

## A Tartalomból:

**Zöld Szamár Színház**

**Egyesületi Hírek**

**Érdekvédelmi klub**

**Praktiker**

**A megfázásról**

**Konyha és vidéke**

**Bridzstanfolyam**

**Teleház**

**Mikka-Makka**

**Dóra nap + Farsang**

## **Boldog Új Évet!**

Ilyenkor az új év kezdetén mindenki terveket kovácsol, fogadalmakat tesz. Különösen most, hogy ez az új év egy új évezred kezdete is. A legtöbb családban ilyenkor már kidobják a karácsonyfát. Véget érnek az ünnepek, kezdődnek a munkával teli kötelességektől terhes hétköznapiak. Mindenki igyekszik, le ne maradjon ebben a nagy rohanásban, hajszában. Talán ezért, ennek következtében van létjogosultsága Egyesületünknek. A Népház - ha nem is egészen a béke és nyugalom szigete - mindenképpen alkalmas egy kis kikapcsolódásra, beszélgetésre, játékra, ünneplésre. Úgy érezzük a jövő tervei, feladatai között mindenképpen helye, feladata, szerepe van Egyesületünknek, a Népháznak.

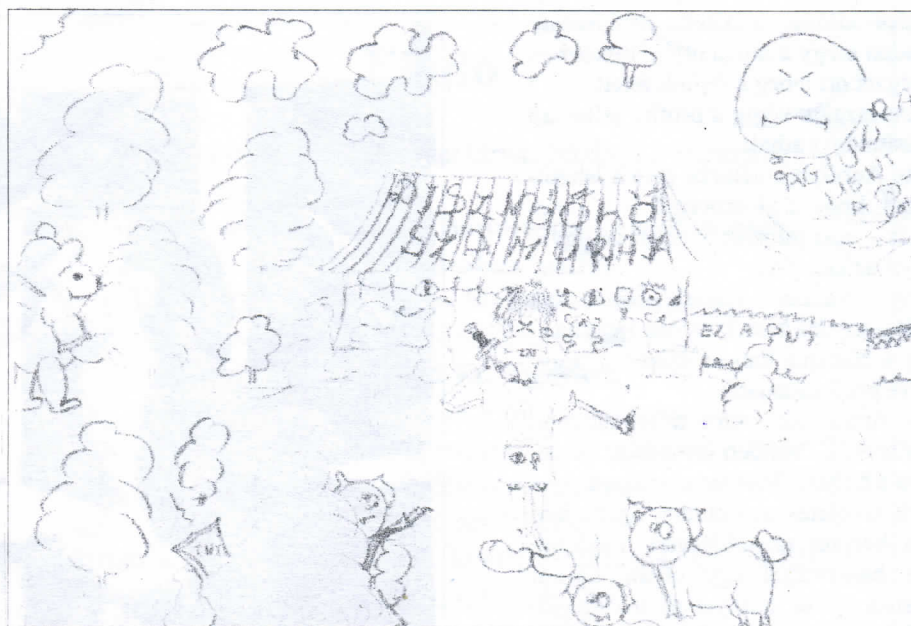
Továbbra is szeretettel várunk mindenkit.

Sok sikert, boldogságot, és jó egészséget kívánunk!

## **Köszönet az Önkormányzatnak**

Eddigi munkánkat elismerve, és a jövőt megelőlegezve Tarlós úr személyes megbecsülését is kivívva jelentős anyagi támogatást kaptunk az Önkormányzattól. Tudjuk hogy rengeteg feladattal, munkával, problémával kell megbirkózzanak nap mint nap az Önkormányzatnál dolgozók. Ezért különösen értékes számunkra az a kitüntető figyelem aminek következtében 1,5 millió forintot kaptunk a Népház működtetéséhez.

Köszönjük a pénzt, köszönjük a bizalmat. Külön köszönjük polgármesterünknek, Tarlós úrnak a karácsonyi rajzversenyből választott rajzzal:



## Burke és a Hegy különös délutánja

Zöld Szamárék újból különös délutánokkal, illetve estékkel ajándékozták meg a hegy lakóit. Azokat, akik eljöttek az előadásokra.

Smocek darabja a Dr Burke Különös Délutánja nem oly nagyon ismert, de jellemzően cseh színpadi játék. Olyan mű, amit csak nagyon szeretni, vagy nagyon nem szeretni lehet. Fanyar, életközeli humorával híven követi a nagy elődöket: Nerudát, Egon Kisch, Haseket és a kortárs Hrabalt.

Alkalmazza ugyanakkor az egyetemes vígjátéki elemeket is – mint a szavak, mondatok folyamatos ismétlése: „Hoztam egy kis buktát” - „Arany kezek”.

A cseh irodalomra jellemző elem hogy, a halál „Nagy misztériumát” egyszerű hétköznapivá teszi – szépen jelenik meg Svatava szövegében – amikor a vérfoltos menyasszonyi fátylat tisztogatja és így mentegődzik: „Az anyukám, lakodalmán lett véres. Pepa bácsi összeverekedett valakivel. A halottak között volt az apukám is.”

Ezekén kívül is a mű csupa szípkorkával van tele, amit, mint már mondtam: vagy szeretni, vagy nem szeretni lehet.

A színpad szépen rendezett. Minden a helyén. Jól bejárható és jól látható.

Kezdődjék az előadás!

Outechová és Svatava a padlót sűrölják. Várják a völegényt. Megérkezik helyette Burke és Tichy. Innentől kezdve elindul a játék, ritmusosan. Minden megy a maga útján, miközben a Végzet ott lebeg a fejünk felett.

A színészeink végig a profira jellemző teljesítményt adják.

Hajtó Aurél, mint Burke élve a lehetőséggel, hogy a jó szövegek – a nehezek is – neki jutottak, szépen végigvezényli az előadást.

Tichy: Vadócz Balázs bohócosan túljátszott alakítása kiválóan ragadja meg a Sancho Pansai szerepet. Egyszerre profi és amatőr.

Szél Anna számomra a legnagyobb meglepetés. Minden mondata, hangsúlya a helyén. Minden marionett szerű szegletes mozdulata, az őszinte és a helyzet megoldásáért mindenre kész hamisságai egy olyan figurát festenek elénk, amelyet az író megálmodott, vagy meg se álmodhatott..

Igen nehéz dolga volt Svatavának, a boldogság reményével megajándékozott vénlány, aki olyan „átkozottul csúnya”. Nincsenek jó szövegei – kivéve a fent említettet. Nagy mozgásterülete sincsen. Oda van lökve a színpadra, húzzák, tolják.

Mit tesz erre a mi Svatavánk? Kovács Edinánk? –

Fekszik a színpadon, hanyatt- „holtan” mozdulatlanul. Ebből a mozdulatlanból, ebből a pózból, az elfojtott, de mégis látható pihegésből egyszerűen csak kisugárzik valami, ami mindent áthat. Nem tesz semmit. Nem mozdul. Nem beszél.

Mi mégis érezzük a tragédiát.

Ez a színház csodája! Ez a színész csodája.

Itt van aztán: Vaclav – Zsigó György. A népi figura megformálása mindig nehéz, veszélyes feladat, de hogy jól megoldható, azt pontosan ő mutatta meg nekünk.

Uralta a számára kijelölt terepet.

Szép és kedves szobraink Zsigó Anna és Budaházi Eszter – emlékeztetések maradnak.

Meleg színházi esteknek lehetünk részesei. Szép előadások, jó közönség, Reméljük, lesz még folytatás.

