgy alakították ki a nagyokosok – amikor az utca rendezése volt – hogy körívet képez. Ezáltal teljesen megakadályozva, hogy balra felfelé látni lehessen, ki közelít. Ha nagyon előreengedjük a kocsit, akkor meg kilógunk és ezért lesz a következő baleset.

A kedves szomszédasszonyomat nemrégiben itt „anyázták le”, pont ezért. Szegény csak annyit tudott mondani a másik kocsit gazdájának: jóúram szíveskedjék beülni itt és most a kocsimba, és megtekinteni, vajon én mit is láthatok innen egyáltalán? Az illető biztos nem gorombáskodik azóta, mert meg-

győződhetett a lehetőségekről. Ezek pedig a nullával egyenlők.

Ezek után isten őrizzen mindenkit, aki balra felfelé igyekezne ebből a kereszteződésből. A fenti spéci helyzetben az ember hosszan mérlegel, mit is csináljon. Romlik a helyzet, ha már többen türelmetlenül várakoznak mögötte. Így hát legtöbbször elindulunk az ismeretlenbe, balra fel. Azám, ekkor vagy fönről futnak nekünk, vagy letről vágat valaki az oldalunkba.

Van olyan is, aki már megjárta ezen a helyen és azt mondja: bizony ez egy halálkanyar.

Mivel tehát évek óta semmi változást nem lehet tapasztalni, és a kedves segítőkész bírónő sem tudott eredményt elérni, megkérdeznénk, ha isten ne adja, ismét baleset lesz, ez meddig lesz így? Nyugodjunk bele a helyzetbe? Vagy ne? Segít végre valaki illetékes? Vagy hagyatkozzunk az égiekre?

Csak nem ez lesz az egyetlen lehetséges megoldás? A tükör sokat segíthetne. Ha legalább kettő lenne belőle.

W. Grass

1. Jó látási viszonyok, és meglévő tükör esetén van valami esély. . .

2. A kocsink orra már belóg a Farkastorki útra, a balról érkezőkől azonban semmit sem lát a vezető

3. Ha szembe sűt a nap, se tükör, se kereszteződés



Igényes, de elfoglalt szülők gyermekének délutáni korrepetálása a VÖRÖSVÁRI úton Thalész-kör: 20-946-2027
 Matematika-fizika-kémia, történelem-magyar, angol-német szakos tanároknál középiskolai előkészítők.

Eladó e táj...

...olvashatjuk a hátborzongató feliratot a külső Bécsi út mellett elhelyezett óriásplakáton, a Pilis egyik lankásabb völgyének a képére nyomtatva. A plakát eredeti célja értelem-szerűen Budapest vonzaskörzetében eladó telkek népszerűsítése lehetett, ám valószínűleg sokunk szívében ez inkább taszító érzéseket, felháborodást váltott ki. Félreértések elkerülése végett, nem célolok a Budapest környéki ingatlanok kereskedésével foglalkozó cégek működésének taglalása – mellesleg egy korábbi ismeretségem folytán a hirdető cég tulajdonosa személyes ismerősöm is – de mégis érdemes kicsit jobban elgondolkozni: miért fájó e három szó, és miért ellentmondásos ez a hirdetés?

A plakáton látható táj természetes, „érintetlen” (ha ilyet még lehet egyáltalán mondani városunk környékén): és mint ilyen vonzó. Azt az illúziót hivatott ébreszteni a plakát szemlélőjében, hogy mit sem kell tenni, csupán egy telkecskét vásárolni az „eladó tájon”, ráépíteni egy szerény házikót, és a belvárosi bérlakás koszos lépcsőházát felváltja majd a völgyet szegélyező sziklás hegyoldal, a villamos csörtetése helyett a patak vize csobog csak majd, és a városi aszfaltolvasztó meleg helyett meg jó lesz majd a kert végében álló diófa alatt hűsölni. Ez sok „városi” ember álma, „kiszabadulni” a „természetbe”, „kertes házban” élni. Az időzöldek számából az olvasó helyesen következtethet szkepticizmusomra ezen elképzelésekkel kapcsolatban, ugyanis a fizika hatás-ellenhatás törvényei itt is szigorúan érvényesülnek. Az élővilág „magára formálja” környezetét, az ember természetbe való kivonulása magával vonja annak átalakulását is. Közművesített lakóparkok nőnek gombaszámra, intenzív beépítéssel: a hegyoldalt ellepik kilátásért versengő egyre feljebb és feljebb kúszó házak, a patakot mederbe terelik a hasznosítható terület növelése érdekében, és a kert végében pedig kivágják a beteg öreg diófát, ha hűvös kell, muzsikál a légkondicionáló, a pázsitot meg az örökzöldeket gondozni is egyszerűbb.

Így van ez: nem is szeretnék erről a jelenségről véleményt alkotni: nagy valószínűség szerint én is ebben a cipőben járnék, ha hat évvel ezelőtt nem úgy hozza a sors, hogy az Erdőalja útra költözök. És bizony, a fentiek kapcsán, újra végig kell gondolnom: miért lakom én itt? Ha megpróbálok felidézni, mi volt, ami akkor megfogott ezen a helyen, csak nagyon halvány, inkább képszerű emlékek tűnnek fel... Emlékszem a szomszédomra, mikor a vásárlandó lakás felől érdeklődtem... A 137-es busz beszakadt hátsó ülésére... A



tucatnyi várakozó kutyára a megállóban... A közérte, ahová betértem cigarettáért... A kellemes hűvösre, ami az északi hegyoldalra jellemző a tikkasztó nyári melegben is... Egy reggeli sétára, mikor a felkelő nap fénye beborítja az utcát... és a birkanyájra, amivel a repülőtérről felé vezető úton találkoztam. Jó érzés volt, biztos voltam a döntésemben: itt szeretnék élni. A valóság persze itt is más volt: sár, jég, kóbor kutyák, kullancsok [itt sokat gondolkoztam, hogyan frjak véletlenül sem bántó módon a szomszédaimról, de ebből a felsorolásba semmiképp nem tudnám őket beszúfolni] Mindemellett az évek igazolták a döntésemet: szeretek itt élni. Az élőhely átalakított engem, én is átalakítottam az élőhelyemet. Talán megfosztottam pár embert az addig élvezett magánytól, a kert természetes és természetellenes kuszaságától, addigi szokásaiktól.

Sok kérdés felvetődik még bennem: mit szeretünk ebben a helyben? Az erdőt? A kilátást? A csendet? Hm. Szeretnék az erdőben egyedül sétálni, talán a kutyámmal, szabadon... Mert jó. Jó lenne annak a hat évvel ezelőtti hajnali sétának a hangulatát felidézni. Persze ez lehetetlen... mert sokan vagyunk így: kutyások, futók, biciklisek, lovasok... A kilátás sem az igazi már a város felől... és hát igen, a csend sem. Mégis jó még itt.

Amikor magamba fojtom a káromkodást, mert a lovam rémülten magával ránt a völgybe egy elsuhanó motor hangjától megriadva a sétányon, és azon füstölgök magamban, hogy miért épp itt kell a környezetet

szennyezni, és zajongani, kénytelen vagyok ismét csak emlékezni: miért vannak nekem állataim, hogyan csöppentem a lovas életbe: röviden csak annyit szinte véletlenszerűen. Inkább az állatok hódítottak meg engem, mint én őket. De ha életem alakulását racionálisan figyelem, határozottan állíthatom, előfordulhatott volna az is, hogy én belőlem válnék az, aki a motoron ül, és felháborodik azon, hogy lehet egy ilyen veszélyes állattal sétálni közterületen... Meg egyébként is, városban élünk, vagy nem? Mint ahogy előfordulhatott volna az is, hogy a siklóernyőzésbe szeretek bele, a légügyi hatóságok, meg a környéken lakók bosszantása végett. Vagy például kerékpárosként szidom az utánam acsarkodó kutyák gazdáit és annak felmenőit, amiért az feljelentéssel fenyegetőzik.

