



Új Hegymagasi Miújság

Hegymagas Község Lapja

III. évfolyam 3. szám

Szeretettel meghívjuk Önöket a 2008. április 22-27-ig tartó
XVI. Szent György- hegyi napok rendezvényeire!



Programok:

április 22. *kedd* 9.30. A Szent György- hegyi Napok
megnyitója és borverseny
Helye: Raposka, Kultúrház
április 23. *szerda* 18.30. Tapolcai ingyenc randevű
borkedvelőknek

Helye: Tapolca, Hotel Gabriella
április 24. *csütörtök* 18.00. Szakmai konferencia,
eredményhirdetés
Helye: Tapolca, Városi Művelődési Központ
április 25. *péntek* 18.00. Borfelismerő vetélkedő
Helye: Tapolca, Szent György Panzió
április 26. *szombat*
9.00. Borutak bejárása
(Raposka, Hegymagas, Kisapáti)
Találkozás az adott kultúrházban.
14.00. Gazdatalálkozó
Helye: Szent György Pince, Hegymagas
április 27. *vasárnap*
8.45. Térzene a hegymagasi Kultúrháznál
9.15. Felvonulás a Lengyel Kápolnához
9.30. Pihenő a Szászi Pince előtt
10.00. Szabadtéri szentmise
11.00. Műsor, borkóstolás
12.00. XVI. Szent György- napok záróünnepsége

**Kérjük, hogy támogassák adójuk 1%-ával a
„Hegymagas Községért” Közalapítványt!
Adószámunk: 18919154-1-19**

Átalakult a Hegyközség

A Szent György- hegy Hegyközséget is elérte az Országgyűlés azon törvénymódosítása, amely a hegyközségek alakításának feltételét a jelenlegi 50 hektárról 500 hektárra emelte. Ennél kisebb hegyközség alakítására csak a borvidék hegyközségi tanácsa adhat engedélyt, de a létrejövő új hegyközség nem lehet kisebb 300 hektárnál. Ennek következtében tehát a Szent György- hegyen található három hegyközségnek lépnie kellett, mert egyenkénti területük nem érte el a legkisebb megengedett határt.



2008. február 23-án a raposkai kultúrházban került megrendezésre a Hegyközség zárszámadó közgyűlése, amelynek legfontosabb célkitűzése az eddigi három (Kisapáti, Raposka-Hegymagas és Tapolca) hegyközség egyesülésének megbeszélése volt. A közgyűlésen a jelenlévők hallhatták Tóth János Zoltántól, a Hegyközség elnökétől a választmány beszámolóját az előző időszak munkájáról és a 2007-es évi gazdálkodásról, ezt követően pedig Széll Ferencről az Ellenőrző Bizottság jelentését. Ezután következett az egyesülési szerződés jóváhagyása.

A Hegyközség 2008. március 7-én, Tapolcán tartotta az alakuló közgyűlést, melynek napirendi pontjai az alábbiak voltak: az összeolvadás elfogadása, új hegyközség létrehozása, az alapszabály jóváhagyása, tisztségviselők, választmányi tagok és ellenőrző bizottsági tagok megválasztása, a hegybírói pályázat kiírása, a járulék mértékének és befizetési határidejének meghatározása.

Ettől a naptól kezdve tehát az új hegyközség a Szent György-hegy Hegyközség Hegymagas, Kisapáti, Raposka, Tapolca, Tapolca- Diszel nevet viseli, elnöke pedig ismét Tóth János Zoltán lett.

Illés Zsófia

II. Húsvéti Hagományőrző Napok Hegymagas

Ismét megrendezésre került a Húsvéti ünnepekben a három napos rendezvény sorozat. A szombati nap játszóházzal kezdődött, amire sok gyermek és szülő is nagy érdeklődéssel ellátogatott. A foglalkozás keretében a gyermekek, megismerkedhettek a húsvéti tojás díszítésének több fortélyával.



Lehetett egyszínű tojást festeni hagyományos tojásfestékben, vagy viasszal előrajzolt mintával. Megpróbálkozhattak a gyerekek a szalvéta technikával is, amely úgy készül, hogy tapétaragasztóval kis szalvéta fecniket ragasztanak a tojásra. Akinek kedve támadt színezní, az különböző húsvéti témájú színezőket talált de színezhető és kivágható tojástartóban sem volt hiány. A nagyobb kezűgyességgel rendelkezők megpróbálkozhattak húsvéti dekorációval is, mely ragasztó és különféle apró magvak felhasználásával készült.