P I  
2001 január elsején.

## Programajámoló

**Óbudai Művelődési Központ**

III. ker San Marcó utca 81.

Tel: 388-7370

Irodalmi est, január 19-én 18h

Dúdoló Rejtelem címmel

Énekelt versek Dylan Thomas, Yeats, Jeszenyin és mások tollából.

Huzella - Erdődi Szeánsz

A Magyar kultúra napja

Humán műveltségi vetélkedő január 22. hétfő 25h.

Pályázhatnak: 13 és 14 éves diákok 3 fős csapatokkal.

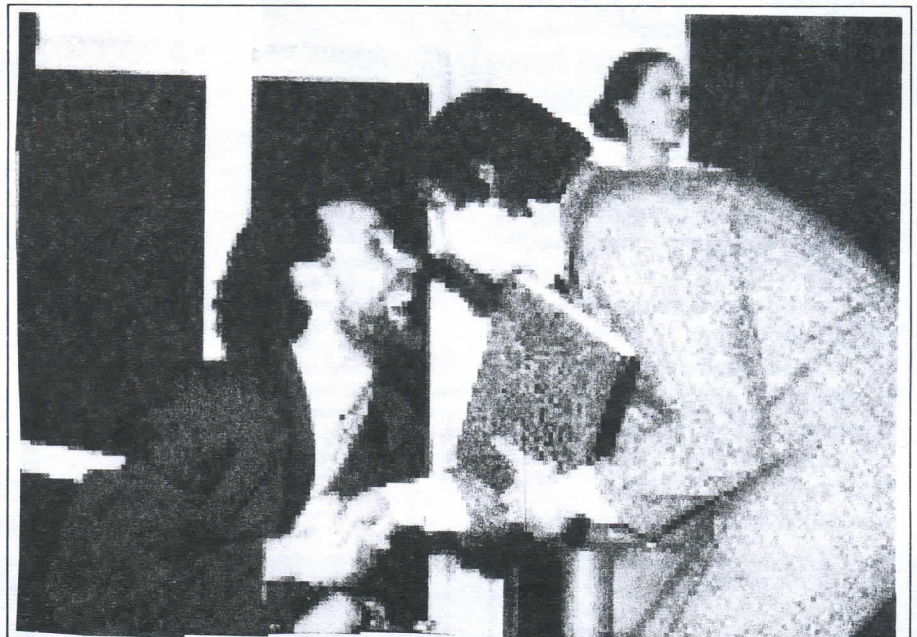
Felkészülés: a feladatok külön felkészülést nem igényelnek, általános műveltséget olvasottságot mérnek össze. A vetélkedő nyertesei komoly tárgyjutalomban, mindem résztvevő oklevélben, illetve emléklapban, valamint vendéglátásban részesül.

Jelentkezés, tájékoztatás:

Illés Lajosnál.

Bábszínház – játszóház január 28. 10h Fortélyos mester kalandjai

- Az Óperenciás bábszínház előadása a bábjáték Roman de Renárt népmeséi és Vázsolyi Endre feldolgozása alapján íródott. A zenés, élőjátékkal fűszerezett előadásban az állatfigurák látványos háttér előtt jelennek meg, s a címszereplő fortélyos mester, nem egy ravasz róka.



## Tele a ház

Karácsony előtt pár nappal, december 22.-én végre megnyílt a teleház a Népházban! Az első érdeklődők és használók között túlnyomó többségben voltak a gyerekek ill. a diákok. Különösen az előre telepített játékprogramok voltak népszerűek, de ez bizonyosan változni fog azáltal, hogy hamarosan már az ISDN vonal nyújtotta sebességet élvezhetik az internetes „szörfölők”. Gondolom szintén nagy hasznára lesz a hegyieknek a fénymásoló/nyomtató/szkenner mivel, ez még nem hagyományos tartozéka egy lakásnak...

A modern technika adta lehetőségeken túl lehetőség van könyvek olvasására sőt bizonyos feltételek teljesítése esetén kölcsönzésére is.

Februártól beindítjuk a számítógéppel támogatott nyelvoktatást (angol, német). Jelentkezni a cikk alján található e-mail címen, telefonon vagy személyesen a Teleházban lehet.

A februári hónapra kitűzött célok:

Számítástechnikai oktatás (hardver alapismeretek, irodai szoftverek, operációs rendszerek)

Adatmentés (CD írás)

Számítástechnikai szaktanácsadás

Ezen túlmenően is még számos hasznos dologra van helyben lehetőség, aminek csak a képzelet szab határt. A lakossági szolgáltatások nagy része ingyenes, a speciális vállalkozói igényeket is a piaci árak alatt teljesítjük.

A teleház mindenki előtt tárva áll (Nyitva: H-P: 16-20, SZ: 15-20 óra), keressenek/keresettek engem, nagy valószínűséggel ott fogok ülni a központi gép előtt.

Turi László

E: tlaszlo@netposta.net

Mobil: 0670-3100003

**Pannon Rádió**  
**99,5 Mhz**  
**Az érthető**  
**frekvencia**

## Mikka-Makka

A megvalósulás előtti utolsó fordulóhoz érkezett a Mikka-Makka Alapítvány által nyert pályázat keretében a Népházban létesítendő játszóház.

Miként az már a korábbi hirdadásokból köztudott, Egyesületünk helyet biztosít a Népházban egy játszóház kialakításához.

A játékokat és a berendezést a Mikka-Makka Alapítvány biztosítja, és az üzemeltetés is az Ő feladatuk. Az előzetes számítások illetve az eddigi tapasztalatok alapján arra számítanak, hogy egy időben 15-20 gyerek fogja igénybe venni a házat, illetve a szolgáltatást.

A belső tér kialakításával kapcsolatban előrehaladott tárgyalások folynak, melyhez kapcsolódóan az előtér közös erőfeszítéssel történő megújítása is napirenden van.

Február másodikáig – a megnyitó napjáig – kevés az idő, ezért szervezett összehangolt munkára lesz szükség. A feladatok felmérése megtörtént, a költségek számbavétele folyik.

## Meghívó

Ezúton is szeretettel meghívunk mindenkit 2001. február 16-án 10h-kor tartandó ünnepélyes megnyitóra.

A megnyitón jelen lesznek a médiák és a sajtó képviselői a minisztérium és az Önkormányzat tagjai., és reméljük Önök is!

## Mikka-Makka Alapítvány

### Alapelvei:

A gyermeket tiszteljük, jogait elismerjük és biztosítjuk.

A játékot egyetemes emberi tevékenységként értelmezzük.

Elismerjük a szülői kompetenciát, a szakember partner a nevelésben.

Szemléletünk gyermek - és családközpontú, kapcsolatorientált.

Amit az alapítványtól kaphatunk:

1, játéktár

Családi Játszóház:

Féléves kortól nyolc éves korú gyermekeknek összegyűjtött játékaink szabadon kipróbálhatók, ha megtetszett valamelyik, egy hétre haza is vihető.

A jó játékon kívül, tanácsadás, kreatív játékfoglalkozások.

Közös tornára várjuk a hat hónapostól hat éves korú gyermekeket és szüleiket.

### Terápia:

Csoportos és egyéni foglalkozásokkal segítünk.

Énerősítő tréning:

Akik bizonytalanok önmagukban és nincsenek még jó barátaik.

Integratív játékterápia:

Játszva, játék közben megszűnnek a gondok.

Korai fejlesztés:

Minél előbb megoldódnak a beszéd, a mozgás, a nyugtalanság és egyéb problémák.