Sokan „használguk” az erdőt. Furcsa ez a szó, de talán célszerűbb belátni ennek jelentését és jelentőségét, mint annak érinthetlenségének látszatát fenntartani. Lakóhelyünk, környezetünk, a természet „szolgál” minket: megnyugtat, pihentet, kikapcsol, teret adva gyakran hóboritos szenvedélyeinknek. Túlzottan idealisztikus lenne úgy gondolni rá, mint egy független természetes élő közegre: ebben az ökológiai egységben nagyon is jelentős súlya van az itt élő, és az ide kiránduló embereknek. Hűséges és toleráns szolgálunk ő (más kérdés természetesen, hogy meddig), és mint ilyen felelősséggel tartozunk érte.

Csoportok felelősségtudatának felébresztésével már sokan próbálkoztak, több-kevesebb sikerrel. Emlékszem az iskolai kirándu-

lásokra a „kiserdő”-be, a különböző túrázó szövetségekre, amik az én gyermekkoromban még igen aktívak voltak... Felvillannak különböző természetfilmek képei, és az erdei utakon a szemelést, tűzrakást tiltó fatáblácskák. Becsülöm az évről évre meghirdetett szemétyűjtő akciókat, sok környékbeli lakó személyes erőfeszítéseit is. Ha megkérdezzük egy „erdőhasználót” a környezetvédelemről, természetesen helyeslő választ kapunk tőle, nyilvánvalóan ellenzi a szemelést, a növényzet pusztítását, a fatolvajlást... de elég ez? Meg kell tanulnunk együtt használni az erdőt. Talán pont ez a tényező lehet az, ami megóvjá anyagias világunk törvényeinek kérelhetetlen következményeitől, a pusztulástól. Hiszen ha nem nyújt számunkra semmit, nincs aki megvédje a felvásárlástól, a pusztulástól.

Ha a cikket egy reklámtábla szövegének cinikus értelmezésével kezdem, befejezés-ként örömmel teszek említést egy másik tábláról, amit a hegy tetején találtam, és a sikló-ernyősök számára tartalmaz eligazítást: hogyan használják a hegyet, és mit tegyenek a balesetek, és konfliktusok elkerülése végett. Ők rádöbbsenek hát: működésük feltétele, hogy megtalálják annak a módját, hogy a legkevésbé zavarják a lakókat, és a környék más kikapcsolódni vágyó látogatóit. Ha jól tudom a kerékpárosok is hasonló szervezkedésbe kezdtek [szerk: ennek konkrétan utána kéne járni]

Jómagam a lótarás meglehetősen antagónisztikus problémáin rágódva, pont ennek a táblának a tanulságán okulva kezdtem el azon gondolkodni, hogyan hozhatnánk közelebb az állattartókat és a környék lakosságát. Rengeteg tennivaló lenne ezen a téren: az elköborolt kutyák gazdáinak felkutatásától kezdve az általános felvilágosításon és ismeretterjesztésen át egészen az állattartók segítségéig. Ennek legalapvetőbb eszköze talán az információcseré és áramlás elősegítése az érdekelt felek között. Kérek tehát mindenkit, akiben a fent leírtakat gondolatokat ébresztettek látogassanak el a <http://ohegy.technomat.hu> weboldalra, vagy vegyék fel velem személyesen a kapcsolatot. Reményem szerint az újság hasábjain hamarosan beszámolhatok a további fejleményekről.

Popovics Péter

1037 Bp., Erdőalja út 17., tel.: 30-922-8996

APRÓHIRDETÉS

• Gyermekszertető, referenciával rendelkező hölgy igényes családnál gyermekgondozást és felügyeletet vállal. Telefon: 20-328-1221

Szívesen, és ingyen jelentjük meg olvasóink apróhirdetéseit, melyet elküldhetnek postán a Népház címére, vagy eljuttathatják személyesen Soós Ibolyának. Következő lapzártánk időpontja február 12.

Alkony út 5.

7. Valami megmozdul

(Folytatás az előző számból)

Nemrégiben, egymással párhuzamosan két tervet is készítettem Alkony út környéki, új villákkal beépülő telkekre. Egyiket a Csermely lépcső és a Béla király út által közrefogott, széles saroktelekre, a másikat pedig a Svábhegy oldalához simuló, Normafa út egyik meredek telkére. A kivitelezésben is részt vettem, és úgy ütemeztük a munkát, hogy mikorra az egyik telken már a kertrendezés felénel tartottunk, addigra a másikon éppen elkezdhetjük. Én pedig ingajáratban nyargalhattam egyikről a másikra ellenőrizni, hogyan valósítják meg a kerteket, amiket megálmodtam.

A két telek között a legrövidebb összekötő útnak az Alkony út bizonyult, ez ugyanis épp a Béla király útból indul, és egyenesen a Normafa útig megy. Az Alkony utat róttam tehát (ismét) fel s alá hetente, s néha naponta többször is. Egyik alkalommal együtt baktattunk itt kertépítő druszával és én kihasználva a kínáló alkalmat, megmutattam neki a gatzengert, aminek helyén az a szép kert virult, amelynek belém rögzült emléke egyszer bátorságot adott nekem kertek tervezéséhez. Ő is emlékezett még első megbízásunkra, és azt hiszem, elég meggyőzően ecsetelhettem a múltat, mert bár a látvány ellenem szólt, mégis hitt nekem. Közeli barátságunk, gondoltam, megengedi azt is, hogy ott és akkor elmondjam neki Alkony utas álmaimat. Bólogatott is megértően és hűmögött, de nem fűzött a dologhoz semmi érdemelegest. Szórakozottan nézegettük a kerti kapu postaládájából kilógó, többhetes újságokat, és megállapítottuk, hogy a házat nem lakják. És ekkor hirtelen valami szíven ütött. Egyszerre úgy éreztem, azért üres a ház, mert nemsokára lebontják, és rádöbbsentem arra, hogy mindenáron be akarok jutni oda, mielőtt végleg eltűnik a föld színéről. (Lám csak, az álom vágyakozása átjött az ébrenlétembe? Miért? Mitől? Talán a váratlan pániktól? Nem tudom.)

Még darab ideig ott toporogtunk a kapu előtt, aztán leballagtunk a Béla király úti munkához, majd hazaindultunk. Ettől a naptól kezdve azonban oda lett a nyugalmam. Tavasz volt, a külső építési (és bontási) munkák kezdésének ideje, s tudtam, versenyt futok az idővel, de lemaradásra ítéltettem, mert képtelen vagyok rájönni, miként találhatom meg az új tulajdonost, akit még arra is rá kell vennem, hogy beengedjen a villába. A helyzet egyelőre kilátástalannak tűnt.

Egy szombat délután aztán kétségbeesett

lépésre szántam el magam, és becsengettem Gáborék kertkapuján. Tudtam, még most is a családe a nyaraló, csak azt nem, hogy kit talállok ott közülük. Idős hölgy jött a kapuhoz, de csak azután engedett be, miután tisztáztuk, hogy sem ügynök, sem házaló nem vagyok, csupán egy múltból felbukkant, ártatlan figura.

Beléptem, s mikor a jól ismert kis faház felé fordulva megláttam Gábort, azt hittem, káprázik a szemem és kísértetet látok. Ott állt fiatalon, mosolyogva, s én csak sokára jöttem rá, hogy a haja nem szőke, hanem ősz, és a szeme környékét néhány árulkodó szarkaláb barázdálja. A kedves kamasz nem változott semmit, mindössze annyi történt, hogy fölötte is elröpült öt évtized.