Vasárnap délután húsvéti tojás kiállítás, játékos vetélkedő fogadta a rendezvényre ellátogatókat.



Sajnos a kiállításra nagyon kevesen hoztak tojást, az előző évhez képest, és a látogatottsága is elég gyenge volt. Azt viszont örömmel láttam, hogy a kiállított tojások közül a legfiatalabb készítő 3 éves Bognár Vida Bori, aki szalvéta technikával készült munkáját mutatta be. Ízlésesen dekorált húsvéti tálakat hoztak többen, Illés Család, Kovács család, Bellovics Éva néni, a Varga család. Kultúrosunk himzűfonállal dekorált tojásokkal nevezett. Sallee-Kereszturi Barbara kézzel festett remekművet készített. A délután folyamán játékos vetélkedőkön vehettek részt, kicsik és nagyok egyaránt. Nagy sikere volt a kakasdobálásnak és a fúrfangos diótörésnek, de a tojás célba gurítás sem maradt érdeklődés nélkül. Pihenésképpen a húsvéti ünnepek

témaköréhez kapcsolódó szellemi vetélkedőn mérhették össze tudásukat a versenyzők. Ennek keretében egy húsvéti kérdésekből álló totót kellett kitölteni, majd egy szétvágott rajzot kellett összerakni, a végén pedig a fiú csapatoknak locsolóverset, a lány csapatnak legalább négy soros válaszeret kellett írni. A vetélkedő után nagy sikere volt a kidobónak a faluház udvarán, ahol szinte fáradhatatlanul játszottak a gyermekek.

A hétfő délután is jó hangulatban zajlott, már sokan várták a három órát, hogy megkezdődjön a templomdombon a tojásgurító verseny.



Sajnos csak két kategóriában -gyermek és felnőtt- tudtunk versenyzőket indítani, mivel ifi korcsoportban csak egy jelentkező volt. Minden versenyző háromszor gurított, az össz. távolság alapján lett értékelve. A nehézség az volt, hogy a pálya hossza 16 méter és nem szabadott kigurítani ezen túl, mert akkor az a gurítás érvénytelen. A gurítások lezajlása után, a faluháznál folytatódott a program, felnőttek beszélgetéssel a gyerekek véget nem érő játékkal töltötték az ünnep hátralévő részét. Majd eredményhirdetés következett és lassan mindenki hazatért otthonába.

Örülök, hogy a nem túl jó idő ellenére sokan részt vettek a rendezvényesorozatban. Egy kicsi elégedetlen vagyok, mint minden szervező, hisz ez a program lehetőség ingyenes, nem kell érte utazni, több korosztályt próbál felölelni és összehozni a szabadidő hasznos eltöltésére. Mikor tavaly az ötlet megfogalmazódott bennem, hagyományteremtő szándékkal indítottam útjára a rendezvényt. Remélem érdeklődés hiánya miatt nem kell lemondanunk egy ilyen kezdeményezésről. Szeretném megköszönni a rendezvényhez nyújtott segítséget, Hegymagas község Önkormányzatának, a szervezésben és a lebonyolításban közreműködő Kovács Pálné Magdinak és kultúrosunknak Varga Katalinnak.

Tojásgurító verseny eredményei:

Gyermek kategória:

1. **Kozma-Bognár Ádám Benjamin**
2. **Széll Krisztina**
3. **Varga Ádám**

Felnőtt - ifi kategória:

1. **Freisinger Martin**
2. **Kozma-Bognár László**
3. **Mocsár Tibor**

Varga József falugondnok

Kedves Lányok, Asszonyok, Nagymamák, hegymagasiak!

Pünkösöd közeledtével szeretnénk újra megrendezni a süteménysütő versenyt. Felhívjuk a lányok, asszonyok, nagymamák és mindenki figyelmét, hogy aki szeret sütni, süteményével járuljon hozzá, a versenyhez és bemutatóhoz.

Tetszés szerinti süteménnyel lehet készülni, nevezni.