### Mikkamakka – Anyák lapja klub

Szülőknek a gyermek gondozásáról, nevelésről.

### Dömdödöm Játékkuckó:

Hat hónapnál idősebb gyermekükkel szívesen játszunk pár órát.

### Zsúrok:

Azoknak akik a születésnapjukat barátaikkal egy különleges játékbirodalomban akarják tölteni.

### Tanfolyamok:

Szülőknek jövődó - és gyakorló pedagógusoknak.

### 2, Óvoda

### Mikkamakka Játékövoda:

Játék és integráció egyedi programmal.

### Amire törekszenek:

A családi nevelést és a szabadidő eltöltést segíteni tartalmas gyermek és családi programokkal.

Megkönnyíteni a sérült gyermekek korai társadalmi beilleszkedését.

A játékkultúra emelése, a közvélemény formálása.

## Érdekvédelmi Klub

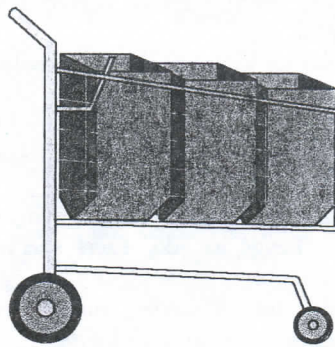
Olvasóink jelezték, hogy Kolostor köz végén az utolsó ingatlan tulajdonos az egész utcát lezárta abból parkolót csinált. Gyalog sem lehet tovább menni. Kifogásolják továbbá, hogy a Kiscelli kastély fölötti részen végzett földmunkák során megszüntették a helybeliek által kikövezett gyalogjáró utat. Ennek következtében a Remetehegyi útról Bécsi utat gyalog is csak jókora kitérővel lehet elérni. A témához kapcsolódó – a Praktikerrel kapcsolatban fölmerült – kérdés a Váradi úti csomópont és a Kolostor utca közötti összekötése. Fenti témákkal megkerestük az Önkormányzatot. A Műszaki Osztályon kezdtem. A titkárságról egy előadóhoz küldtek, aki igen előékenyen átkalauzolt a főépítési irodába, mondván, hogy ott található az illetékes. Nem volt található. A főépítési irodában lévő munkatárs – elmondása szerint – az ügyben nem nyilatkozhatott, azt javasolta másnap keressem a telefonon a főépítést. Kerestem. Ismételt érdeklődésem után az irodából visszahívtak, hogy ebben a témában kizárólag a polgármester Tarlós úr jogosult nyilatkozni, keressem Őt. Kerestem. A titkárságon azt a tájékoztatást kaptam, hogy kérdéseimet írásban, faxon küldjem meg, és válaszolni fognak rá. Lapzártánkig idáig jutottam, a folytatást következő számunkban fogjuk közölni.

Csige Sándor

## Interspár

Az Interspár központilag szervezett, jól reklámozott, nagy népszerűsége szert tevő nyereményakciót – melynek fődíja több Toyota Yaris szgk. volt – bonyolított decemberben. Ezzel kapcsolatban számtalan kérdéssel találkoztunk, hogy mikor volt a sorsolás kik a nyertesek, hol, hogyan kapták meg a nyereményt, stb.? Általánosnak mondható vélemény alakult ki, hogy az akció során csak a vásárlás fokozására fektettek hangsúlyt, és hogy „bunda” van a dologban. Ezért megkerestük az áruház információját, ahol azt a tájékoztatást kaptuk, hogy a nyerteseket értesítették, a

nyereményeket átadták, de a nyertesek nem járultak hozzá nevük nyilvánosságra hozásához. Nem megnyugtató –és véleményem szerint nem kielégítő felvilágosítás után további kérdéseimmel az áruház vezetőjéhez irányítottam, aki tovább küldött Budaörsre, a központba. Telefonon történt érdeklődésemre kiderült, hogy a téma felelőse beteg, de készségesen állnak rendelkezésre. Megígérték néhány napon belül kimerítő tájékoztatást, küldenek. Sajnos az idő rövidsége miatt ez még nem érkezett meg, ezért következő számunkban a témára visszatérünk.



## Praktiker

Az áruház megszületésével kapcsolatos információk után megkerestük a már működő áruházat, és az első tapasztalatokról kérdeztük Gergely Szilárd áruházvezetőt.

- Első kérdésünk: hogy érzik magukat a dolgozók az áruházban, hogyan vált be az épület, hiszen a Praktiker nem ilyen épületet akart.

- Az áruház belső kialakítása megfelel az elvárásoknak. A külső megjelenés pedig általános véleményünk szerint is előnyösebb, mint az eredetileg elképzelt. Azt hiszem a vásárlók és mind a 110-120 kolléga nevében, mondhatom, az áruház mindannyiunk meglegedésére működik.

- Ilyen sokan vannak? Úgy tudom 80 fős létszámra tervezték az áruház működését.

- Igen. Ahhoz, hogy a vásárlóinkat a Praktikertől elvárható módon szolgáljuk ki, ilyen létszámra van szükség.

- Értem. De hogy férnek el a dolgozók? Nincs helyszűke?

- Valóban, a szociális helységek kicsit szűkösek, de a vásárlók ezt nem érzékelik, és ez a legfontosabb.

- Igen, a vásárlók. Hogy vannak meglegedve? Milyen a forgalom?

- Az eddig eltelt rövid idő alatt is nagyon sokan kerestek fel, és azt hiszem megkedveltek minket. Ez egyébként a forgalmon is meglátszik.

- Miért mekkora volt a bevételük?

- Magasabb a tervezettnél, számszerűen nem tudom megmondani.

- Kár. Vannak –e „sláger” cikkek? Mi történik, ha egy –egy portéka elfogy? Úgy tudom nincs raktárunk sem.

- Igen, vannak Praktiker terméknek számító jó minőségű, olcsó áruk is, például csempe, csemperagasztó.

- És a raktár?

- Tényleg nincs raktárunk, csak az áru átvételére szolgáló helyünk. Minden áru az eladótérben van. A tartalék mennyiség a polcok tetején, a vevők érdeklődési körén kívüli részeken van elhelyezve. Egyébként folyamatos a szállítás, nem szokott áruhiány lenni.

- Személyes tapasztalatom alapján vannak kedvező árú termékek is, de vannak kifejezetten drága, a konkurenciánál, a nem éppen olcsó OBI-nál is akár 30-40-50%-al drágábban kínált cikkek, például az elektromos vezetékek. Pedig azt sugallják a reklámjaikban, hogy Önöknél minden olcsó.

- Igyekszünk mindenben alacsony árakat tartani, de sajnos nem mindenben tudunk a legolcsóbbak lenni.

- Látom van ötletládájuk, melybe a vevők javaslatait, ötleteit várják. Van-e olyan ötlet, amelyet már megvalósítottak?

- Még nincs egészen egy hónapja sem, hogy nyitva vagyunk... Egyébként nem csak ötletládánk van, hanem a Kamaráktól kapott listák alapján iparosokat, mestereket is ajánlunk a különböző munkák elvégzésére.

- Ha szabad kérdezni, hogy kerültek ide, a hegy lábához, a folyamatosan szűkülő Bécsi útra?

- Óbuda Budapest legnépesebb kerülete. Hasonló létesítmény nincs a környéken, „kellett” ide egy ilyen áruház. A helyet nem, mi hanem a Praktiker választotta ki. Eddigi tapasztalatunk alapján jól.