Bemutatkozásom után, hamar összeszedve magam, elmagyaráztam, hogy tulajdonképpen ki vagyok, és a múltnak melyik szegletéből bukkantam elő. Gáborban is kezdett valami derengeni azokról a régen elmúlt nyarokról, de rám nem emlékezett. Kiderült, hogy gyermekkorunk emlékeit, még a közösekét is, nem egyformán raktározza el emlékezetünk. (Az idősebb fiúk ritkán emlékeznek a fiatalabbakra.) Miközben közös tárgyakat keresgélünk a múltnak kútjában, elmondta, hogy ő is orvos lett, mint felmenői közül annyian, és megtartotta az ősök nyaralóját is.

Lassan rátértem jövetelem valódi céljára. Elmondtam, mi nyomja a lelkemet, és azt, hogy szeretném megtudni, ki a szomszéd villa mostani tulajdonosa, s hogyan találhatnám meg. Gábort nem lepte meg a kérésem. Elmesélte, hogy a villát pár éve adta el egy ismert popsztár a mostani tulajdonosnak, Madarász úrnak, aki kiskereskedő. A bontási szándékáról nem tudott, arról viszont igen, hogy az előző évben még itt lakott, majd egyszerre váratlanul elköltözött. Ritkán látogatja a villát, akkor is csak a postát viszi el, s legfeljebb percekre néz be a házba. Ilyenkor általában hozzájuk is béköszön. Címét, telefonját nem tudta, de megígérte, hogyha ismét találkozik vele, elkéri tőle és elküldi nekem.

Megköszöntem a segítséget, s bár a kedves család még marasztalt volna, én nem akarván őket tovább zavarni, elrobogtam. Búcsúzól a szavamat vették, hogy értesítem őket, ha közben az ügy előbbre haladna. Megígérték, drukkolni fognak nekem, és bíztattak, hogy biztosan sikerül majd bejutnom a villába.

Gáborék megkeresése jó ötletnek tűnt, gondoljaim megoldásának nagyobbik része azonban még hátra volt. (Folytatjuk)

Szász Kálmán

Hegyi portré

A kozmetikus

Van itt a hegyen egy bájos kozmetikai szalon. A tulajdonos Vadócz Edina, kozmetikus, kedves szomszédunk. Ő az a jó tündér, aki gondot visel szépségünkre itt a hegyen, és még azon is túl. Neki köszönhetjük a kellemes friss közérzetet. Címe: Zúzvara u. 14/a, tel: 250-2825.

Lapunk olvasóit arról tájékoztatnánk, hogyan választja valaki ezt a szép illatos szakmát. Az információk iskolánk továbbtanuló diákjainak és szüleiknek adhatnak segítséget a pályaválasztáshoz. Amennyiben valaki ilyen irányban orientálna.

Edina szívélyesen fogadta érdeklődő kérdéseimet. Megtudtam, a szakma felé az első lépést a sikeres érettségi vizsga jelenti.

Korábban kétféle iskolatípus között lehetett választani a továbbtanulás alkalmával. Az egyik az állami szakközép és szakmunkásképző, a másik az Ipartestület által működtetett 2 éves iskola. Mindkét iskola biztosította és biztosítja mind az elméleti, mind a gyakorlati képzést. Bár a kozmetikus mestereket az iskola találja, Edina szerint itt nagyon érdemes arra figyelni, milyen szaktudású mesterhez kerül a diák gyakorlati képzésre. Tehát körül kell nézni.

Napjainkban az állami iskolák mellett igen sok magániskola működik. Itt arra kell figyelni, hogy az illetékes Minisztérium által akkreditált jellegű-e a képzés. Szakmunkás-bizonyítványt csak az ilyen iskolák adhatnak ki.

Sokan felteszik a kérdést, mi a helyzet a sminkes szakmával? Ehhez nem szükséges kozmetikus szakképesítés, bár a kozmetikai szaktudás sokban segíti a sminkes munkáját. Vannak sminkes tanfolyamok. Ezek többnyire magánkézben vannak, több százezer forintos tandíjjal. A tanfolyam kiválasztásánál is az a legfőbb szempont, hogy ismert, nagy szaktudással rendelkező mestert kell találni. A későbbi munkavállalásnál csak ilyen feltételek mellett lehet munkára számítani. Aki ezt a szakmát szeretné választani, készüljön fel rá, hogy sok gyakorlást és anyagi

áldozatot kíván.

Vadócz Edina nyolc évvel ezelőtt végzett az Ipartestület iskolájában. Ugyanekkor létesítette kozmetikai szalonját a szülei házában. Az itteni munka mellett fix elfoglaltsága van a L'Oreal cég bemutatóin, ahol elismert sminkesként tevékenykedik. Megrendelhetünk nála esküvők, fotózások alkalmával szükséges kozmetikai kezeléseket, sminkelést.

Aki kipróbálta már az „Ilcsi néni”-féle termékeket, az ismeri a növényi eredetű és összetevőjű termékek áldásos hatását, Edina kozmetikai szalonjában minden kezelésnél találkozhat ezekkel.

Kérdésemre, hogy vállalna-e tanuló, nem zárkózott el. Jelenleg azonban felvételre készül a Kandó Kálmán Műszaki Főiskola kozmetikus szakoktató szakára. Így a közvetlen jövőben emiatt nem lesz szabadideje. Érdekes ismeret a továbbtanulónak, hogy ennél a felsőfokú képzésnél kiemelt a kémia, a matematika, a magyar nyelvtan, melyekből írásbeli felvételi van. Szükségeltetik még pedagógiai ismeretek, amit Edina esetében egy korábbi diploma biztosít. Természetesen a kozmetikus végzettség is feltétel. Ez a szak pár éve indult, mivel az EU-ba való belépés után már csak az oktathat elméleti tananyagot, aki a fenti főiskolát sikeresen elvégezte.

Edina megtalálta számítását a kozmetikai szakma gyakorlásával. Természetesen sok munkával és szorgalommal, rendezett életvitelt lehet kialakítani. Az igényesen végzett munka eredményeként az elégedett idelátogatók szívesen térnek vissza, így aztán van munka bősége.

Iskolánk végzős hallgatóinak szívélyes meghívást hozok, amennyiben Edina szívesen tartana kisebb iskolai csoportoknak kozmetikai tanácsadást és sminkelési bemutatót. Természetesen időpont egyeztetéssel.

Végezetül megköszöntem a szíves tájékoztatást. Kívánok mindannyiunk nevében Edinának jó egészséget, jó munkát és sok sikert a főiskolai tanulmányaiiban.

W. Grass

A Magyar Madártani Egyesület honlapján találtuk:

Kert madárdal nélkül? Elképzzelhetetlen, igaz?

Hogyan érheti el, hogy madárbarát kertje legyen?

A kerti környezet (pl. növényzet) kialakításával (megfelelően és megfelelő időben metszett bokrok, fák, a bokrok alatt meghagyott avar, olyan cserjék, amelyek termése táplálékot jelent a madaraknak, búvóhelyek kialakítása stb.). Madárvédelmi berendezésekkel (különböző típusú odúk, etető, fecsképenka, itató stb.) Megfelelő emberi hozzáállással, magatartással (rovarirtó szerek kerülése, madárriasztás mellőzése stb.).



Mit nyújt Önnek a Madárbarát kert program?

Madárvédelmi tanácsadói háttérrel biztosítunk. Évi három alkalommal körlevelet juttatunk el Önhöz, amelyben hasznos tanácsokat adunk a madárvédelmi, kertészeti munkákhoz. A madárbarát kert program feltételeinek teljesítése esetén egy táblát adunk Önnek, amelyet kertjében kihelyezhet.

Biztonságos és minőségi madárvédelmi berendezéseket ajánlunk. Minden évben ajándéksorsoláson vehet részt.

Kedvezményes vásárlási lehetőségeket biztosítunk (madárvédelmi könyvek, hanganyagok, odúk, kerti szerzők stb.).

Mi az Ön teendője?

