



### „Lépésről lépésre, a Mátráért, Füredért, Értünk”

Az alábbi idézettel szeretnénk egyesületünk alapvető céljait és gondolatait összefoglalni:

– ... látod, Momo - mondta aztán úgy példaképpen – ez így van: az ember előtt néha egy hosszú utca van. Azt gondolná, szörnyen hosszú, ennek sose ér végére..

Egy ideig hallgatagon maga elé nézett, majd folytatta:

– Aztán elkezd az ember, iparkodik. És egyre jobban iparkodik. Ahányszor fölnez, látja, nem lesz kevesebb, ami előtte van. Még jobban nekiveselkedik, félni kezd, végül a szuflája is elfogy, nem bírja tovább. Az utca meg még mindig ott van előtte. Így nem szabad csinálni.

Gondolkodott egy sort. Aztán tovább beszélt:

– Sose szabad egyszerre az egész utcára gondolni, érted? Csak a következő lépésre kell gondolni, a következő lélegzetvételre, a következő sőprúvónásra. Aztán megint csak a következőre.

Megint megállt, töprengett, aztán hozzátette:

– Akkor örömet okoz. Ez fontos, mert akkor végzi az ember jól a dolgát. És így is kell, hogy legyen.

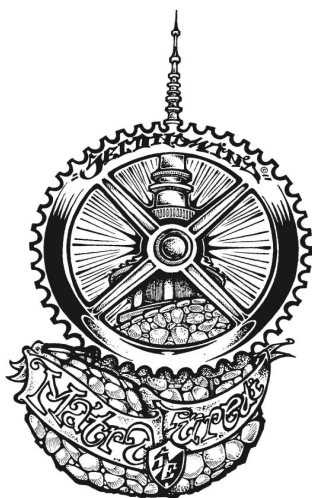
Ismét hosszú szünet, majd a folytatás:

– Egyszer csak észrevesszük, hogy lépésről lépésre végigértünk az utcán. Észre se vettük, a szuflánk se maradt ki.

Bólintott magának, s azt mondta befejezésül:

– Ez fontos...”

(Michel Ende: Momo)



#### Kedves Látogatók, Mátrai Polgárok, Civil Szervezetek, Vállalkozások! Fogjunk össze a környékünkért!

A Mátrafüredi Közhasznú Sportegyesület sport-, turizmus- és közösségfejlesztő akciótérve.

Egyesületünk a „Lépésről lépésre...” mottóval elkülönített pénzalapot kíván létrehozni annak érdekében, hogy az adóforintjainkat helyben költjük el olyan formában, amely átlátható elszámoláson, lépésről lépésre kidolgozott programon és közös munkánkon alapul.

Részletek az akciótérvből:

- Sportpályák felújítása és újak kialakítása;
- kamerarendszer kiépítése mindennapjaink biztonságáért érdekében;

- környezetünk üdülőjellegének a megőrzésével az idegenforgalom fejlesztése (sport- és kulturális rendezvénysorozatok, gyermekprogramok),
- a kerékpáros turizmus támogatása (szervezés, lobbifunkció);
- egységes tájékoztató táblák felállítása, ismertető kiadványok szerkesztése.

Az egyesület tevékenységéről, eddigi eredményeiről és a részletes akciótérvről a hamarosan megjelenő sportújságban olvashatnak bővebben, illetve a [matrasport.hu](http://matrasport.hu) weboldalon.

A Mátrafüredi Részönkormányzat épületében – Gyöngyös Város Önkormányzatának támogatásával – 2008. március 1-jén indul a Teleház/Infóház, amely reményeink szerint a későbbiekben

egy konstruktívan együttműködő rendszeres kerekasztal alapjává válik.

Támogatási formák:

- 1%; – közhasznú adomány;
- 1–2-Ft-os érmegyűjtés;
- egyéb felajánlás, szolgáltatás...

SecondWind Mátrafüredi Közhasznú Sportegyesület

(*hogyan is jelent a „secondwind” sportszakmai kifejezés... hamarosan kiderül...*)

székhely: 3232 Mátrafüred, Üdülősor u. 16.;

adószám: 18587827-1-10;

bankszámla sz.: 61500059-10532225

Nyilvántartó bíróság: Heves Megyei Bíróság (nyilv. sz. 1807)

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

dr. Mecseky Márton

#### Füred karácsonyfája

A karácsonyfa díszítésnek hagyományt szeretnénk teremteni, amelyhez már jó ötleteket fogalmaztak meg arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet ebből országos jelentőségű programot szervezni.