- Köszönöm a beszélgetést, ezzel kapcsolatban várjuk olvasóink véleményét.

## Amikor én még kis- srác voltam...

A Flórián tér körül többnyire földszintes házak álltak. A BRG /Budapesti Rádiótechnika Gyár/ épülete természetesen megvolt. A gyár javában működött, mellette volt a mozi és a cukrászda, természetesen mindkettő üzemelt. A Vince cukrászda. Ötven fillér volt egy gombóc fagy. És milyen finom fagyik voltak. Különösen a rumos dió.... Tovább menve a ruházati boltot találtuk, utána - ahol most az OTP fiók van - üres telek, grund volt. Nem sokkal később bekerítették, és - emlékszem - karácsonyi vásárokat rendeztek. A sarkon, ha jobbra fordultunk a Kórház utcába - akkor még rendes utca volt, mindkét oldalán folyamatosan beépítve házzal, nem ilyen mostani, lakótelepi, hogy az ember nem tudja az előtte lévő park után következő keresztben álló ház isten tudja hány lépcsőháza valyon hová számozódik? - a sarok után jobbra egy tejcsarnokot találtunk. Valódi - szélesszájú - tejesüvegekkel, tejeskannákkal. Emlékeznek még a tejeskannákra? Azokra az igazi alumínium tejeskannákra, aminek sosem záródott rendesen a teteje, és milyen remek csörömpölést csináltak velük reggel 4-6 óra között a tejesemberek? Vekker helyett erre lehetett ébredni. És valóban lehetett, ugyanis ezt leszámítva csend volt. Autó egész éjszaka - úgy lehet - egy sem ment az eggész környéken. Csend volt. Pihentető nyugopdt csend. És a tejek. Játszanak velem! Ki emlékszik hány féle tej volt? Tessék, lehet tippelni mielőtt tovább olvasnak. Ha tippeltek, akkor most már elárulom, én mennyire emlékszem: először is volt a kannás tej, ugyebár ezt hozták a már említett kannákban, ez volt a legolcsóbb, és ezt hamisították előszeretettel a tejcsarnokosok. Erről mindig rögtön eszembe jut örök emlékezetű kémia tanárom, Fekete tanár úr, közkeletű nevén Fekusz, aki az órán ennek kapcsán felvilágosított minket, hogyan lehet felismerni a vizezett tejet. Ismerik a módszert? Elmondom: a tejből egy cseppet a hüvelykujjunk körmére cseppentünk. Ha szép kövér, gömbölyű cseppet látunk, akkor tejjel van dolgunk, ellenben ha szét

fut a körmünkön, akkor vizezett lötyöt kaptunk. Igen ám de ezt a módszert a tejcsarnokos is ismeri, és mit tesz ellene - már mint a jól képzett? Na mit? A tanár úr várakozóan nézett ránk. Keményítőt tesz hozzá. Most már jöhet az a furmányos vevő, nem fog szétszaladni a körmén! És ez ellen mit lehet tenni? A kémiaiban jártasak tudják, a válasz - lakmuszpapír - . Sose menjünk lakmuszpapír nélkül tejet vásárolni! / kíváncsi lennék, ma milyen eredményre vezetne a fenti eljárás!/? Azután következett a pasztörözött tej. Ez már üvegben volt. Tejesüvegben, amelyet egy kartonkoronggal zártak le. Ebből egy gyfászal segítségével első osztályú pörgettyűt lehetett készíteni. Milyen jó volt ebből a szélesszájú tejesüvegből inni! Bezzeg a mai zacskók! Brrrr!

Ezt követte árban, és minőségben a jegyestej. Ami ha jegyre kaptuk, - minden gyerek 6 éves koráig jogosult volt rá - a legolcsóbb volt,. Később már jegy nélkül, csak pénzért is lehetett kapni, ekkor viszont a legdrágább tej lett. Az árakra összegszerűen sajnos már nem emlékszem. De menjünk tovább. Kicsit tovább haladva, pontosan a Polgár utcával szemben állt egy általános iskola. Gyönyörű szép klinkertégla burkolattal. Természetesen két kapuval, melyek fölött látszott még, hogy külön kapun jártak a fiúk és a lányok. Az én időmben - mert hogy természetesen ebbe az iskolába jártam - szerencsére már koedukált osztályok voltak.

Az iskoláról is rengeteg emlékem van, de most menjünk tovább. Pontosabban forduljunk vissza.

A sarkon jobbra fordulva egy virágboltot találhattunk. Szemben vele az úttest túloldalán volt az 5-ös villamos végállomása. A villamos régebben bement egészen a Flórián

térre. De ebben az időben már „ a nagy forgalom miatt” ide helyezték a végállomását. Ez a villamos egy borzasztó járat volt, mert hosszú szakaszokon csak egy pár sín volt, kitérőkkel. Ennek következtében a villamosnak mindig meg kellett várni a szemből érkezőt. Így aztán szédületes sebességgel haldhattunk. Ha hiszik hanem itt a villamosvégállomásnál egy építőanyag telep volt, ahol meszet is ottottak. A Flórián tér felé menve, a mozival szemben egy földszintes üzletsor volt.

Ha emlékezetem nem csal a sarkon egy háztartási bolt volt. Az üzletsoron édességboltot, bórdíszművest, - maszek bórdíszművest! - fehérneműs boltot / Aranypók/ ÁPISZ -t, Vasedény üzletet, és a sarkon egy „ hatalmas” élelmiszer - csemege áruházat lehetett találni. Messze földön ez volt a legnagyobb, legjobban ellátott, legnagyobb forgalmú élelmiszer üzlet. A sarok után egy cipőbolt következett, ahol az én időmben még egy hatalmas máriaüveges kályha szolgáltatva a meleget. Nem hiszem, hogy ma bárhol akár csak hasonló kályhát is lehetne találni. A kályha az üzlet közepén volt, körbe lehetett járni. Ha fűtöttek benne, csak úgy árasztotta a meleget! Az egész üzletben kellemes meleg volt, ami abban az időben óriási dolog volt, talán vannak akik emlékeznek még rá, hogy rendszeresen volt szénműznet az iskolákban, sőt néha a közhivatalokban is. A cipőboltban a falak mentén egészen a plafonig polcok sorakoztak. A polcok cipődoboznyi méretű rekeszekre voltak osztva, ahol papírdobozokban voltak a cipők. Látni nem lehetett őket. Kérésre az eladó megmutatta, és ha tetszett fel is próbálhattuk. Az üzletből kijöve tartunk egy kis pihenőt a következő számig.

### APRÓHÍRDETÉS

Gerincbántalmak gyógyítására is alkalmas szép kivitelű gyapjú - thermo ágynemű eladó (takaró, derékalj, párna)  
Tel.:  
250-7121

1037 Budapest  
Farkastorki-  
Királyhelmec út sarok  
Telefon: 387-9547



Rendelési idő:  
hétfő-péntek 9-11, 16-19  
szombat: 9-10, 17-19  
vasárnap: 17-19

### Kötelező veszettség elleni oltásra kijelölt rendelő

VÉDŐOLTÁSOK BEADÁSA HÁZNÁL IS,  
HASI - ÉS SZÍVULTRAHANG  
ELŐZETES BEJELENTKEZÉS ALAPJÁN,  
EKG-SZAKVIZSGÁLAT,  
SEBÉSZETI-SZÜLÉSZETI BEAVATKOZÁSOK,  
RÖNTGENVIZSGÁLAT

**Mottó:** „Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen.”  
Táborhegyi népház Címe: Bp. III. ker Toronya utca33. Tel.:368-9406

## AZ EGYESÜLET HÍREI:

### Luca napi műsor

Reméljük régi – új hagyományt remlünk a Népházban. A Luca napot jövőre is meg kell tartanunk, érdemes! Benyó Dórának köszönhetően, Somogyi Sándor - néprajzos, a Szentendrei Skanzen munkatársa - segítségével a gyerekek a Luca naphoz kapcsolódó népszokásokat elevenítettek fel. Somogyi Sándortól külön előadást hallgathattunk a tárgykörből. Ezt követően a hiedelem világhoz tartozó különböző jóslásokkal ismerkedtek a gyerekek, például hagymából, gombócból, stb... Egy év múlva ellenőrizzük hogyan váltak be ezek a „klasszikus” módszerek.