1. Kérjük, hogy regisztráltassa magát (támogassa ezzel a madárvédelmet).
2. A Hírleveleinkhez mellékelt adatlapok segítségével legalább két alkalommal tájékoztasson bennünket a kertjében látott madarakról, a kertben végzett madárvédelmi tevékenységről.
3. Helyezzen el a kertjében legalább egy mesterséges odút.
4. Helyezzen ki továbbá legalább egy másik madárvédelmi berendezést (etető, itató, fecsképenka stb.).
5. A kert egy részét madárvédelmi szempontok alapján alakítsa ki (fészkelésre alkalmas bokrok telepítése, lomb meghagyása, tápnövények ültetése, rovarirtó szerek mellőzése).

Ha a program megnyerte tetszését, kérjük látogasson el a www.mme.hu

Kérdései vannak a kerti madarakról, a kerti madárvédelemről?

Szeretné megosztani velünk a tapasztalatait?

Hívja a 40/200-401 kék számot (Magyarország területén helyi hívás díjért hívható, csak vonalas készülékről, hétfőtől péntekig munkaidőben). Kérését elektronikus levélben is felteheti az alábbi címen: kert@mme.hu

Élő környezet

Ismerjük fel és óvjuk
természeti kincseinket!

JANUÁR

A 2004. év január és február havában a szokásostól eltérő tartalommal találkozunk ebben a rovatban. A növények kiválasztását a madarak „szemszögéből” végezzük. A madarak is a hegyünk természeti értékeihez tartoznak! Ők azonban nem ismerik a védett tájvédelmi körzet határait, és ha megfelelő helyet találnak, meglátogatják a kerteket, betelepnek fáinkra, bokrainkra.

Az emberek különböző okok miatt – itt a hegyen is – mind több területet vonnak ki a természetes vagy természetközeli élőhelyekből. Ezt a „vétünköt” csökkenthetjük, ha kertünkbe olyan növényeket ültetünk, amelyek utánozzák a hegyünk fáit, bokrait és így a madaraknak nagyobb életteret biztosítanak.

A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület meghirdette a Madárbarát Kert programot. Ennek része, hogy milyen növényeket telepítsünk kertünkbe. A kert madárvédelmi részének park jellegűnek kell lennie, megteremtve ezzel a madarak nyugodt – biztonságérzetet adó – fészkelési lehetőségeit. Ne felejtsük el olyan növényekről sem, amelyek terméseikkel olyan időszakban nyújtanak táplálékot, amikor a rovarok már fogynak vagy elfogytak. (Etetni – mesterségesen – csak a leghidegebb téli hónapokban szabad!)

Az ajánlott növényeket négy csoportba osztották: ❶ Fészkelésre alkalmas; ❷ Védőcserjének és fészkelésre is alkalmas; ❸ Sövénynek alkalmas; ❹ Táplálékot is adó fajok. Az ajánlott fajok közül sokkal már találkoztunk eddigi írásainkban és néhányal ebben az évben fogunk foglalkozni. Ezeket ne az erdőből „szerezzük be”, hanem vásároljuk meg faiskolákban! Ezek felsorolásakor a nevük mellett megtaláljuk, hogy mikor írtunk róluk részletesen és a négy csoport közül melyikbe tartoznak.

A következő növényekkel találkoztunk már: közönséges gyertyán (2002. 12. ❶❷) kislevelű hárs (2003. 11. ❶), mezei-, korai-, hegyi juhar (2003. 12. ❶) egybibés-, kétbibés galagonya (2002. 11. ❶❷❸❹), kökény (2002. 11. ❶❷❸), borostyán (2003. 12. ❷), fagyal (2003. 12. ❶❷), ostorménfa (2003. 12. ❶), mogyoró

(2003. 12. ❷❸), csíkos-, bibircses kecskerágó (2002. 10. ❷❸), húsos som (2002. 10. ❷❸).

2004. évben olvashatunk majd a következőkről: erdei fenyő (❶❷), borbolya (sóska-fa) (❶), veresgyűrű som (❷❸), fekete bodza (❷), vadcsereznyel (❷).

Vannak olyan ajánlott fajok, amelyek nálunk nem őshonosak, de a madarak szempontjából fontosak lehetnek. Most olyan növényekről írunk röviden, amelyek fészkelésre ❶, védőcserjének és fészkelésre is alkalmasak ❷, illetve jó sövény ❸ nevelhető belőlük, de táplálékot nem adnak. A táplálékot is adókról februárban bővebben olvashatunk majd.



Közönséges boróka (*Juniperus communis* L.) ❶❷
Örökzöld, tűi hármasszögletesen állnak, igen szúrósak. Kétféleképpen. A hegyen szabadon nem fordul elő. Sovány talajon pionír faj. A hónymást nehezen tűri. Kertekben érdekes, de nem igazán díszítő.

Közönséges puszpáng

(*Buxus sempervirens* L.)

❶ Tojásdad levelű, örökzöld, mediterrán cserje. Apró virágai március-áprilisban nyílnak. Kertekben, temetőben díszítő értéke nagy. Nyírható.

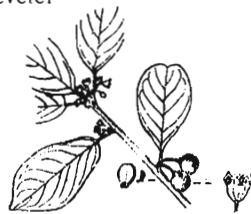


Júdásfa (*Cercis siliquastrum* L.) ❶ Mediterrán, cserjeszerű növény.



Nagy, rózsaszínű, pillangós virágait az ágak oldalán (caulifolia) csomókban április-májusban, lombosodás előtt hozza. Nagyon szép növény! Levellei vese alakúak.

Kutyabenge (*Frangula alnus* Hill.) ❶ A hegyen nem fordul elő. Údebb



erdők cserjéje. Visszas tojásdad levelei tövén hozza apró zöldesfehér virágait. Csontártermése eleinte piros, később ibolyásfekete. Sok locsolást igényel.

Vadszőlő (*Parthenocissus*) ❶ Kelet-ázsiai eredetű lián a tapadókorongokkal kapaszkodó japán vadszőlő. (*P. tricuspidata* (Sieb. et Zucc.) Panch).



Karéjos fényes levelei őszi kárpintpirosra színeződnek. A kacsokkal kapaszkodó, összetett levelű fajok csak nagy kertekbe ültethetők, mert igen sűrű szövedéket alkotnak fákon, cserjéken.

Májusi orgona

(*Syringa vulgaris* L.)

❶❷ Kelet-balkáni - szubmediterrán faj. Illatos lila v. fehér virágai miatt kedvelt és ismert cserje. Elvadultan a Hármashatár- és a Csúcs-hegyen is találkozhatunk vele.



határ- és a Csúcs-hegyen is találkozhatunk vele.

Lila akác (*Wisteria sinensis* (Sims) Sweet) ❷ Felkúszó szárú díszcserje. Gyönyörű, lilás-kék, lecsüngő virágfürtjeiben pillangós virágok nyílnak. Levellei szárnyasak. Hüvelyük bársonyos.



Magyal (*Ilex aquifolium* L.) ❸ Örökzöld, kis termetű fa v. cserje. Levelei tüskésen karéjos fogas szélűek. Virágai fehérek,



aprók. Kétfé-

lek. A nőnemű cserjén csillogó piros termések fejlődnek. A téli kert gyönyörű dísz! Keresni kell a termős példányokat a faiskolákban! Atlantikus európai faj.

HEGYI OVI

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

Az egészség és a Feng Shui

Sok ember hiszi, hogy a Feng Shui egy lakberendezési mód, melynek segítségével, ha ide-oda teszünk bizonyos tárgyakat, jobbá tesszük életünket vagy egészségesebbek leszünk. Pedig a lényeg nem ez! Átrendezzük a lakást, veszünk bizonyos tárgyakat és várunk a csodára. De a csoda nem jön...