A támogatóknak köszönet, akik a következők voltak:

Anna Hotel, Bágyi László, Béres Tiborné, Budai Szilárd, Czene Ervina, Czeplédi Ferencné, Czink Imréné, Füredi Terasz, Györi Csaba, Keresztury Ákos, Kis Imre,

Kocsis György és Várkonyi Maréza, Krigovszky Flórián, Landor Balázs, dr. Mecseky Márton, Mészáros Dániel, Palumbéli Józsefné, Papp Ferenc, Szuromi Lászlóné, Tóvaj Zoltán és Varga István.

## 35 év a mátrafüredi óvodában

1972. szeptember 1-jén kerültem a gyöngyösi Platán úti óvodából a mátrafüredi óvodába Szalay Sándorné (Lonci néni) helyére. Szinte még kezdő óvónőnek számítottam, amikor a nevelő – oktatói munka mellett az óvoda gazdasági feladatait is elláttam, akkor még egyedül, majd 1983-tól Erdélyi Éva kolleganómmal együtt. A gyermekek létszáma akkor 12-15 fő körül volt, amely az évek során fokozatosan növekedett. Volt olyan év, amikor elérte a 40 főt is. A kezdetektől napjainkig az óvoda épületében is sok változás történt: folyamatos korszerűsítéssel eljutottunk a cserépkályhától a villanyfűtésig, a régi bútoroktól a szép fenyőbútorokig. Sikerült óvodánkat otthonossá, barátságossá változtatni. Az

udvarunk is nagy átalakulásokon ment keresztül: kialakítottunk füves és betonos részeket (esős idő esetére).

A szülőkkel való kapcsolatunk kezdettől fogva jó volt, akik lehetőségük szerint mindig támogatták az óvodát. Jóleső érzés volt, hogy évek óta már olyan gyerekek is hozzám járnak, akiknek a szülei is nálam nőttek fel. 2000-től a játékonysági bálók szervezésével még közvetlenebb kapcsolat alakult ki a szülőkkel. A bálók bevételét bútorok, udvari játékok, foglalkozási eszközök és olyan szabadidős programokra fordítottuk, amelyeken gyerekek, szülők, és az óvoda közösen vett részt (kirándulások, családi napok).

1990-től a Mátrafüredi Részönkormányzat megalakulása óta, minden év decemberében

anyagi támogatást kapott óvodánk. Ezúton szeretnék köszönetet mondani a részönkormányzat elnökeinek: Nagy Gyulának, Dr. Hammer Istvánnak, Krigovszky Sándornak és a részönkormányzati tagoknak.

Végezetül megköszönöm mindazoknak, akik a 2007. december 21-ei – meghatóan szép – óvodai búcsúztatásomra eljöttek: szülők, egykori óvodások, a Benei Krónika szerkesztői, a Mátrafüredi Sportegyesület nevében dr. Mecsek Márton elnök. Szomorú szívvel, de jó érzésekkel búcsúzom Mátrafüredtől:

*Tasi Józsefné  
Jutka óvónéni*

## Beköszöntő

1983-ban kerültem a mátrafüredi óvodába kezdő óvónőként, 2008. január 1-től Tagóvoda Vezetői beosztásban.

Sok füredi családdal alakult ki személyes kapcsolat az elmúlt 25 év alatt, ma már a „régie óvodások” gyermekei is hozzám járnak. Az óvoda családi hangulatát, kialakult hagyományait szeretnénk megőrizni. A mátrafüredi közéletben továbbra is minél aktívabban szeretnénk részt venni az óvodával, és mint eddig időnként ellátogatunk a helyi idősok otthonába, és a gyerekekkel szívesen részt veszünk a helyi rendezvényeken. Mivel az óvoda 2008. január 28-tól új helyre költözik, természetesen a tágas épület adta új lehetőségeket is szeretnénk kihasználni. A volt általános iskola alsó szintjére költözünk, ahol felújított, korszerű, vidám

csoportházak, tornaterem várja a mostani és a leendő gyerekeket.

Berényi Róbert felajánlásával és segítségével hamarosan elkészül honlapunk, így a jövőben az interneten is tájékozódhatnak óvodánkról. (Köszönet érte, hogy társadalmi munkában elvégzi ezt a munkát, és ezzel is segíti óvodánkat.) Január 1-től új kolléganő, Bánkuti Csilla óvónéni segíti az óvodai nevelést.