Mindenki nevezhet kortól, nemtől és lakhelytől függetlenül, de kérjük, hogy **aki, cukrásznak tanult, ne nevezzen.**(Ő is süthet versenyen kívül, de az Ő süteménye **igazságosan nem értékelhető**, a háziasszonyok süteményével.)

Ha szeret sütni, kedvet érez hozzá, kérjük, hogy nevezzen!

Kóstolással egybekötött, házi süteménysütő versenyt hirdetünk, melynek időpontja:

2008. május 11-én Pünkösöd vasárnap, délután 15 óra (kulturház)

Az elkészített süteményekből kiállítást tartunk a kulturházban, melyre minden érdeklődőt szeretettel hívunk és várunk, függetlenül attól, hogy készített süteményt, vagy nem.

A süteményeket otthon lehet elkészíteni és készen, felszeletelve, elhozni a kulturházba pünkösöd napján, 10.30-11.30 óra között. A falu lakói és vendégei a délutáni kóstolón tekinthetik és ízlelhetik meg.

Két kategóriában lehet nevezni, édes- és sós süteményekkel, amit majd a zsűri fog értékelni.

A zsűrizésen, a kóstoláson, a közönség szavazatokon változtatni fogunk, tanulva a tavalyi példán.

A sütemények számot kapnak a nevükkel, (pl. zserbó, meggyes szelet,) de, készítőjének a neve nem fog rákerülni, a zsűrizés miatt.

A megrendezéshez szükség lesz több apró dologra, ami kiadással jár, ezért szívesen veszünk felajánlásokat, támogatásokat és persze a háziasszonyok segítségét.

A nevezés díja süteményenként 300.- Ft, amit majd, a díjak vásárlására tudunk fordítani.

Nevezési határidő: 2008.május 05.

Nevezést, illetve a jelentkezést, a Polgármesteri Hivatal postaládájába is be lehet dobni, vagy pedig személyesen lehet jelentkezni.

Nagyon jó lenne, ha a jelentkezéskor, mindenki le tudná már adni a receptet is, a sütemény nevét, mert előre kis kártyákat szeretnénk készíteni, a sütemények nevével és sorszámával.

Érdeklődni személyesen, a következő telefonszámon, vagy e-mailben:

Kovács Pálné telefonszáma: 30/560-0017

Polg.Hiv.telefonszáma: 87/412-179

E-mail cím: kovacsnezmagdi@citromail.hu

Honlap: www.sutisuto.extra.hu

Eddigi támogatóink: Tapolca TV, Heinrich Bucholcz, Rompos Bt. Virágbolt, Horváth-, Kardos-, Szászi-, Szent György-, Boksay-, Kolics pince, Önkormányzat Hegymagas, Varga József falugondnok, hegymagasi asszonyok.

Kovács Pálné

A hónap kérdése

Ebben a hónapban a hegymagasiakat a tévénézési szokásai-król faggattam.

Március hónap kérdése: Ön mennyi időt tölt tévénézéssel, mik a kedvenc műsorai?

Kozma- Bognár Imre: Általában hétvégén szoktam tévézni, reggel, munka előtt és esténként a „kocsmahivatalban”. Szeretem az ismeretterjesztő csatorna műsorait, a sportműsorokért nem rajongok.

Lájer Melinda: A munkahelyemen egész nap szól a televízió. Esténként otthon kb. 19 - 23 óráig tévézek. Meg szoktam nézni a híradót, a vetélkedőket. Ezen kívül a thriller- és az akciófilmeket szeretem. A helyszínelős sorozatokat mindig megnézem.

Máté Bernát: Naponta körülbelül két órát nézek tévét az esti órákban. Ilyenkor mennek a kedvenc sorozataim. Szeretem az akciófilmeket, a romantikus vígjátékokat, a történelmi kalandfilmeket. Gyakran nézem az ismeretterjesztő csatorna műsorait is.

Illés Zsófia

Kedves Hegymagasi Lakosság!

Engedjék meg, hogy pár szóval bemutatkozzak, mint a falu új könyvtárosa, programszervezője.

Varga Katalinnak hívnak, a 30-as korosztály tábort szaporítom. Két kisgyermekem van 7,5 valamint 3,5 évesek.

Örömmel és szívesen jöttem e gyönyörű kis faluba, bízva az itt élők barátságos fogadtatásába.