A Feng Shui egyfajta kínai szemléletmód és filozófia. Keletkezése kb. 5000 évre vezethető vissza, főleg az uralkodó házak királyai és magas rangú emberei törekedtek arra, hogy életüket a természeti hatások segítségével könnyebbé tegyék. 3000 év távlatából fennmaradt császári épületek, hivatalok már ennek szellemében épültek. Szinte egyidőben keletkeztek írásos anyagok is, amelyek erről a kultúráról szólnak. Természetesen közben különböző irányzatok alakultak ki, mint minden másban, és különböző iskolák keletkeztek.

Felmerülő kérdés mit akarunk mi ezzel a kultúrával? Egyszerű a válasz, az ősi kultúrát az egyetemes kultúra megalapítói, részei a mai világunk is.

Újabb kérdés: ha olyan nagyon tudják a kínaiak, hogyan segíthetnek magukon, miért van olyan sok szegény kínai? Sajnos az írástudatlan tömegekhez nem jutott el régen sem ez a szemléletmód. A művelt gazdagok kiváltsága volt az ilyesmi, és még ma is, ha egy irodaházat építenek Hong Kongban, a gazdag építető már a tervezésnél figyelembe veszi hová épüljön, milyen alakú legyen, milyen a környezete, mi legyen belül, stb...

Sok kínai ismeri ma már ennek létezését, mégis nyugaton keresi boldogulását. Hát, ezen el lehet gondolkozni. Többféle válasz létezik ma is Kínában, pl. a buddhisták nyugodt lélekkel szemlélődnek és nem láznak. Mások talán igen...?

Nem ismerjük ezt a világot, nem tudunk teljes kritikát gyakorolni, de azért lehet tanulni is belőle. Bizony tanulható belőle emberszeretet, természetszeretet és -védelem, emberség. Legfontosabb maga a cél, az ember és a természet összhangjának megteremtése.

A feng jelentése: szél (levegő, gázok, felhők, energia, sugárzás, légmozgások)

A shui jelentése: víz (tó, folyó, minden vízforrás, csatorna, utak, jég, hó, növények)

Ha összhangban élünk a világ rendjével szerencsésebbek vagyunk, mintha kivívjuk magunk ellen. Ha erőszakot teszünk saját természetünkön, személyiségünkön, hosszú távon betegség a vége. Egy kínai mondás szerint a világ változó, aki ragaszkodik az állandósághoz, annak kemény élete lesz. Aki hajlani tud a nádszállal annak élete is könnyebb.

A Feng Shui öt alapelve: a sors, a szerencse, a tevékenység, az emberbaráti szeretet, önművelés. Szerintük valamennyi élőlény élettereje a csf. Ez lehet égi, földi, emberi. Van bolygóközi, időjárás, földi, emberalkotta csf, emberek közötti, emberi-személyes csf. Legutóbbihoz tartozik az egészség és életterő, valamint emlékek, képzelet, hit, érzékenység. Sokszor feltett kérdés, lehet ebben a valamiben egyáltalán hinni?

Lehet egyáltalán valamit is hit nélkül csinálni? Nem! Ha valaki nem hisz semmiben, nincs fogódzkodója, nincs mitől, kitől energiát nyerjen. A Feng Shui egyik fő gondolata az egészség körül forog! Sokat foglalalkozik a megelőzéssel, a gyógyítással, de mindig a természet erejét vonja be ebbe. Már lakóhelyet is e szerint választ, illetve ha az nem felel meg a megfigyelt szabályoknak, próbálja korrigálni. Az ezoterikus vízér probléma itt is szerepel.

(Folytatjuk)

Köszegi Péterné
gyógyszerész

A hegyi pilóták

Örömmel tudatom mindazokkal, akik nosztalgiával emlegetik a régi, amúgy nehezebb idők emberibb hangnemét, és időnként visszavágnak oda, hogy (a Deep Space Nine örbázis legénységéhez hasonlóan) mind a mai napig része lehet egy ilyen időutazásban mindazoknak, akik a 137-es autóbusz járatral utaznak, akár időnként, akár rendszeresen.

Ezt a buszt valami egészen különlegesen barátságos légkör jellemzi, ami elsősorban azoknak a vezetőknek köszönhető, akik hártalan derűvel, jó kedéllyel, nyugalommal róják a hegyi kacsaringós, hogy a busszal közlekedő hegyi utasokat hegyre fel és onnét lejuttassák.

Mitől olyan különleges ez a járat?

Ahogy gyermekkoromban nem fordult elő, hogy egy MÁVA-UT autóbusz elinduljon, míg az utca végén feltűnő néni a piacra szánt, rosszat sejtve pislogó tyúkokkal a hálószatyarában oda nem ért és fel nem szállt, úgy a 137-es vezetője is végtelen türelemmel várja be minden irányból kétségbeesetten loholó iskolásokat, a nehezebben mozgó nyugdíjasokat. A vezető jó ismerősként köszönti a régi hegyi lakókat, számon tartva, felépült-e emez bácsi a lábtöréséből, megszületette már az unoka, elköltözött-e amaz család, és más ehhez hasonló emberi eseményeket.

Ezt a derűs nyugalmat nem tudja kikezdeni sem a busz motorjának a Viharhegyi út meredekével lefolytatott – minden alkalommal kétesélyes – küzdelme, sem az Erdőalja úti iskola és Máramaros út közti szűk szakasz akadályának nehézsége. Ha az autóbusz itt járművel találkozik szembe, meg kell egyeznie vele, hogyan fognak elaraszolni egymás mellett, melyik tolat vissza, húzódik félre. Ugyanennek a manővernek a nehezített változata a havas, jeges úton történő végrehajtás, illetve betonkeverő vagy kukásköci kikerülése.

Míg hasonló kellemetlenségek esetén a „városi” sofőr már rég elküldi melegebb éghajlatra az őt

feltartó ügyetlenkedő úrvezetőt, a 137-es pilótája James Bond nyugalmával és magabiztosságával (bár némileg alacsonyabb szintű technikai háttér segítségével) oldja meg.

Ki tudja miért, a menetrend úgy van megalkotva, hogy a hegyi lakók rendelkezésére álló (közlekedő) 37-es és 137-es busz többnyire párosával jár – útjuk nagyrészt egybe esik –, esélyt sem adva arra, hogy húsz-huszonöt percnyi várakozási idő helyett némi gyaloglás árán a másik járatral le vagy fel lehessen jutni. Ami a sofőröket illeti, ők a magyar viszonyokhoz képest szokatlan pontossággal tarják be a menetrendet, amely illetéknéppen, nekik köszönhetően, legalább biztonsággal kiszámítható.

És lám, a pilóták viselkedése, hozzáállása mintha ránk, utasokra is hatással lenne...

Amikor télen a hirtelen lehullott hóban a sofőr feladja a küzdelmet, zokszó nélkül, inkább humorral, mint dohogással fogadva a kényelmetlenséget, gyalogolunk le a hegyről a hófúvásban, a régi Delta c. tévéműsor bevezető képsorait idézve, mert semmi kétségünk afelől, hogy a pilóta mindent megpróbált, ami az adott helyzetben lehetséges volt.

A varázslat egészen addig tart, amíg csak le nem szállunk a buszról a hegy aljában. Akkor aztán az időutazás rögvést véget ér: a villamos várhatólag orunkra csukja az ajtót, vagy ha feljutunk rá, a vezetője ingerülten lehordja az utasokat, amiért nem ott és úgy szállnak fel vagy le, ahogyan hatékonyabb volna....

Befejezésül talán így lehetne röviden leírni a jelenséget: a 137-es járat az a ritka valami, ami nem bezzeg valaha volt milyen csodálatos, hanem ami bezzeg most nagyszerű.

2004. január 6.

F Annamária

(Ezt az írást egy kedves olvasónktól kaptuk. Mindegyikünknek vannak a hegyi buszsofőrökkel kapcsolatos történetei, örömmel adnánk közre belőlük egy csokorra valót.)