### Óhegy Karácsony

Az Önkormányzathoz beküldött pályázattal, és az újságunkban megjelentekkel ellentétben ez a programunk csak du. 15 órakor kezdődött. A délután kiemelkedő eseménye volt a báb-előadás. Igazán remek produkciót láthattunk.

A rajzpályázatra a beadási határidő után, az utolsó pillanatban is hoztak még alkotásokat, melyeket természetesen átvettünk, és a zsűri is értékelt. Az est fénypontja a

#### Zöld Szamár Színház

előadása volt. Sokan kizárólag ennek kedvéért jöttek el. Kevésnek bizonyult a nézőtér, sokan álltak néhányan a színpad szélére is ültek. Általános vélemény szerint remek előadást láthattunk, csak a darab nem ütötte meg a tavaly bemutatott Csehov művek színvonalát. Sajnos. Többen kérdezték miért nem magyar szerzők műveit tűzi műsorra a Színház?

Az előadásért külön gratulálunk a szereplőknek és Salamon Suba László rendezőnek.

Méltán arattak zajos sikert!

Sajnos a december 29-i előadás technikai okok miatt elmaradt. Erről nem kaptunk időben értesítést, így fordulhatott elő, hogy néhányan hiába vettek jegyet, jöttek 29-én színházba. Mindenkivel elnézést kérünk!

### Szilveszteri buli

Ilyen kevesen még sosem voltunk szilveszteri bulin a népházban.

Voltak, akik több helyszínt is meglátogattak, és hozzánk is betértek, hosszabb, rövidebb időre. Szeretnénk megismerni az Ő véleményüket, és azokét is, akik nem a Népházat választották, hogy mi hiányzott nálunk, miért mentek máshová.

Akik ott voltak elmondhatják, hogy a zenekar nagyon igyekezett, minden kívánságot teljesített. A büfé is kimagaslóan jó volt.

Talán a gyerekek voltak a szokott létszámban. Ők jól szórakoztak a Teleház nyújtotta lehetőségek között. Tetszett a lufi-fújó verseny is, itt derült ki, hogy az ifjúság tüdeje bizony nem elég edzett, többen voltak, akik rendszeresen felfújni sem tudták a léggömböket, szétduzzantani viszont valóban nem volt könnyű feladat, csak keveseknek sikerült. Nagy derűtséget okozott, amikor a nagy igyekezet következtében a lufi fújta fel a versenyzőt.

Kérjük telefonáljanak, vagy írják meg véleményüket, hogy okulhassunk belőle.

### Bridzs klub

Minden szerdán 18h-tól!

Kérdés: Mi a bridzs?

Válasz: Reménytelen küzdelem egy hülyével, és két hamiskártyással.

Ha nem teljesen világos a csattanó, akkor ez egyel több ok arra, hogy megtanuljon bridzsolni.

8 hetes alaptanfolyamot indítunk **2001. január 18-án csütörtökön.**

A tanfolyam csütörtökönként 8 héten keresztül 18h-20h közötti időpontban kerül megtartásra. A tanfolyam helye Bp. III. ker. Toronya utca 33. a Népházban.

A tanfolyam során a legalapvetőbb ismeretekkel kezdjük a tudnivalókat, egészen a kártya színeivel. A 8 hét során megismerkedünk a játék különböző részeivel, és technikáival. Megtanuljuk a bridzs írását, a társasági – és a versenybridzs szabályait.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk január 18-án 18h-kor.

(korhatár nélkül)

Természetesen továbbra is várunk minden játszani vágyót akár egyedül, akár partnerrel érkezik minden szerdán 18h-tól.

Információ a 250-6131-es telefonon kapható.

### Turka

2001. január 20-21-én, szombaton és vasárnap használt ruha vásár lesz a Népházban.

### Kiegészítés

Decemberi számunkból technikai okok miatt kimaradt, ezért most közöljük, hogy a decemberi szám címlapján lévő rajzot Pirchala Zsuzsa 7.o tanuló az iskolai hírek alatt szereplő rajzot Lajos Borbála 7.o tanuló készítette. A hibáért szíves elnézésüket kérjük.

### Szent Kristóf túristaegylet

Az egylet várja a tagok tavaszi túraelképzeléseit. Programok kialakításához mindenki aktív közreműködését kérjük.

## ÓHEGY HÍREK

POLGÁRI HAVILAP

MEGJELENIK

3000 PÉLDÁNYBAN

KIADÓ: ÓBUDA

HEGYVIDÉKIEK

EGYESÜLETE

SZERKESZTÉS:

SOKSZÖG BT.

TEL.:250-6131

FŐSZERKESZTŐ:

DOMBAUER GERGŐ

HIRDETÉSFELVÉTEL

LEVELEZÉSI CÍM:

1037 VIHARHEGYI ÚT 24.

## KONYHA ÉS VIDÉKE

Eljött a Január. Elmúltak az ünnepi evészetek. Az ember vágyik a sok húsféle után valami könnyebb ételre is. Erre valók a főzelékfélék. Hála Istennek – sokféle kapható belőlük és az idén elfogadható az áruk is. Főzelék alatt természetesen nem azokat a lisztel agyonrántott szörnyűségeket értem, amiket az elmúlt nehéz évtizedek kényszerítettek ránk. A klasszikus szárazfőzelékek kivételével bátran elhagyhatunk minden rántást, sőt habarást is.

A sárgarépát szép egyforma egy centi vastagokat- főzzük meg húslevesben félpuhára, ezután sütőlapra téve vajjal megkenve rövid ideig pirítjuk a sütőben.

Pórét vágjunk karikákra és pároljuk meg forró serpenyőben vajjal, vagy olívaolajjal.

Főtt zellert pirítsunk át vajon.

Rendezzük el ezeket egy tálon csinosan. Éppen csak fűszerként koronázzuk meg főtt csirkemell csíkokkal, vagy vaslapon süttött egészen vékony, fűszeres sertésszeletekkel.

Itt a lényeg nem a hús, hanem a vegyes zöltség.

Igen jó étel a gomba is.

Vegyünk személyenként két-három közepes sampinyongombát. törjük ki a tönkjét és azt vessük a fentemlített levesbe. Keverjük el jó szlovák juh-túrót friss, vagy szárított kaporral, töltsük meg a gombafejeket és a szokásos módon panírozzuk be. Bő, forró olajban süssük szép pirosra.

Szép zöld kelkáposztaleveleket forró vízben blansírozzunk pár percig. Kéves darálthusból és főtt rizsből készítünk, sóval, borssal tölteleket. Ebből csak diónyit véve- készítünk apró töltöttkelkáposztákat. Rendezzük el sütőlapra, mindegyikre lehetővékony szalonnadarabot helyezve. Süssük kellő ideig.