Bár törzsgyökereze tapolcai vagyok, de ott is a déli városrész falusias jellegű területén lakom, így nem áll távol tőlem ez az életforma.

Már kisgyermekkoromban „belém csöpögtették” a könyv és a kultúra szeretetét, mivel szüleim mindketten e területen dolgoztak. Remélem az Önök segítségével, támogatásával sok jó ötletet tudunk megvalósítani, erősíteni a falu közösségét, a hagyományok ápolását és továbbviszem az eddig sikeresen elkezdett kezdeményezéseket.

Mindenkit továbbra is sok szeretettel várok a falu rendezvényeire, a könyvtárba, és bárminemű kérdéssel forduljanak hozzám bizalommal, és lehetőségeimhez képest segítik!

Köszönetemet fejezném ki a település Képviselőtestületének, az Önkormányzatának, akik bizalmat szavaztak számomra, és a már megismert gyermekeknek, ill. felnőtteknek, hogy első napjaimban már készségesen segítségemre voltak!

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves Édesanyát, Nagymamát, Érdeklődőt 2008. május 4-én délután a kultúrházba hagyományos Anyák napi Ünnepségre, melyen a gyerekek verses-zenés összeállítással kedveskednek a vendégeknek!

Gyereksarok

Kedves Gyerekek!

Felhívással fordulok hozzátok! Minden hónapban megjelenik 3 kérdés, feladat az újságban. Kérlek benneteket válaszoljatok, oldjátok meg a feladatokat és e-mailben vagy személyesen jutassátok el a szerkesztőség címére. Aki az 5 forduló kérdéseit beküldi helyesen ajándékban részesül.

A következő címre várjuk a megfejtéseket: e-mail: hegymagaskonyvtar@sanet.hu vagy Hegymagas, József A. u. 11. (Könyvtár)

Kérlek neved és címed tüntesd fel!

1. forduló:

1. Miről híres a Szt-György hegy?
2. Milyen magas a Szt-György hegy?
3. Milyen növényritkaság található meg itt?

beküldési határidő: ápr. 30.

A könyvtár nyitvatartása:

Hétfő: Zárva

Kedd: 10 - 18

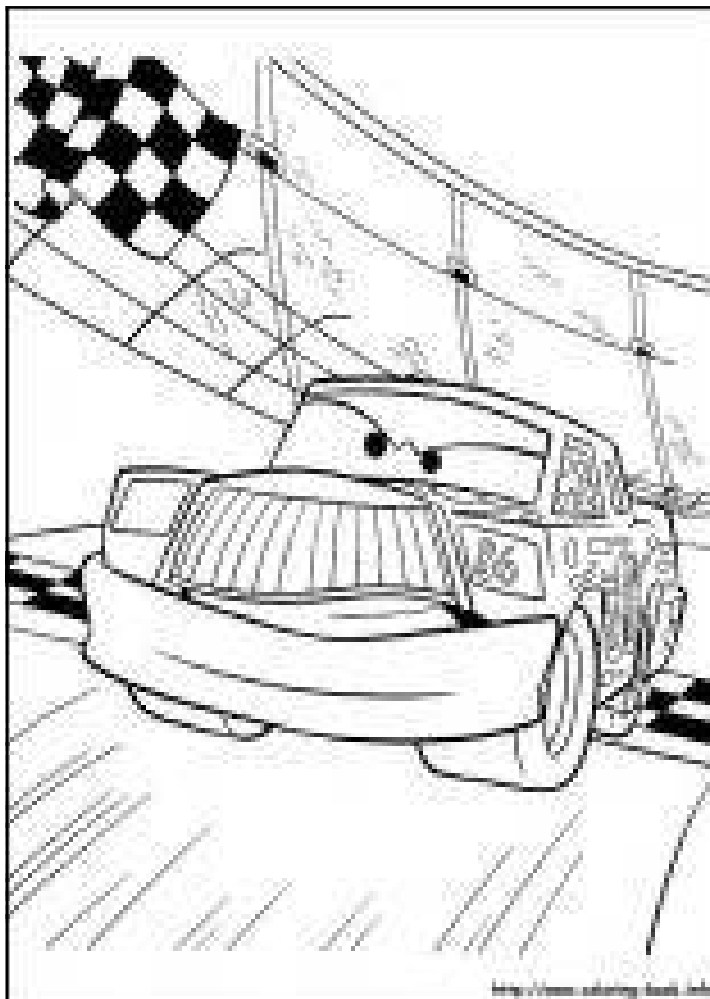
Szerda: 13 - 18

Csütörtök: 13 - 18

Péntek: 10 - 18

Szombat: 9 - 13

Vasárnap: Zárva



Allergia

Az allergiát korunk népbetegségének is nevezik, mivel szinte minden harmadik embert érint. Maga az allergiás hajlam a lakosság 30-50%-ban jelen van. Allergiának nevezzük a szervezetnek azt a tulajdonságát, hogy a nem saját anyagra, úgynevezett allergénre (allergiakeltő anyagra) túlérzékenyvé válhat. Az allergia tehát a szervezet kóros megnyilvánulása valamely anyagra, amelyet a nem allergiás egyének jól tűnnek.

Az allergiát napjainkban úgy emlegetik, mint korunk egyik hírhedt népbetegségét. Pollenek azonban mindig is voltak a levegőben. Most mégis sokkal több ember válik allergiássá, asztmássá, mint korábban, és számuk rohamosan nő. Az emberi tevékenységből (közlekedés, ipar, energiatermelés stb.) rendkívül sok olyan anyag kerül a levegőbe, amelyek korábban vagy egyáltalán nem voltak jelen, vagy csak a jelenleginél jóval kisebb mennyiségben. Nem utolsó szempont az sem, hogy sok terület -a környezetünkben is- megmunkálatlan, ami kedvez az allergén gyomoknak.

Híres történelmi alakok is szenvedtek ebben a betegségben. Egyes feltevések szerint például a XV. században élő angol király, III. Richárd földieper érzékeny volt. Ezt egyébként jól kihasználta, célirányosan provokálta tüneteit. Ebben az időben voltak a híres boszorkányüldözések. A gyümölcs fogyasztása csalánkiütést okozott a királynak, amikor akarta, vagyis amikor evett belőle. Ha hihetünk a szóbeszédnek, a király remekül ismerte panaszainak okát és a kifejlődéshez szükséges időt. A kiütések feltűnése pedig jó ürügyül szolgált arra, hogy valakit boszorkánysággért vagy mérgezésért elítéltesen.

A szervezetbe három különböző módon juthatnak be allergének: a légutakon, a bőrön és a tápcsatornán keresztül.

Nézzük először a légutakat! A tüdőben az allergia nyálkahártya duzzanatot, fokozott váladékképződést és sima izomgörcsöt vált ki, melynek hatására a légutak szűkülnek. A megbetegedések krónikusak, a betegek egy részénél egész életüket elkísérik, sokszor romlanak, súlyosbodnak asztmává, a szerencsésebbeknél sok éves fennállás után lassan elmúlhatnak.

A légúti megbetegedések között a legismertebb és leggyakoribb a szénanátha, helyesebben az allergiás nátha. Magyarországon a lakosság 15%-a küzd vele, a világon mindenhol 10-30% közötti a lakosság érintettsége. A szénanátha tünetei az orrvizketés, tüsszögés, orrváladékozás és -dugulás nehezített orrlégzéssel, melyekhez szempanaszok, viszketés, könnyezés, kötőhártya-gyulladás, ödéma, szempiroszág társulhatnak.



Fekete üröm

Másik célszerv lehet a bőr, melyen például csalánkiütés vagy ekcéma jelenhet meg az allergia hatására. Egy felszabaduló aminosav: a hisztamin okozza a viszketést és értágító hatása miatt piros a bőrfelület. Akut kiütést okozhatnak tehát bizonyos bőrre került anyagok: növényi nedvek, rovarcsípés, kozmetikumok. Élelmiszerfélések, ételek, ízesítő- és adalékanyagok miatt létrejövő allergiás tünetek is a bőrön jelentkeznek: halak, kagyló, tojás, eper, olajos magvak, csokoládé, fahéj, vanília, gyógyszerek okozhatják ezeket. Kiválthatja illetve a hideg- és meleghatás, napsütés, fizikai erőfelfejtés, stressz a bőrkiütéseket.