Szeretnénk megköszönni a Gyöngyösi Polgármesteri Hivatalnak az óvoda felújítását, és az átköltözéshez nyújtott segítségét a szülőknek, főként a kedves anyukáknak, akik részt vettek a takarításban.

Január 23-án színházba megyünk Gyöngyösre, a Várkastély titkai című előadásra, február 22-én pedig a Máttyás

királyt nézzük meg. A buszt a két előadáshoz az Eurocar 98 kft biztosítja (köszönjük).

Hagyományainknak megfelelően február 13-án tartjuk jelmezes farsangi bálunkat az óvodában, a szülőkkel közösen. A szintén hagyományos **játékonysági bálunk 2008. március 1-jén** kerül megrendezésre a Benevár étteremben, melyre minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk. Kérjük, hogy akinek lehetősége van tombola ajándékkal vagy más módon, támogassa rendezvényünket. Szeretnénk köszönetet mondani Rostás Gabinak és a Benei Krónika szerkesztőinek, hogy évek óta segítik óvodánkat, és nyilvánosságot biztosítanak az óvoda életének.

*Erdélyi Éva, vezető óvónő*

## Jóga – természetes táplálkozás (folyt.)

Egy jógi táplálkozásának szabályai: magvak, gabonafélék, friss gyümölcsök és zöldségek. Ezek megfelelő kombinálásával minden létfontosságú vitaminhoz, ásványi anyaghoz, fehérjéhez és szénhidráthoz hozzájut.

A jogik mellett, hogy kerüljük az állati eredetű ételeket, arra is ügyelnek, hogy a táplálékukat jó alaposan megrágják. (Alapos rágással megszűnik a rendellenes étvágy, nem akarjuk többé degeszre tömni, enni magunkat. Természetes éhségérzetünk az alapos rágással csökken.)

A jogik szívesen tartanak alkalmanként böjtöt, főleg ha megbetegszene, azért, hogy gyomruknak lehetősége legyen pihenni. Az így megtakarított energiát arra használják fel, hogy a betegségeket előidéző mérgek és salakanyagok kiválasztásában segídkezzék.

A nyers zöldségek és gyümölcsök frissen facsart leve rendkívül jó hatású azok számára, akik valamilyen idült betegségben szenvednek. A friss gyümölcsök és zöldségek természetes energiaraktárak,

amelyekkel a kiegészített sejtek megfelelő táplálékhoz jutnak.

A megelőzés hasznosabb a gyógyításnál. Tekintsünk úgy ételekre, mint gyógyszerekre, s lehetőleg minél természetesebb állapotukban fogyasszuk őket. A friss gyümölcsök és zöldségek, a magvak, a teljes őrlésű gabonák, a tej és tejtermékek a legalkalmasabbak arra, hogy a testünket tápláljuk és a betegségeket megelőzzük.

*Marschall Katalin*

## Abasár és Vidéke Takarékszövetkezet - HIRDETMÉNY

Lakossági és vállalkozói bankszámlák akciós kamatai 2007. október 1-től visszavonásig.

Fix kamatozású hónapra lekötött betétek:

EBKM

1 óra történő lekötés esetén

6,90 %

7,00

2 óra történő lekötés esetén

7,20 %

7,24

3 óra történő lekötés esetén

7,60 %

7,62

## A lélek ráncai

Korunk materiális értékfókuszúsága megnehezíti az élettel való személyes elégedettség érzését. Túl sokáig és túlságosan a mának élünk, anélkül, hogy a jövőre gondolnánk. Nem számolunk az öregséggel, aztán egy nap ott állunk gyámoltalanul a nagy üresség előtt. Pedig az évek múlásával nem csak az arc, a „lélek ráncai” is mélyülnek.

Az utolsó életszakaszban az ember visszapillant arra, amiből, és amivé lett. Az érett személyiség ilyenkor a teljességet éli át a kétségbeeséssel szemben. Az érintettség érzése azt jelenti, hogy életünket egyszerűnek, páratlannak és szükségszerűnek fogadjuk el. Kielégültséget érzünk, hogy véghezvittük, amit akartunk, és elmondhatjuk, hogy akkor sem élnék alapvetően másként az életünket, ha újra születnénk. Az érintettség érzéséhez el nem jutó ember kétségbeesése viszont abból a felismerésből származik, hogy elvesztettük az életünket. Hogy mai fejjel

mindent másként tennénk, ám késő a bánat. Ahelyett, hogy életünk történetét értékes ajándékként fogadnánk el, csak kesergünk azon, milyen rosszul is alakult a sorsunk.