A téli zöltségfélékből nem csak sült-főtt ételeket készíthetünk, hanem a saláták százeit is.

Nagyon kedvelem a következőt: Káposztát, sárgarépát, hagymát vágjunk igen vékony, három-négycentiméteres csíkokra és keverjük össze egy dresszingsel, amit tejfölből, mustárból, borsból állítunk össze. Sót, sem-

mit, vagy csak nagyon keveset tegyünk bele. Jó-, ha áll egy-két órát fogyasztás előtt.

Egyszerű és finom saláta, ha reszelt sárgarépára citromlevet csurgatunk.

A kínai kel kivágott torzsás részét vágjuk három-négycentis darabokra és ötpercnyi levesben-

főzés után hűtsük le. Keverjük össze szójamártással, amibe zúzott fokhagymát kevertünk.

Nyers reszelt zellert öntsünk le citromból, sóból, cukorból és olajból kevert lével. Hagyjuk megszeéni.

Nem sorolom tovább, pedig a cékla, a feketeterék és a káposzták mind-mind kiváló salátaanyagok.

De figyeljük csak meg, gondosan, milyen sok főzelékfélék dobattam én bele abba a levesbe.

Nem beszélve a csirkehúsról, amit szintén megemlítettem. Jó kis leves alakul már ott.

Csak nem akarjuk kiönteni? Kár lenne érte, hiszen azt szánom a következő napok kínai leveleinek. Erősítésül dobjunk bele egy-két húsleveskockát és csepegtessünk hozzá szójamártást.

Ha algalevest kívánunk enni –nem kell mást tennünk, mint tiz percig áztatni langyos vízben két-három dkg szárított bíboralgát. A levesbe csöp-penteni illatos szézamolajat, hozzáönteni egy kanál, hidegvízben elkevert burgonyakeményítőt, talán még egy kis szójamártást.

Egy forrást neki és kész az algalevesünk.

Egyszerűen készíthető de mindig sikert arat a rizstésztaával készült leves.

A fenti alaplevesünkben hagyjunk minden zöldegből egy keveset főzzük bele kínai rizstészta, vágjunk pórét egy milliméteresre négy-öt centi hosszúra. Ezt is keverjük a levesbe tálaláskor.

Rizstészta helyett főzhetünk bele édesburgonya-tészta is. Ez zöldes színű és rugalmasra fő.

Főzhetünk az alaplevesünkbe: vízben megáztatott fafülgombát és csurgathatunk bele tojást.

Csak egyre jobb eredményeket érhetünk el, mert a kínai konyha lényege a szellemi nyitottság a végtelen, szárnyaló vállalkozó kedv.

Rakhatunk a levesünkbe kockáravágott tofut a híres szójasajtot. Főzhetünk bele apró rákokat.

Ha kínai leveseket szeretnénk főzni – be kell szereznünk, nem is túl sok alapfűszert.

Ezek a következők: Világos és sötét szójamártás, kagylómártás, tintahalmártás, ötfűszer-keverék, gyömbér, chilliszósz, szézamolaj, kukorica és burgonyakeményítő, szárított gombák, rizs és burgonyatészta, szárított algák.

Ez így olvasva soknak tűnik, de ha egyszer megvesszük – fél évig is kiszolgálhatnak. Olcsók és egészségesek.

A receptek, amiket leírtam, nem is igazi receptek, hanem útmutatások, lehetőségek betekintésre egy hatalmas birodalom, egy csodavilág konyhájába.

A következő írásomban a magyaros, farsangi különlegességeken kívül egyéb kínai ételekről is írok majd.

Adjon az Isten boldog Újévet minden embernek, minden magyarnak, éljen az határainkon belül, vagy kívül.

2001. január 2.

Pirchala István

## Könyvelés

Vállaljuk

cégek, egyéni vállalkozók

teljeskörű adminisztrációját

könyvvezetését,

mérlegkészítést

teljes felelőséggel

akár visszamenőleg is

Telefon:

250-6131

## Közönséges meghűlés vagy influenza.

//A közönséges meghűlés (nátha)// az orr, a melléküregek a garat és a felső légutak nyálkahártyájának vírusos fertőzése.

A közönséges meghűlést számos vírus okozhatja. A pikornavírusok okozzák a tavaszi, nyári és őszi meghűlések nagy részét. Az, hogy valaki egy adott pillanatban miért fogékonyabb a fertőzésre, mint máskor, még nem teljesen tisztázott. A lehűlés nem jelenti okvetlenül, hogy megfázás fog bekövetkezni. Úgy tűnik az egyén általános egészségi állapota vagy étkezési szokásai, torokproblémái (nagy mandula) nem jelentenek fokozottabb kockázatot. Azonban a kimerülés vagy az érzelmi megrázkódtatás, esetleg orr-, torok allergia és nőknél a menstruációs ciklus közepe hajlamosít a meghűlésre.

A betegség tünetei torokfájás, tüszőgés, orrfolyás és rossz közérzet. Általában láz nem alakul ki, esetleg enyhe hőemelkedés. Az orrváladék kezdetben vizes, bőséges, később sűrű, sárgás-zölddé válik, és mennyisége csökken. Sok esetben köhögés is jelentkezik. Az első napok orrdugulása nagyon kellemetlen. A tünetek időtartama kb. egy hét, a köhögés tovább elhúzódik. A szövődmények megnyújtják a panaszok időtartamát. A krónikus bronchitiszek vagy az asztmás betegek állapota súlyosbodhat. A meghűlés a fül, a melléküregek, a légcső és a hörgők baktériumos felülfertőzésével folytatódhat, ilyenkor antibiotikus kezelés szükséges. Magas láz esetén gondolni kell arra, hogy nem csupán közönséges meghűlésről van szó.

Kezelés: A beteget meleg, kényelmes ágymeleghelyezéssel helyezzük el. A fertőzés közvetlen terjedését akadályozzuk meg. Fontos a bő folyadékfogyasztás. A meghűlés gyógyszerei ismertek. Az aszpirin fokozza a vírusürítést, de a tüneteket alig mérsékeli. Gyermekek esetében ne is alkalmazzuk! Az orrdugulást orrcseppekkel csökkenthetjük, de használatát ne vigyük túlzásba. Illóolajos forróvízből készült inhaláció segíthet a légutak megkönnyebbülésében. Mivel a köhögés segíti a váladék kiürülést, inkább

kezeletlenül hagyjuk. Persze, hogyha alvászavart vagy súlyos panaszokat okoz, ezt is kezelni kell. Ha nem szakad fel a váladék, akkor köpetet alkalmazunk, ha száraz, kínzó a köhögés akkor köhögéscsillapítót kell szedni. Meghűlés ellen az antibiotikumok hatástalanok, alkalmazásukat tartogassuk baktériumfertőzésre.

//Az influenza vírusos megbetegedés//, melyet magas láz, orrfolyás, köhögés, rossz közérzet, fejfájás, az orr és a légutak nyálkahártyájának duzzanata jellemez.

A betegség világszerte előfordul. Bár nagyon sok légúti fertőzést okozó vírus képes utánozni az influenza tüneteit, ősszel, télen a járványok kirobbanásáért általában az A és B vírus okolható.

