Római Parti Hirek



DUNAI ÉLETKÉPEK 2007. XV. ÉVF. 9. 5Z. RÓMAIFÜRDŐ TELEP SZABADIDŐ- ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET









Kedves Olvasó!

Advent idejét éljük. Számtalan hagyomány, szokás kapcsolódik ezekhez a karácsonyt megelőző napokhoz, de valamennyinek az a célja, hogy megtaláljuk azt a csendességet, békességet, ami a karácsonyi ünnep meghittségét megalapozza.

A Jézus születésére való várakozás, a felkészülés, a reménykedés időszaka. Az András napjához legközelebb eső vasárnap és december 25-e közötti négyhetes "szent idő" a karácsonyra való lelki felkészülés ideje. A régi időkben éjfélkor harangszó hirdette az adventet, valamint az egyházi év kezdetét. Eredete az V., illetve a VI. századra nyúlik vissza. Az emberek régen advent idején szigorú böjtöt tartottak. Napfelkelte előtt hajnali misékre jártak, melyeket "angyali misének", "aranyos misének" is neveztek. 1611-ben a nagyszombati zsinat ádvent első vasárnapjától vízkeresztig megtiltotta az esküvőket, hangos mulatságokat. Ősi időkből származik a varázskör gondolata. Az emberek koszorút fontak szalmából, fűzfavesszőből vagy zöld fenyőágakból, és vörös meg aranyszín szala-

gokkal díszítették. A zöld a termés színe volt, a piros az életé, a sárga és az arany a fényességé. A koszorú vagy a kör az örökkévalóság jelképe volt, és a varázserőé is, amely nem törik meg, nem múlik el. Azt tartották, hogy az ilyen szent koszorúkkal kiűzhető a gonosz szellem a házból. Ez az ősi varázslat idővel feledésbe merült. Csak 1860-ban Berlin-Tegelben született meg a gondolat, hogy a fakarikát fonott fenyőkoszorúval helyettesítsék, és a huszonnégy gyertya helyett csupán négyet tűzzenek rá, a négy adventi vasárnap jelképeként. Így végül



elég kicsi lett a koszorú ahhoz, hogy a családi házakban és lakásokban is helyet kapjon, és hirdethesse a közeledő karácsony eljövetelét. A koszorúnak talán tudunk helyet szorítani a lakásunkban, de vajon a lelki felkészülés, a "ráhangolódás" tudatossága meg van-e ben-

nünk? Ilyen-olyan díszekkel, fényekkel előre megidézzük a varázslatos hangulatot, de szentelünk-e elég időt a szeretteinkre? Egy csésze forró tea, egy kis sütemény és elcsendesedés a vasárnapi gyertyagyújtáskor... kell, hogy időt szakítsunk rá. Olvastam valahol a világhálón – szégyellem, de a forrást nem ismerem – és elmentettem a számítógépembe. Legyenek ezek a gondolatok útmutatók az előttünk álló adventi időben:

"A szeretet félbeszakítja a sütést, hogy a gyermekét megölelje. A szeretet hagyja a lakásdíszítést, és megcsókolja házastársát. A szeretet barátságos az időszűke ellenére is. A szeretet nem irigyel másokat házukért, amiben jól kiválasztott karácsonyi porcelán és odailló asztalterítő van. A sze-

Dsida Jenő Hideg téli esték

Életünk hulló karácsonyfáján Halkan repesnek a lángok, Fölöttünk és bennünk hömpölyög A hideg áramú csönd.

Mosson ki, vigyen magával Fodros hátán mindent, ami volt: Esdő várakozások meddőségét, kulcsoltkezű hasztalan imákat.

Hópárnás nagyfenyők alatt Üljünk le a törpék közé, Burkolózzunk a hallgatásba S hunyjuk le félig a szemünket.