Bridzs

Szilveszteri edzőtábor

Bridzseseink szerény csapata elhatározta, együtt ünneplik Szilveszter napját, és ha már úgyis együtt vagyunk, akkor nem töltsük tétlenül az időt, beszerzünk egy jó kis bridzsmérgezést! A gondolatot tett követte – nem kis fáradsággal sikerült elérni, hogy klubtársunk ismerőse, télen egyébként zárva levő panzióját megnyissa számunkra. Nagy szervezések árán összeállt az utazók tábora, tizenkét fő bridzsező, és hét egyéb kategóriába tartozó induló.

Elérkezett az indulás napja, december 27. Nem alkottunk karavánt, laza csoportokba szerveződve érkezünk a délelőtti folyamán Kissomlyóra, a tethelyre.

És elkezdődött a kalandok és meglepetések sora! Először is dermesztő hideg fogadott, ugyan-

is csak aznap reggel gyűjtöttak be a kazánba. Szerencsére az előrelátóak felszereltek jóféle kisüstivel is, így aztán ha a szobák hőmérséklete nem is, a hangulat mégiscsak emelkedni kezdett. Elérkezett a vacsora ideje. Megkaptuk a magunkét. (Ez volt a vacsora!) A leves az ehetségtelenség határát súrolta, inkább alulról, mint fölülről. Még szerencse, hogy nem fűtöttek be, így a hideg ürügyén bőven fogyasztott pálinka segített leküzdeni a levest is. És jött az egybesült vagdalt hús, ami várakozáson felül ehetőnek bizonyult.

Vacsora után a sivár (valószínűleg jurtaalakó, nomád ősnépek igényeit alapul vevő módon berendezett) szobák még hidegek voltak, viszont a rosszul szelelő

kazánkérmény füstjét a szél kellemesen benyomta. Így semmi sem hiányzott az időtöltés illúziójához.

Vagy az elfogyasztott pálinka bizonyult kevésnek, vagy a vendéglátás illetően módja, de reklámálásra határozottam el magam. A társaság lelkesen csatlakozott akciómhoz. A háziúr – mit háziúr: főúr, hűbérúr! – sértődötten hallgatta siráminkat, majd közölte: úgy látja, itt vannak autóink, mehetünk!

További érdeklődésünkre, hogy mit kér a vacsoráért 1600 Ft-ot mondott. Ránk nézve alighanem észrevette, hogy túllőtt a célon, és tárgyalásba bocsátkozott. Végül úgy tűnt, megállapodtunk, ha nem akarjuk, hogy éjjel kialudjon a tűz a kazánban, tehetünk rá a kocszából!

És eljött a reggeli ideje is (ára a szoba áránban foglaltatik). Várt minket „terülj, terülj asztalkám”:

kenyér, tea, tej, egy üveg lekvár, egy tubus (nylon) méz. Ekkor érlelődött meg véglegesen az elhatározásunk, nem maradunk itt Szilveszterre! Nyakunkba, pontosabban kerekünk alá vettük a környéket, elindultunk másik szállást keresni. December 28-án, Szilveszterre, ekkora társaságnak!

És szerencsénk volt! Zsenedyben a Maróthy kúriában ránk vártak! Kellemes szobákat, külön kártyaszobát(!), rendes ellátást, szilveszteri bulit kaptunk.

Velünk volt tánctanárnk Juhász Valéria is, aki remek segítségre akadt Zsírosné Grósz Gyöngyi szeméjében, így aztán olyan fergeteges mulatságot csaptunk, hogy azóta is azt emlegetjük. (Szerintem nem csak mi, hanem az ott levő vendégek és a házigazdánk is!)

Ja, közben átmentünk 30-án Győrbe, és jót játszottunk az ottani bridzseseikkel.

C.S.S

UNIO TRAVEL

1074 Budapest, Rákóczi út 64.

MINÉL HAMARABB FOGLAL,
ANNÁL OLCSÓBBAN UTAZIK!

Fapados repülőjegyek budapesti indulással

Párizs, London, Milánó, Zürich

Köln, Stuttgart

Stockholm

11 200 Ft-tól illetékkel

10 800 Ft-tól illetékkel

18 500 Ft-tól illetékkel

Velencei karnevál non-stop

11 500 Ft

Velencei karnevál (nyitó) 1 éj szállás reggelivel + busz

27 700 Ft

Velencei karnevál (záró) 3 éj szállás félpanzióval + busz

53 000 Ft

Belföldi szieszta a síszünetre 5 nap, reggeli

28 000 Ft

(szállás Fertődön + busz + kirándulások:

(14 év alatt 19 000 Ft)

Pannonhalma, Semmering, élményfürdő)

• Ifjúsági szállások foglalása a világ minden tájára

• Erdei iskolák a Börzsönyben, a Bükkben és a Mátrában

• Autóbuszok bérbeadása minden kategóriában

• HÚSVÉT!

Andalúzián át Gibraltárig, repülő, 7 nap, félpanzió

289 000 Ft

Tavaszi Skóciában, repülő, 4 nap, félpanzió

207 000 Ft

Párizs-Versailles-Loire völgy, repülő, 6 nap, reggeli

157 000 Ft

Török körút, repülő, 10 nap, félpanzió

154 000 Ft

Madeira, repülő, 8 nap, reggeli

329 000 Ft

Firenze-Róma-Vatikan, busz, 8 nap, reggeli

99 500 Ft

Firenze-Pisa-Lucca-Padova, busz, 6 nap, reggeli

64 900 Ft

Salzkammerguti tavak, busz, 4 nap, reggeli

43 900 Ft

Prága-Karlovy Vary, busz, 4 nap, reggeli

42 900 Ft

Székelyföldi emlékek, busz, 5 nap, reggeli

59 500 Ft

Kerti dolgaink

A január és február sem hagyja munka nélkül a kertészkedő embert. A gyepektől, a gyümölcsfákon keresztül a virágágyakig, mindenhol találni tennivalót. Vegyük sorra ezeket.

A gyepeknél talán az óvás az elsődleges feladat. Figyeljünk arra, hogy kerti útjainkon ne használjunk szózat havazáskor, inkább homokot, és inkább szilárd felületeken építsünk hóembert, vagy hóvárat.

Február végén eltávolíthatjuk a mohát a gyepeinkről a vassulfátos öntözéssel, mely után egy héttel a moha megbarnul, és kigereblyézhető. Díszfáknál, díszbokroknál a munkák csak fagymentes, esetleg gyenge fagyos időben végezhető. Utóbbi esetében kesztyű viselését ajánlom, a növény fagyfoltosságának elkerülésére. Lehet kezelni a sebet, öreg növényeket megifjítani, törzseket feltisztítani, vesszőszedés, vermelés, oltás előtti ágvágás.

Hó végén kezdhethetjük a rózsabokrok metszését. Gyümölcsfáknál is elkezdhetők a metszési munkálatok. Elsősorban az alma-, körtefákon, azután az őszibarack, majd a szőlő következik. A csonthéjasok, mint cseresznye, meggy, kajszli, szilva spontán koronát nevelnek, csak igazítjuk, de nem metszük őket a szó igazi értelmében.

Fagymentes időben végezhető a dísz-, és gyümölcsfák télvégi lemosó permetezése. Ez olajtartalmú szerekkel végezhető, hatása nem vegyi, „mérgező”, de több tavaszi nyári „mérreggel” történő permetezést megspórolhatunk vele.

Itt az ideje a nyári tervekészítésnek, és a magok, palánták megrendelésének is.

Végül kedves témám a madarak. Etessük folyamatosan, megfelelő eleséggel, olajbogyókkal, faggyúval.

Enyhe telet, jó tavaszvárást kíván

Ort János
kertész

Iskolai hírek

A tantestület nevében köszönjük a sok kedves karácsonyi és újévi jókívánságot és reméljük, hogy hozzánk hasonlóan jó hangulatban, nagy munkakedvvel indul mindenkinék az új esztendő!