Az influenza más, mint a közönséges meghűlés. A panaszok hirtelen kezdődnek, hidegrázás, több napig tartó magas láz, testszerte, főleg a végtagokban sajgó fájdalom. A fejfájás gyakran erős, fényre fokozódhat. A legtöbb ember elég betegnek érzi magát ahhoz, hogy ágyban maradjon. A légi tünetek kezdetben viszonylag enyhék, később torokfájás, köhögés, orrfolyás jelentkezik. A szemek könnyeznek, a kötőhártya begyulladhat. Előfordul hányinger, sőt hányás is. A két-három napig tartó magas láz (39 °C) biztos nem meghűlés következménye.

A köhögés a panaszok elmúltával is még fennmarad, a gyengeség és kimerültség néha hetekig is fennáll. Nem végzik el minden esetben, mert nem szükséges, hogy vérvizsgálattal mutassák ki a vírust. A diagnózis még biztosabb, ha a vírust sikerül a légúti váladékból kitenyészteni. Ezek a vizsgálatok főleg szövődmények esetén fontosak.

Leghatékonyabb megelőzése a védőoltás. Az oltás inaktívált vírusokat vagy részeit tartalmazza, általában polivalens (több vírus típus). Évente, az előrejelzés alapján más és más védőoltásokat vezetnek be. A védettség kifejlődéséhez általában két hétre van szükség.

Az influenza szövődményei súlyosbíthatják a kórkepet. Véres váladékozással járó légúti hurut, rosszabb esetben vírusos tüdőgyulladás léphet fel. Nagyon ritkán encephalitis, myocarditis, (agyvelő vagy szívizomgyulladás) fordulhat elő, előbbi eset-

ben a beteg aluszékony, zavart, eszméletlenné válhat. Utóbbinál az orvos szívzörejekeket hall, szívelégtelenség alakulhat ki.

KEZEELÉS: a beteg maradjon ágyban, pihenjen, sok folyadékot igyon. Mivel a magas lázat csillapítani kell, szedhet paracetamolt, aszpirint, ibuprofen tartalmú szereket.

Kisgyermek ne kapjanak aszpirint, mert nagyon veszélyes szindróma keletkezhet!!!

A lázcsillapítás után a megfázáskor használatos lehetőségekkel élhetünk. (orrcsepp, köhögéscsillapító, inhalálás) Lázcsillapításra kitűnő a langyos kádvízbe merülés vagy az un. vizes lepedőbe tekerés Ezeket többször kell ismételni. A szövődményes influenza esetén (csak az A vírusnál) amantadin vagy rimantadin-terápia segíthet. A másodlagos baktériumfertőzések miatt antibiotikumokat ír fel az orvos.

VÉDŐOLTÁS influenzás betegnek MÁR NEM adható!

### GÁZKÉSZÜLÉKSZERVÍZ JUNKERS, FÉG MÁRKASZERVÍZ

Gázkészülékek felülvizsgálata,  
Karbantartása, javítása

**NOVATHERM Bt.**

Tel.: 368-6084

06-30-940-0269

Bp. III. Körtvélyes u. 21.

### Centifaló fogyókúra

Keresek még 18 fogyni vágyó  
Személyt!

- Szaktanácsadás + személyes szervíz
- Eredményesség
- Egészség, jó közérzet
- Biztonság

**Ügyfélszolgálat:**

06-302-307-529 / 367-8717



## Kerti dolgaink

Január eddigi időjárása ne a szokásos teendőkre sarkallja a kertészkedőt. Ez az időszak a visszatekintés, és a tervek készítés ideje szokott lenni. Jó, ha felméri az ember mit tett jól, esetleg rosszul az elmúlt évben, és levonja a megfelelő tanulságokat. Ezután terveket készít az előtte álló évre. Most talán nem így működik, hiszen novemberi, vagy akár néhány márciusi munkát is végezhetünk.

A +10 celsius körüli időben ültethetünk még fát, cserjét, a régieket ritkíthatjuk is. A rendes metszést - gyümölcsfák - hagyjuk a fagyok elmúltára. Még kiszórhatók a hosszúhatású műtrágyák. Amennyiben „normális” téli időnk lesz, elsődleges dolgunk a felkészülés. Ennek legfontosabb részei közé tartozik pl. a szerszámok karbantartása. Nyelek javítása, élezések, elektromos gépek vezetékeinek átnézése. Fontos tennivaló a megmaradt vegyszerek ellenőrzése is. Ne használjunk lejárt szavatosságú, vagy tárolási idejű vegyszert, mert magunkat vezethetjük félre. Amennyiben havazik, mentsük meg a hónyomás okozta károktól növényeinket, elsősorban az oszlopos örökzöld változatokat. Ellenőrizni kell a tavaszra tárolt hagymákat, gumókat. Mivel a rügyek igencsak duzzadt állapotban vannak, könnyen virágoztathatunk vázában aranyvessző, nyírfa, mogyoró, és vadgesztenye ágakat. És a madaraink. Eddig az igen kegyes idő lehetőséget adott számunkra a természetes táplálék megszerzésére is, némi kutató munkával. Ha tényleg beáll a tél, ne feledkezzünk meg róluk.

Jó felkészülést kíván:

Ort János  
kertész

## Hegyi Ovi

**Kérjük, segítse a Színek Világa Alapítványt Személyi jövedelem adója 1% -val**  
**Színek Világa Alapítvány**  
**Kiemelkedően közhasznú szervezet**  
**Adószám: 18085208-1-41**

## Kedves Gyerekek

Készítsünk együtt repülő elefántokat

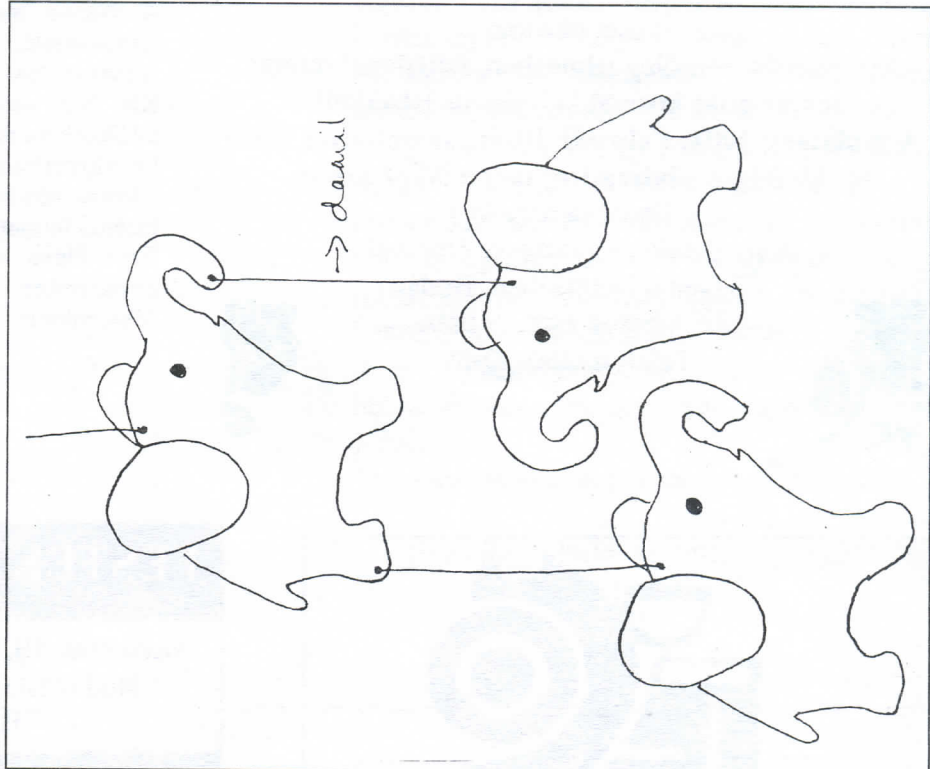
Ki látott már repülő elefántot? Pedig könnyen odavarázsolhatjuk őket bármely gyerekszobába.