Az orvostudomány kialakulóban lévő ága, az anti-aging medicina az öregedés már feltárt mechanizmusai alapján törekszik a 45-50 év felettiéknél a testi-lelki leépülés megelőzésére, az öregedés lassítására. De a korhoz tényleg antimódon kell-e viszonyulnunk? Az anti-aging medicina teljesen ráállt a fogyasztói szemlélet és mentalitás által meghatározott, érintésszegény, érzelmi önszeretetre, individualizmusra orientáló kultúra debilitására. „Varrasd föl, vágasd ki!” - a plasztikai sebészet eszközeivel próbálja a meglévőt úgy átalakítani, hogy az olyan módon nézzen ki, mintha fiatal volna. Mintha. Mert bár boldogságot ígér, de a valódi boldogság többről szól. Nem lehet elszigetelten, individualista módon valamilyen jóllét állapotába kerülni. (Noha

ezt ígéri a wellness.) Valóban akkor vagyok boldog, amikor a víz simogat?! Ahhoz, hogy értékelni és élvezni tudjuk azt, amink van, csak személyes kapcsolatokon keresztül juthatunk el. Hiszen a létnek egyetlen visszaigazolása van: a másik ember közelsége.

Az öregedést ne úgy fogjuk fel, mint ami ellen küzdeni kell, hanem az életkorunkhoz tartozó megfelelő életminőséget próbáljuk meg kialakítani, védeni, gondozni, javítani. És ezt már a fiatal években el kell kezdenünk. Fontos, hogy minden életszakasz a maga teljességében tudjunk megélni; a lehető legjobb fizikai és lelki egészségben, s a legjobb kapcsolati viszonyban tudjuk leszűrni az adott kor által kínált „javakat”. Ez segíti az érintettség megélését, s hogy a „szép öregkor” ne csak illúzió legyen.

*dr. Szabóné Maszler Judit*

## Különös szilveszter

Sokan sokféleképpen búcsúztunk a 2007-es évtől. Voltak a táncos lábúak különböző szórakozóhelyeken, a szokásos házibulizók, az „otthon maradok, tv-t nézek” kategória, a szorgalmas dolgozók (akikre felnézek, legyen bármi is a foglalkozásuk, hiszen ők dolgoztak az év utolsó napján is), az édes kettest előnyben részesítők (igazat adva nekik), és volt egy sokaknak furcsa csapat, akik nekivágtak a Mátrának és egy 20 km-es túrával köszöntek el. Sokszor gondolkodtam azon, hogyan lehetne kicsit extrémebben tölteni a szilvesztert. Nos, itt volt az alkalom. Nem kellett sokat tervezni, gondolkodni, még az időjárás miatt sem, egészen december utolsó napjának délelőttiéig. Ugyanis a váratlan havazás egyszer csak meglepett. Barátnőmmel útnak indultunk, mit sem sejtve az előttünk álló és leküzdésre váró akadályokról.

A találkozó a gyöngyösi buszpályaudvaron volt. Szétnéztünk, vajon melyik kupac ember lehet a mi csapatunk, de szemmel láthatóan mindenfelé buliba induló fiatalok gyülekeztek. Majd a túlórdalon megpillantottam egy ismerőst, gyanús hátizsákkal. Vettem a bátorságot (ami még ilyen esetben sem jellemző rám) és odamentem érdeklődni, hogy ők is „A” túrára érkeztek-e. A túravezetőnk állt előtttem, Szőke György. Rövid idő alatt

összegyűlt a 26 fős, vidám társaság és valamivel 6 óra után elindultunk a bicikli úton, ahol az autósok dudáltak, integettek a hóbortos csapatnak. Kemény túratempóban, csodálatos hóesésben és „elesésben” a Kozmáry-kilátó volt az első állomás, ahonnan kis pihenő után hatalmas hangulatban az irányt Sástónak vettük.

Elkezdődtek az akadályok. A hó még mindig csak hullott, a kövek csúsztak, egyre jobban kezdtünk elmerülni az erdőben, a hóban, s kezdett egyre hidegebb lenni. A jókedv egyre fokozódott Sástón, ahonnan a következő állomás a Rákóczy-forrás volt. Megvártuk, hogy ihasson mindenki, a forrás melegen ható vizéből, s elindultunk vissza Mátrafüredre a Máriácskát érintve.