Az biztos, hogy a 2004-es esztendő első hónapjában intézményünkben senki sem fog unatkozni. Tanulóink a félévi zárás előtt a témazárókon bizonyítják tudásukat, a 6. osztályosok irodalomból, történelemből, a 7. osztályosok irodalomból és biológiából, a 8. osztályosok pedig irodalom, nyelvtan és matematika tárgyakból tesznek vizsgát január 19–23. között. Évek óta az a tapasztalat, hogy ezek a vizsgák átfogó, stabil ismereteket juttatják tanulóinkat, megkönnyítve számukra a középiskolai felvételiket. Ezután jól jön egy pár nap szusszanás, január 29-től február 2-ig, hiszen a következő héten már indul is a hagyományos „Euró-hét” című rendezvénysorozatunk, melyet 2004. február 9-13-ig tartunk minden nap 12.30–14.30-ig.

Ízelítő programjainkból:

- maszk készítés,
- festészeti kiállítás,
- színházi előadás,
- a Rákóczi szabadságharc nemzetközi kapcsolatai – tabló kiállítás,
- English Saloon: az EU országok, népei, dalok, mesék,
- bennalvás (bed & breakfast),
- kövek és ásványok – az EU államainak jellemző tevékenysége a drágakövek és a díszítőkövek világában (kiállítás és vásár),
- népek meséi – farsang.

Szeretettel várnak mindenkit a program résztvevői és szervezői.

Érdeklődni a 250-32-69-es telefonon lehet Kádár Eszter tanárnőnél. Jó egészséget és sikereket kíván a 2004-es esztendőre:

Marótiné Horváth Gizella
igazgató

Emberi közösség

Tung zsen

Idézet Müller Péter könyvéből, a JI Csingből, mely útmutató lehet egyesületünk további munkájához. A 2003. december 9-i közgyűlésen hangzott el.

Ez most a másokkal, az együtt időszaka. A sorsfeladat közös, s ehhez meg kell teremteni az egységet, a közösséget.

Sokféle emberi közösség van: nép, család, közös vállalkozás, sereg, párt, vallás, város, egyesület stb. De bármiféle „egység jön létre a „sokféleségben” az ősi tanítás azt mondja: minden valódi közösség alapja az Istennel való közösség. Ha fönt nincs közös igazodási pontunk, alul „vízszintesen” nem tudunk egymással tartósan megegyezni.

Az állati csordát összetartja az ösztön, de az emberek közösségét csak a szellem tartja össze – s ha ez nincsen, akkor az egész önmagától széthullik, feldúlja a gátlástalan önzés.

Nem véletlen, hogy a közös hit a legerősebb összetartó erő.

Népek a hitvilágukkal születnek. Az érdeklődés romlékonyak, s rövid életűek.

A sorsfeladatodat másokkal együtt kell megoldanod, talán ezt mások is érzik.

Össze kell jönnötök egymással harmónikus. Ha ez sikerül, erőttök összegződik, a legmerészebb vállalkozásokat is eredményes lesz. A harmónia megteremtésének első titka: rá kell érezni, fel kell ismerni, mi az, ami bennetek közös. Mi az, ami hasonló vagy ugyanolyan, lelkiileg vagy eszmeileg rokon. Ez lesz a pont, ahol egymásra rezonáltak, ahol egymás erejét megsokszorozzátok, s ez lesz az ahová diszharmónia vagy kezdődő széthúzás esetén vissza lehet menekülni, mint a viharban egy biztos szigetre. Minden valódi közösségben van szilárd centrum, egy csodafa, amelyet ha megérintünk, gyűlöletünk eloszlik, önzésünk megszűnik, s újra visszatér az együtt békéje. Ez a szeretet pont.

Mindig van a másik emberben, ami szeret-

hető, s ha ehhez visszatérünk, mint a mágnes összeránt bennünket a széthúzásból, s az egység újra megteremthető. Lényegében minden igazi közösségnek szeretet alapja van – még egy jó zenekarban is szeretni kell egymást a zenészeknek, legalább addig, míg muzsikálnak. Lehet, hogy koncert után utálják egymást – de amíg „benne vannak”, a zenében, s a zene bennük van ...addig együtt kell hogy legyenek, mint a szerelmesek. A zenét szeretik egymásban is. Ha nincs közös szellemiség, nem jön létre igazi közösség.

Az egység másik titka: a Sokféleség. Nem begyúrni mindenkit egy közös masszába, hanem megőrizni mindenkinek a saját arcát, méltóságát, jellegét, képességét, szépségét, egyedi, különleges talentumát.

A fán nincs két egyforma levél, mégis, – éppen ezért! – nagyra nő.

Ahol egyformák vagyunk, ott erősek leszünk: ahol sokfélek, ott gazdagok.

„A mai ember – mondja Hamvas Béla – A közösségre nem érett meg... Az emberben lévő titáni Én minden módot megragad, hogy közösséget megbontsa.

Ezt minden nap tapasztaljuk. Egónk oly mértékig túlfeljött, hogy igazi közösségi létre alkalmatlanok vagyunk. Most mégis ez a feladatunk. Egymás sorsával is kell most számolnunk. A jósjel biztató. Sikert kínál, s azt hogy igenis bele kell vágni bátran, mert a helyzet ígéretes – feltéve, hogy bárki részéről föltámadó egoizmus nem dülja szét az egységet.

És még valami. Az az emberi közösség, amelyről itt szó van, túl van minden csoportérdeken.

Az hogy az emberek „szabadban” találkoznak, azt jelenti, hogy itt sem érdekek, sem előítéletek, sem „világnézetek”, sem vallásos hovatartozások nem játszanak szerepet.

Amit a Tung Zsenben fel kell ismernünk, az az, hogy itt sorsközösségről van szó.

**Dísz-
és gyümölcsfák
metszése,
le mosó
permetezés**

ORT-kert
☎ 06 (30) 294-8414

REFERENCIAKERTEK A HEGYEN!



SIESTA

KIPP KOPP

gyermekcipőbolt

**Bp. III., Vörösvári út 5.,
Bp. XIII., Szent István krt. 26 (udvarban)**

BÉBI-, GYERMEK-, KAMASZCIPŐK (18-42-es méretig)

Szandálok, váltócipők egész évben • Bakancsakció 20–30%
Zoknik, harisnyanadrágok, fehérneműk, pulóverek, nadrágok.

Nyitva: hétfő–péntek 10-18, szombat 10-13 óráig. Tel.: 06 (20) 436-6741

SUPR FIT, ASSO, FALCON, MELANIA, CICIBAN



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak semmi sem
lehetetlen”

Tisztújító közgyűlés

Egyesületünk 2003. december 9-én összehívott közgyűlésén, a 2003-ban tagdíjat fizetett 51 fő közül 29 fő vett részt. Szűcs Gábor levezető elnök három napirendi pontot terjesztett elő:

1. Elnökválasztás
2. A közben lemondott két vezetőségi tag helyett újjak választása, ügyvezető elnök választása
3. Alapszabály módosítása

A titkos szavazás eredményeként új elnökünk a sokak által ismert és tisztelt Felcsuti László lett.

Ügyvezető elnöknek Benyóné Dr. Mojszis Dórá, elnökségi tagnak Kiss Istvánné Katit, felügyelőbizottsági tagnak Sugár Györgyöt választotta meg.

A közgyűlés felkérte az elnökséget az alapszabály felülvizsgálatára és a szükséges módosítások előkészítésére.

Akit érdekel a közgyűlés jegyzőkönyve, a Népházban Soós Ibolyánál megtekintheti.

Az új vezetés a munkát a 2004. január 13-án megtartott elnökségi üléssel megkezdte.

2003 december 12-én nyugdíjastalálkozó volt. A több mint 20 fő vidám harmonikaszo mellett beszélgetett, teázgatott, nótázgatott és ismerkedett egymással. Majd (az önkormányzat anyagi segítségével összeállított) szérien csomaggal távozott.