1, Színes kartonból vágjunk ki elefántformákat.

2, Fekete filctollal rajzoljunk szemet az elefántok fejére.

3, Fűzzünk tübe damilszálat, és a képen látható módon rögzítsük vele egymáshoz az elefántokat.

Színek Világa Alapítvány:  
1037. Jablonka út 126/B  
Tel.: 367-3620



## Eladó

A Toronya utcában 4 lakásos társas házban 2 ingatlan:

**1, Nagyon szép 4,5 szobás, panorámás, eltolt szintes, három fürdőszobás lakás.**

**Vadonatújjonnan, luxus kivitelben felújítva.**

45 nm-es alagsori konditerem, szauna.

**Irányár: 51 M Ft. + garázs**

(teljes bruttó alapterület 198 nm + garázs)

a szintenként külön lépcsőházi bejárattal is rendelkező lakás 2 generáció számára is alkalmas.

Azonnali beköltözés lehetséges.

**2, A másik ingatlan: 80 nm-es, kertkapcsolatos, 2,5 szobás, légkondicionált, cirkófűtéses.**

**Irányár: 20 M Ft. – lizingmegoldás is lehetséges!**

**Telefoni érdeklődés: 367- 6578 vagy 0630-9-9033-64**

## Dóra nap + farsang

Benyó Dóra az est asszonya, mindenkit meghív a névnapjával egybekötött farsangra. Minden lesz, mi szem szájnak ingere, a legfinomabb ételek, italok, zene, tánc, jelmezek, **garantált siker - piknik alapon.**

A zenét a szenzációs, utolérhetetlen, a legjobb társasághoz - hozzánk - tartozó

### Fifties együttes

hozza házhoz.

Megjelenés lehetőleg jelmezben, feltétlenül dugig rakott óriás kosarakkal, táncos lábakkal!

**A multság 2001. Február 10-én, szombaton 19h-tól kivilágos kivirradtig tart a Népházban.**

(Toronya utca33.)

A részleteket egyeztesse Dórával.

Legyen a Népházban, Budán

Szombaton este 19 után

Telefon: 250-30-59



## Meseautó

Ilyen még nem volt! Fiunktól nem azért kaptunk mozijegyet, hogy cserébe erre az időre övé legyen a lakás, hanem azért, mert látott egy filmet, ami annyira tetszett neki, hogy úgy gondolta, nekünk öregeknek is meg kell nézni.

És ez a film a Meseautó!!!

Kérem ez valami csoda! A mai világban a mindent elsöprő amerikai akciófilmek között, a hollywoodi szuperprodukciók mellett ez a régi- új film ilyen sikert tud elérni! Mert nekünk is tetszett!!

A történet most is megállja a helyét. Kedves, érdekes, szórakoztató. És nincs benne erőszak, öldöklés, durva szexszualitás.

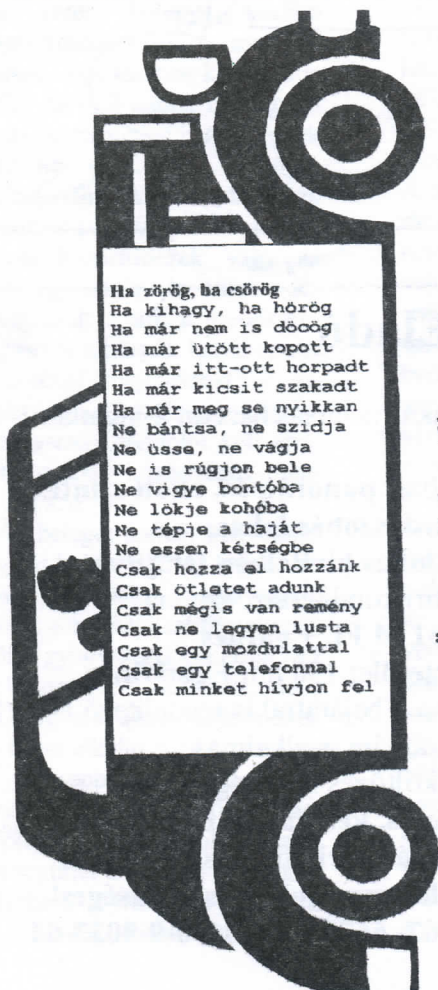
Kár, hogy az utóbbi időben kevés ilyen -magyar- filmmel találkozhatunk.

Lokálpatrióta szívemnek különösen kedves, hogy a történet jelentős részét éppen itt, a harmadik kerületben, a hegy lábánál forgatták.

Ezt a filmet érdemes volt még egyszer megcsinálni, méltó az elődjéhez.

Mindenkinek tudom ajánlani, érdemes megnézni!

AUTÓJAVÍTÓ MŰHELY



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

Öreg autók ispotálya  
III.ker Viharhegyi út 24. Telefon:250-61-31

## FESTÉKÁRUHÁZ-DISZKONT

Budapest, III. Vörösvári út 125. Tel./Fax:367-3414

Budapest, II. Budakeszi út 55. Tel 392-0400

Budapest, XIII. Véső u. 5.

### TERRANOVA ÉRTÉKESÍTÉS GYÁRI ÁRON! GIPSZKARTON KAPHATÓ

Számítógépes színkeverés bel-és kültéri festékek  
Zománcok, lazúrok

Limit hófehér falfesték	16l	2620Ft	Bodtik csemperagasztó	6Kg	2410Ft
Héra jól takaró falfesték	16l	3690Ft	Bostik PVC szőnyeg r.	6Kg	3590Ft
Diszperzit falfesték	16l	3420Ft	CMC tapétaragasztó	1Kg	310Ft
Polifarbe falfesték	16l	2100Ft	Metilan tapétaragasztó	125g	510Ft
Trinát fehér alapozó	0.25l	700Ft	Purhab	500g	840Ft
Trinát fehér alapozó	5l	3910Ft	Olajfesték fehér	2.5l	1940Ft
Trinát korrózióg. alapozó	1l	1030Ft	Festhető fuga tömítő	310Ml	360Ft
Trinát fehér zománc	1l	990Ft	Evipass rozsdamaró	1l	220Ft
Trinát fehér zománc	5l	4490Ft	Fűrészpóros tapéta		850 Ft-tól
Héra külső falfesték	25Kg	8780Ft	Úvegsvövet tapéta	25n	8000Ft-tól
Modakril külső falfesték	25Kg	9880Ft	Falfix vakolat erősítő	5l	2210Ft
Homlokzati külső falfesték	25Kg	7200Ft	Csemperagasztó fagyálló	25Kg	1000Ft
Prolux magasfényű lakk	4l	3730Ft	Padlopon aljzatkiegyenlítő	25Kg	2480Ft
Ligno dekor fa lazúr színekben	5l	4540Ft	Modellgipsz	40Kg	1390Ft
Ligno dekor fa lazúr színekben	1l	960Ft	Rigipsz glett gipsz	5Kg	790Ft
			Glettgipsz fehér	20Kg	1500Ft
			Rigipsz Glett gipsz	25Kg	2360Ft
			Rigipsz kézi vakolat	25Kg	2300Ft

A festő- és mázóiparhoz szükséges anyagok  
Legszelebb választékával várjuk  
Kedves vásárlóinkat!

Nyitva tartás: H-P: 7-16.30 Sz: 7-12