S míg a csillagok kezdenek pislákolni; Töprengünk az eljövendő felől: Hogyan kellene megszólalni? S mindent elölről kezdeni?

retet nem kiált rá a gyerekekre, hogy menjenek már az útból, hanem hálás érte, hogy vannak, és útban tudnak lenni. A szeretet nem csak azoknak ad, akiktól kap is valamit, hanem örömmel ajándékozza meg épp azokat, akik ezt nem tudják viszonozni. A drága játékok tönkremennek, a gyöngysorok elvesznek, a műszaki csodák elavulnak. De a szeretet ajándéka megmarad."

Ez az ünnepi időszak drága lehetősége, odafigyelni egymásra. Mert a szeretet két embert gyógyít meg: azt, aki adja és azt, aki kapja. Erre bíztatok mindenkit, s ezzel a hittel kívánok áldott, örömökben teljes adventi készülődést.

Fehér Ágnes



Olvasói levél



Itt valami (másnak is) bűzlik

Tisztelt Rátkai Úr!

Sajnos időnként egész Római parton lehet bűzt érezni széljárás és légáramlat függvényében. Meglehet, hogy a Zaránd utca, Monostori út sarkán épített nagy akna is "illatozik" néha, de a nagyobb mértékű bűz szennyezés továbbra is az újpesti szennyvíztisztító telepről jön. Ez ügyben volt némi javulás, de mióta a Duna alatt átvezetett rendszer működésbelépett, azaz a teljes békásmegyeri és Pók utcai szennyvíz mennyiséggel megnőtt a terhelés, ismét határozottan több bűzt bocsát ki az újpesti szennyvíztisztító telep.

Ismételt és erőteljes panaszokkal kellene élni kerületi vezetőink és a Csatornázási Művek felé, hogy próbáljanak ez ügyben valamit tenni.

Tisztelettel: jackx50@freemail.hu

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft. Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK **Kiadja az R.S.E. Kft, Budapest, Petur u. 22.** Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

Tördelőszerkesztő: Kiss Marianna E-mail: marianna.kiss@chello.hu

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, Horváth Ferencné,

1031 Bp., Petur u. 21. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521 e-mail címünk: rse@enternet.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Megjelenik havonta 15.000 példányban. Eng. sz. B/SK/204/1993





Rómaifürdő SE HÍREK

"R..."SE Kajak-kenu szakosztály TÉLI EDZÉSEI

Hétfő: 16,10-18,10-ig erőnléti edzés "R..."SE Fitness Klub (1031 Bp. Petur u.22.)

Kedd: 17,30-18,30-ig tornatermi fakultatív edzés (Aquincum Ált. lsk. 1031 Bp. Arató E, tér 1.)

Szerda: 16,10-18,10-ig futás, tanmedence (Hajógyári sziget Honvéd Kajak-kenu Klub)

Péntek: 15,30-17,00-ig tornatermi edzés (Aquincum Ált. Iskola)

Szombat:

úszás, az időpont és a helyszín szervezés alatt!

Edző:

Rátkai Csaba 06-30-257-7457





Rómaifürdő SE – Vízi Mikulás 2006. december 8-én szombat 10,00 órakor

a Dunán érkezik a Rómaifürdő SE vízitelepére (1031 Bp. Nánási u. 53.)

a Mikulás.

10,00-11,00 Hajók előkészítése a vízitelepen.

11,00 A legelszántabb vizesek hajóba szállnak, hogy fogadják a nagyszakállút, míg a legkisebbek és a szárazföldi egységek a parton alkotnak alkalmi kórust, hogy a partra hívják a Mikulást.

11,30 Csomag és ajándékosztás, közös éneklés a vízitelepen.

12,00 Mikulás-parti: tea, forralt bor és az elmaradhatatlan hagymás zsíros kenyér a büfénél.

A rendezvény nyitott, hajót biztosítunk az érdeklődőknek.

További információ:

Rátkai János 06 20 9436 521

A Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

ezúton szeretné megköszönni mindazoknak, akik a 2006. évi személyi jövedelemadójuk 1%-val,

összesen **89.675**-tal támogatták az egyesületet.

Az összeget a vízisport oktatás eszközeire (mentőmellények, lapátok), és hajók javítására fordítottuk.