2003. december 13-án vállalkozók találkoztak, ismerkedtek, beszélgettek mintegy harmincan, tea és pogácsa mellett.

2004. január 9. Nyugdíjas klub. Az összejött mintegy 13 fő előtt Gálosfalvy Jenőné beszélt a múlt évben megjelent könyvéről, melyben a sváb családok történeteinek keresztül Óbuda múltját ismerhetjük meg. Ismertette az óbudai vendéglőről és kocsmákról tervezett könyvének előkészületeit is.

A Nyugdíjas klub minden hónap első péntekjén 16 órakor lesz a Népházban. Mindenkit szeretettel várunk!

Nyugdíjastalálkozó

December 12 péntek, Gabriella nap, a névnapom. A család tegnap köszöntött, a barátaink szombat vasárnap jönnek, így szabad a délutánunk.

Hosszas rábeszélésre a férjem bele egyezett, hogy lemenjünk a Népházba a nyugdíjas találkozóra, amiről az Óhegy újságban olvastunk. Lassan 2 éve már, hogy itt jártunk (azóta megszépült), régebben többször megfordultunk itt.

Szépen megterített asztalok, fenyőfa, és kedves emberek voltak

a teremben. Bemutakozás, beszélgetés, teázás, aprósütemények, sőt diabetikus beigli és forralt bor fogadta a vendégeket. Az iskolából két kislány kedves furulya műsort is adott, majd meghallgattunk két kis novella „szösszenetet”. A hangulat egyre jobb lett, a tangóharmonika is előkerült, sőt páran táncra is perdültek. Nótázás, éneklés vidám ragyogó hangulat volt. Búcsúzásnál meglepetésként mindenki karácsonyi csomagot is kapott.

Hazatérve az üzenetrögzítők

sok hívás volt, köszöntések. Nekem mégis ez a délután és este marad meg az emlékezetemben.

Köszönjük a kellemes estét.

És még valami: kérem az Óhegy nyugdíjasait merjenek, akarjanak kimozdulni otthonról, és ismerjük meg egymást jobban. Találkozunk minden hónap első péntek délutánján 16 órakor újra a Népházban, a nyugdíjas klubban.

Várunk mindenkit, aki nem nyugdíjas csak magányos azt is!

Egy „visszatalált” nyugdíjas:

Rókás Gabi

Médiaajánlat az Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének havilapjáról

Példányszám: 2800. **Megjelenik:** havonta, ingyenesen. **Olvások:** Remetehegyen, Testvérhegyen, Táborhegyen és a Csúcshegyen élő közép- és felsőpolgári réteg. Értelmisségek, vállalkozók, üzletemberek és családjuk. A nők és a férfiak aránya egyező. Az egy újságra jutó olvasók száma átlagosan négy fő. **Terjesztés:** Óbuda hegyvidék minden

családja megkapja. III.ker. Óbuda- Békásmegyér Önkormányzat, kulturális intézmények, NIOK **Hirdetési árak:**
– B IV. 75 000 Ft
– 1 oldal: 60 000 Ft
– 1/2 oldal: 32 000 Ft
– 1/4 oldal: 17 000 Ft
– 1/8 oldal: 10 000 Ft
– 1/16 oldal: 7 000 Ft
– 1/32 oldal: 4 000 Ft
A hirdetések fekete-fehérek.

Kivétel a B IV., ahol lehet zöld kísérszínrel is hirdetni (1+1 szfn). Tükörméret: 181x256 mm, kifutó: 210x297 mm. Az árak 2004. decemberéig érvényesek. Egyesületünk nincs benne az ÁFA-körben, így az árak nem tartalmazzák ÁFA-t.

Hirdetésszervezés: 1037 Budapest, Toronya u. 33. Tel.: 430-1326

2004. február 2-án hétfőn este 18 órakor alapfokú bridzstanfolyam indul a Népházban. Jelentkezni lehet a helyszínen az adott időpontban Csige Sándor tanfolyamvezetőnél. Mindenkit szeretettel várunk!



Állandó programok a Népházban

Hétfő:

7.30–9.30:
Reggeli erősítés – Tenki Tamás
18.00–19.00:
Női torna – Szolga Beáta
19.00–20.20:
Kezdő hastánc-tanfolyam – Holup Orsolya

Kedd:

18.30–20.30:
Jóga – Beke Andrea

Szerda:

18.00-tól: Bridzs klub

Csütörtök:

7.30–9.30:
Reggeli erősítés – Tenki Tamás
18.00–19.00:
Női torna – Szolga Beáta
18.30–20.00
Kezdő társastánc-tanfolyam
20.00–21.30:
Haladó társastánc-tanfolyam

Péntek:

17.00–19.00
Hastánc – Hahn Celesztina

TELEHÁZ:

Nyitva: hétfőtől péntekig,
14.00–19.00 óráig.



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

Suzuki Római

Velünk jó úton jár



- Új és használt autó értékesítés
- Használt autó beszámítás
- Helyszíni hitelügyintézés
- Karosszéria- és biztosítási munkák
- Eredetvizsgálat
- Teljeskörű szervizvizsgálat



MARKAKERESKEDES ES SZERVIZ
1039 Budapest, Rákóczi út 33.
Telefon: 240-4444 (Szalon),
436-7920 (szerviz)
Fax: 436-7926
Nyitva: hétfőtől-péntekig 8-18,
szombat 9-13 óráig
E-mail: suzukiromai@vnet.hu
www.suzukibarta.hu



Biztosítási tanácsadás



BIZTOSÍTÁSI
ALKUSZ KFT.

- gépjármű/
biztosítások
- lakásbiztosítás
- vállalkozói
vagyongarantálás
- 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

JANUÁRI ÚJ MEGJELENÉSEK:

INTACTO	EQUILIBRIUM
MAGA A POKOL	NÉGYEN RÉSEN
A KARIB-TENGER KALÓZAI	FLÓRT A FELLEGEKBE
TÚL MINDENEN	AZONOSSÁG
BŰN	JÓBARÁTOK 1.
DOKTOR SZÖSZI 2.	A FÜLKE
TÚL NAGY CSALÁD	SZINBÁD
VAD MOTOROSOK	DRACULA II.
ÉN PICI SZEMEM	
LARA CROFT: TOMB RAIDER - az élet bölcsője	

FEBRUÁRI ÚJ MEGJELENÉSEK:

BAD BOYS 2.	KÓDTÖRŐK
JÓBARÁTOK 2.	ÁLLAMFŐNÖK
AMERIKAI PITE 3.	SORSDÖNTŐ NYÁR
KEGYETLEN BÁNÁSMÓD STB...	

ÜDÍTŐK, SÖRÖK, BOROK, ÉDESSÉG, FÉNYKÉPKIDOLGOZÁS

*Egy könnyed lépés
a változás küszöbén...*

Az érett keleti nők szép bőre, kortalansága, és hogy a japán nyelvben nincs szó a hőhullámra, jelzi, hogy a távol-keletiek könnyedén lépik át a változókor küszöbét. Étrendjük megfelelő mennyiségű fitoösztrogént tartalmaz, mint a

Szójavít

vitaminokkal és ásványi sóval kiegészített

és

Szójavít

kétszeres
fitoösztrogéntartalmú

genetikailag nem módosított szójából készülő
TERMÉSZETES SZÓJAKIVONAT.

A fitoösztrogén nem hormon, mégis csökkenti a szervezet csekélyebb hormontermelésével fellépő betegségek kialakulásának kockázatát.

Kapható gyógyszerárban és gyógynövényüzletben.

AKCIÓ:

Ajándék: A Szójavít postai utánvételes megrendelésével SCENIA SZÓJA ISOFLAVON gyógynövényes hidratáló krém-minta. Szállítást költséget nem számítunk fel.

Megrendelés és információs vonal: 06/80-552-070 • www.szojavit.hu