A folytatásban pihenőt nem tartva - mert ketyegett az óra-, mert még várt ránk pár kilométer. A reptér mögött haladó turistaúton, az erdészház mellett elhaladva eljutottunk a Szent-Anna kápolnához. Innen még sietősebbre kellett venni a tempót, -de nem annyira, hogy ne lehessen egy-egy pillantást vetni Abasár kedves, mesevárosra emlékeztető fényeire-, mert a jeges köveken, meredek, szűk ösvényen több idővel kellett számítani a Sárhegy meghódítására és a Csepelye-tető elérésére, ami nemcsak csúcspontja volt az estének, hanem itt volt az ő év búcsúztatása és az

Újév köszöntése. Pár perccel éjfél előtt megérkezett mindenki, és vártuk, hogy éjfélűt üssön az óra.

A -10 fokos hidegben, a hótól elázva elénekeltük a himnuszt. Mint ilyenkor a legtöbben én is gyorsan átpörgettem az előző év kellemes, meghatározó pillanatait, mint például a londoni futóverseny megelőző „vajon elérjük-e a gépemet” maratoni futást. Majd előkerültek a pezsgők, forralt borok, (kinél forrónak már nem mondható tea), és koccintottunk. Sajnos a tűzijátékok Gyöngyös irányában nem igazán voltak láthatóak a köd tréfája miatt, ezért kicsit odébb mentünk, hogy láthassuk milyen fényáradattal búcsúztatják Abasáron a 2007-es esztendő.

Az új esztendő első lépései a Csepelye-tetőről -komoly túrázókat is próbára tevő- egészen Gyöngyösig, a hó alatt jégpáncéllá fagyott úton, guruló köveken, bokrokba kapaszkodva, embert próbáló körülmények között tettük meg, kéz és lábtörés nélkül.

Felejthetlenné tette e különös szilveszter Szőke Gyuri immár hagyományá váló túrája, ami még a fejlámpák táncának látványával csak fokozódott, amelyek kígyó alakot öltve világitottak a sötét éjszakában.

*Máté Judit Krisztina*

## Beszélgessünk!

Az angol klubba sokan jelentkeztek. A telefonálók azzal magyarázták az érdeklődést, hogy igény van a közösségi életre. Az a kérés, hogy az összejöveteleket ne étteremben tartsuk. Amint találunk alkalmas helyet, mindenkit tájékoztatunk.

*R.G.*

## „Szemétség”

Ha már úgyis állandó téma lett a szemét, mi másról írhatnék megint. Lehet, hogy egy új üzletág van kialakulóban?/ olajszőkítés, borhamisítás után /. Kis hazánk szemfüles üzletemberei most jó fajta nyugat-európai szemetet rejtegetnek szép Alföldünk kiskunsági régióiban. Még eljárás sem indult, pedig több hónapja történt az eset. Szóval megint csak pillanatnyi közös felháborodás és minden megy tovább.

De beszéljünk inkább a magyar szemétről.

A saját szemét sohasem büdös - tartja az új közmondás. Hogy miért? Mert jól eldugjuk, elássuk, átdobjuk a szomszédba, kitalicskázuk a patakpartra, beöntjük a folyóba, elvitetjük a hegyekbe, jó mélyen az erdő rejtekébe.

Másik közmondás: szemét az, ami látszik. Ha eltünteti az ügyes polgár-aki egyébként igen kényes környezete esztétikájára - máris megoldotta a kérdést. Az, hogy ezzel a másik polgárnak okoz

komoly fejtörést, bosszúságot, az nem érdeklí. De ez a polgár is másnap már ugyanúgy átdobál, kitalicskáz, beleönt, elvitet. És így tovább...

Kevesek megpróbálják eltüntetni más mocskát, de szép lassan megszokja a többség. Ha itt szemét van, akkor én is eldobhatom. Eleinte pironkodik, de lassan az is elmarad.

Az úgynevezett szemétdombjelenség megtekinthető bármelyik szelektív hulladékgyűjtő konténer környékén. Kilépünk a kapun, szügyig szemétben járunk, flakonok, szórólapok, gyorsétermek zacskói, nejlon meg a többi között.