A harmadik célszerv a bélrendszer. Táplálékallergia kialakulhat egyféle táplálékra (egyes gyerekek pl. csak a földieperre érzékenyek), vagy a táplálék egyik alkotórészére (pl. a tojásból a tojásfehérjére), vagy egyidejűleg többféle élelmiszerre, élelmiszercsoportra is. Allergizáló anyag lehet például a tehéntej is, mert fajidegen fehérjét tartalmaz. Felnőtteknél a gyulladás csak hasmenéssel jár, de a csecsemőkre sokkal komolyabb hatást gyakorol. Ugyanis az emésztőrendszerük még nem működik tökéletesen, ezért képtelen teljesen lebontani a fehérjét, csak kisebb egységekre darabolja, amelyek fel tudnak szívódni a bél nyálkahártyáján, és eljuthatnak a szervezet más helyeire is. Ezért ilyen esetben a tüdőben és a bőrön is észlelhetjük az allergia tüneteit.



Parlagfű

Az utóbbi évek során egyre többféle és egyre nagyobb mennyiségű vegyszer kerül ételünkbe. Ezeket nevezik öszszefoglaló néven adalékanyagoknak. Közülük leginkább a mesterséges színezékek és a tartósítószer okozzák a legtöbb gondot.

A mesterséges színezékek, amint nevük is jelzi, színezik az ételeket annak érdekében, hogy vonzóbbnak tűnjenek a vásárlók számára. Sajnos ezeket nagyon nehéz kiszűrni.

Nem minden tüsszentés oka az allergia. Ahhoz, hogy kiderítsük, hogy allergiások vagyunk, vagy sem elengedhetetlen a pontos önmegfigyelés. Feljegyzéseket kell arról készíteni, hogy mikor jelentkeznek a tünetek, a részletes megfigyelések nagy segítséget nyújthatnak annak kiderítésében, vajon miben is szenvedünk. Hosszabb időszakon keresztül jegyezzük fel minden szokatlan, új jelenséget, a pontos dátumot s az időpontot, amikor észleltük őket! Ne hagyjuk figyelmen kívül, mit ettünk előzőleg és milyen tevékenységet végeztünk, például napoztunk vagy éppen sétáltunk egy réten!

Gyanakvásunk egy vizsgálattal igazolódhat be, melynek során az orvos a páciens bőrén található elváltozásokat vizsgálja különböző anyagok bejuttatása után. Az a hely pirosodik be a bőrünkön, ahová az orvos azt az anyagot juttatta, mellyel szemben túlérzékenyek vagyunk.

Gyűjtötte: I. Zs.

Sporthíreink

2007-2008-as bajnokság tavaszi forduló kezdését sok edzőmérkőzés előzte meg, mely remélhetőleg meghozza a várt eredményt. A tavaszi átigazolások során egy játékos sem hagyta el a csapatunkat, sőt egy raposkai játékosal növeltük a létszámot, így jelenleg 22 fővel rendelkezünk. Kasler Béla edző ki tavaly ősszel kezdte el edzői tevékenységét nálunk, mint játékos edző.



Tavaszi fordulók sorsolása a következő:

1. forduló: 2008. április 6. 15³⁰ - órákor
Badacsonytomaj – Hegymagas ápr. 05-én
Nemesvita – Diszel SE 10⁰⁰
Lesencetomaj – Sümeg VSE
Zalaerdőd – Tapolca VSE
Csabrendek FC II. – Ukk TE 10⁰⁰

2.forduló: 2008. április 13. 15³⁰ órákor
Tapolca VSE–Csabrendek FCII.10⁰⁰
Sümeg VSE–Zalaerdőd 10⁰⁰
Diszel SE – Lesencetomaj
Hegymagas – Nemesvita
Ukk TE – Badacsonytomaj /ápr.12./

3.forduló: 2008. április 20. 16⁰⁰ - óra
Lesencetomaj – Hegymagas
Zalaerdőd – Diszel SE
Csabrendek FC II. – Sümeg VSE 10⁰⁰
Ukk TE – Tapolca VSE / ápr. 19-én /
Nemesvita – Badacsonytomaj 10⁰⁰