A havi egy-kétezer forintos szemétszállítási díj megspórolása a fő motiváció, nyilván, illetve nem is a megspórolás, hanem az ember valahogy megszokta, hogy a szemetet azt csak úgy eltüntetik, hogy az egyszerűen nem probléma, és most meg érthetetlen, hogy súlyos milliókba kerül összegyűjteni, égetni,

szétválogatni, összepréselni, elrakni valahová, ahol talán senkit sem zavar, és nem is nagyon büdös.

A valódi okok boncolgatását pedig ne is próbáljuk meg, hogy a kapitalizmus végterméke a szemét meg ilyesmi, vagy hogy tényleg az a tömegtermelés logikája, hogy mindent egyszer használj, és már nincs olyan háztartási eszköz, ami három évnél tovább bírna, pedig ugyanezek az eszközök ötven éve még minimum harminc évre készültek, és ezt azért nehéz lenne fejlődésnek hívni.

Csak azt az egyszerű fejszámolást próbáljuk elvégezni, hogy ha mi magunk hetente termelünk kábé egy- vagy kétkukányi szemetet, akkor vajon hat és fél milliárd ember mennyi szemetet termel, és hova tudjuk azt eldugdosni ezen a reménytelenül kicsi bolygón?

Aki tudja a választ, kérem jelezzen!

Szobóczy Tamásné

## Könyvajánló

Tolvaly Ferenc a müncheni média cézár, a TV2 egykori alelnöke különös lélekutazásra vállalkozott.

Az *El Camino* visszatérés volt önmagához, a *Tibetben a lélek* a belső csendről szól és legújabb könyve az öt világvallás harmadik állomása a *Bosporusz felett a híd* az idő nyomába eredt.

A regény főhőse, egy müncheni agykutató, aki elveszti feleségét és a fiát. Ebből a tragédiából próbál kiutat keresni egy olyan ember, akinek eddig az egzakt tudomány volt az egyetlen kapaszkodója, minden az önmagának való bizonyításról és mások megbecsülésének vágyából eredt. Azonban ez a forrás hamar elapadt.

Marokkótól Isztambulig tartó útja során az idő nyomába eredt, amely a „most”, a „pillanat” hatalmában érhető utol, és elvezet a belső forráshoz, az örökkévalósághoz, ahol csak jelen van: hiszen az emlékezet is a múlt jelene és a várakozás sem más, mint a jövő jelene.

Az út a mekkai zarándoklattal zárul, ahová tiszta lélekkel szabad csak indulni: hazugságot, szálnalmas kisstílűséget, rivalizálást és ehhez hasonló érzéseket el kell engedni, útravalóul pedig a hitet kell vinni, ami nagyon nehéz egy európai embernek, aki egy olyan világból érkezik, ahol a hit semmit, mindent a pénz irányít.

Rostás Gabi

Tolvaly Ferenc idézete a regényből való:

*Benei Krónika  
szerkesztőjével  
az olvasóval.  
"Minden amitől  
féltem az életben  
ami után bágykodtam  
Benei volt."*

*Tolvaly Ferenc*

## Programajánló

**2008. február 18-án** (hétfőn) 15 órától Marschall Katalin előadása: hogyan tehetjük harmonikusabbá életünket a jógával?

**2008. március 7-én** (pénteken) de. 9 órától író-olvasó találkozó Pataki Katalinnal.

**2008. április 23-án** (szerdán) 14 órától dr. Szabóné Maszler Judit az időskor pszichológiájáról tart előadást.

Minden program **helyszíne**: Villa Rosa, Mátrafüred, Üdülősor út 58. A belépés díjtalan.

**Következő lapzárta: 2008. március 14. (e-mail: gabiostas@gmail.com)**

*ABenei Krónika valamennyi számát elolvashatják a [www.matrasport.hu](http://www.matrasport.hu) weboldalon*

## Impresszum

Felelős kiadó és szerkesztő: **Rostás Gabi**; Tördelő: **Krigovszky Beáta**

A *Benei Krónika* támogatói: **Abasár és Vidéke Takarékszövetkezet, Bógér András, Győri Csaba, Jurecska Endre, Mátra-Telekom Bt., Dr. Mózer Albert, Németh Gyula, Szobóczy Tamás, Szobóczy Zsófia, Varga István**

Megjelenik 340 példányban Mátrafüreden, Mátraházán és Kékestetőn.

Elérhetőség: 30/28-48-176