4.forduló: 2008. április 27. 16⁰⁰ - óra
Badacsonytomaj – Tapolca VSE / ápr. 26-án /
Sümeg VSE – Ukk TE 10⁰⁰
Diszel SE – Csabrendek FC II.
Hegymagas – Zalaerdőd
Nemesvita – Lesencetomaj 10⁰⁰

5.forduló: 2008. május 4. 16³⁰ - órákor
Csabrendek FC II. – Hegymagas
Ukk TE – Diszel SE / máj. 03-án /
Tapolca VSE – Sümeg VSE 10⁰⁰
Zalaerdőd – Nemesvita
Lesencetomaj – Badacsonytomaj

6.forduló: 2008. május 11. 16³⁰ - órákor
Badacsonytomaj – Sümeg VSE máj.10.
Diszel SE – Tapolca VSE
Hegymagas – Ukk TE
Nemesvita – Csabrendek FC II. 10⁰⁰
Lesencetomaj – Zalaerdőd

7.forduló: 2008. május 18. 17⁰⁰
Tapolca VSE – Hegymagas 10⁰⁰óra
Sümeg VSE – Diszel SE 10⁰⁰-óra
Csabrendek FC II. – Lesencetomaj
Ukk TE – Nemesvita / máj 17-én /
Zalaerdőd – Badacsonytomaj /Badacsonytomaj máj. 17-én/

8.forduló: 2008. május 25. 17⁰⁰
Badacsonytomaj – Diszel SE
Hegymagas – Sümeg VSE
Nemesvita – Tapolca VSE 10⁰⁰
Lesencetomaj – Ukk TE
Zalaerdőd – Csabrendek FC II.

9.forduló: 2008. június 1. 17⁰⁰ - órákor
Diszel SE – Hegymagas
Ukk TE – Zalaerdőd / máj. 31-én /
Tapolca VSE – Lesencetomaj 10⁰⁰
Sümeg VSE – Nemesvita 10⁰⁰
Csabrendek FC II. – Badacsonytomaj 10⁰⁰
Minden érdeklődőt sok szeretettel és tisztelettel várunk mérkőzéseinkre.

Zabpelyhely fasírt

Hozzávalók:

16 dkg zabpelyhely,
2 dl húsleves (lehet kockából is),
zsemle,
1 tojás,
ízlés szerint vöröshagyma, fokhagyma, só, bors, vegeta.

Elkészítés:

A zabpelyhelyet leforrázzuk a húslevesel, és 20 percig állni hagyjuk. A zsemlet tejszínnel áztatjuk, majd a kihűlt zabpelyhelyhez adjuk, és a hozzávalókkal ízesítjük. Pogácsákat formázunk,

ezután forró olajban kisütjük. Főzelékekhez ajánljuk.

Jó étvágyat!



Őrizze meg fotóit és videóit digitális formában!

Fekete– fehér és színes fotók szkennelése A4-es méretig.

Színes és fekete– fehér negatívok és diaposzítívok digitalizálása, CD-re, DVD-re írása.

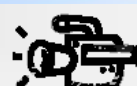
VHS, VHS-C, MINI-DV, videó felvételek digitalizálása, CD-re, DVD-re írása.

Fényképnymtatás tintasugaras nyomtatóval fotópapírra!

Fotózást, videózást vállalok.

Varga József

Tel.:06 30 9465 850



Fáj a dereka, háta, válla?

Vagy csak egy kis pihentető, regeneráló kikapcsolódásra vágyik? Próbálja ki ajánlataimat:

- svédmasszázs
- egész testre
- derékmasszázs
- hátmasszázs
- talpmasszázs
- talp reflexzóna

kezelés

Hívásra házhoz megyek!



Érdeklődni:

Horváthné Czégány Judit
masször Eu konfor ápoló

Tel: 06 70 611 50 46

e-mail: czegany1@freemail.hu

www.sziliget.info/masszazs



Új Hegymagasi Művelődési és Sportközpont, Hegymagas Község Lapja
8265, Hegymagas, József Attila u. 11. Telefonszám: +36 87 510 215

E- mail: hegymagaskonyvtar@sanet.hu

Nyilvántartási szám.2.9/1397- 1/2006.

Szerkesztők:

Illés Zsófia, Kozma– Bognár László, Varga József, Varga Katalin
Lapzárta minden hónap 30-án.



Községi Könyvtár
Hegymagas