"R…"SE Vezetősége

1% **1**% **1**% **1**% **1**%

II éves az "R..."S.E. FITNESS

1031 BUDAPEST III. PETUR U. 22.

NYITVA:

H-P.: 6-22-ig Szo-V.: 10-17-ig

TELEFON: 242- 4213

Body napijegy 600,-Havi bérlet 5.000,-12 alkalmas bérlet 5.600,-Terembérlet 2.000,-/óra Szolárium 150,-/5 perc Szauna 500,-/fő

KONDICIONÁLÓ ÉS ERŐFEJLESZTŐ GÉPEK EDZÉSPROGRAMOK BÉRELHETŐ TEREM BÜFÉ, KLUB, SZAUNA





ZSÍRÉGETÉS ALAKFORMÁLÁS ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Korhatár nélkül, kezdőknek is!

Hétfőn-szerdán-pénteken:

20,00-21,00 óráig.

Alkalmanként 500 Ft/fő, a 10 alkalmas bérlet ára 4.500 Ft.

Igény esetén szaunázási lehetőség.

Minden hölgyet szeretettel hív és vár Z_{sanett}

06 30 248-4290

Hozd formába magad!

RSE Fitness, 1031 Budapest, Petur u. 22.



Tizenöt éves lett a Rómaifürdő SE Keserédes elnöki összegzés

November 26-án az Aguincum Általános Iskola rendezvénytermében gyűltek össze egy kis múltidézésre az egyesület régi és jelenlegi tagjai, barátaik, támogatóik. Orbán Béla -Johnny - saját szerzeményével, a Duna dallal köszöntötte az ünneplőket, majd megemlékezett az egyesület legnagyobb vállalkozását jelentő Duna Fesztivál sorozatról, ami a 10. után – sokak bánatára – lezárult. Ezután Rátkai János egyesületi elnök beszélt a kezdetekről és arról, hogy hol tartanak most az alakuláskor kitűzött célok felé vezető úton. Talán nem véletlen, de nem sikeredett jó hangulatúra ez a

beszámoló. Az elnök többször nekifutott, hogy pozitívumokról is beszámoljon, de csak keveset tudott felvonultatni. Szó esett a több, mint egy évtizedes múltra visszatekintő – megoldatlan vízitelep helyzetről, be nem váltott ígéretekről, anyagi bizonytalanságról, az erőtlennek tetsző civilkezdeményezésekről. De mielőtt mindezek elvezettek volna a napjainkat keserítő általános társadalmi problémákhoz, a szót a vendégsereg vette át: sorjáztak az emlékek; ki, milyen kapcsolatban van, volt az egyesülettel. Szívet, lelket melengető képek, történetek elevenedtek

meg. Az egybegyűltek gyertyagyújtással és főhajtással emlékeztek elhunyt tagtársaikra. A születésnapi torta mellé Johnny egy új dalt tálalt fel, amit ott azon nyomban el is fogyasztottak, azaz megtanultak a jelenlévők. A pohárköszöntőket követően a svédasztal mellett kis csoportokban folytatódott az emlékgyűjtögetés. Volt miből meríteni, hiszen tizenöt év hoszszú idő: sok ember, sok élet. sok-sok esemény, számtalan helyszín, kis és nagy beszélgetések itthon vagy néhány száz kilométerrel arrébb. De ezek részeseit egy valami összeköti: a Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület.

Fehér



R...SE DAL

Egy tanárnő és egy kajak csávó Merész dolgokat álmodott, Mi egyesével egyesültünk, S a Duna part is megyáltozott...

A diákok a tornaórán Úsztak, futottak és eveztek, Egy fesztivál volt minden évben, És mindenkinek örömöt szereztek...

Refr.: Ha jó, ha jó, ha jó leszel, Lapát nélkül is velünk evezel, Mert egy csónakba, ha nem is fér el Az egész világ, minket megtalálsz.

Kicsi Római-part, Nyomjuk még az ipart, Te vagy a legény a gáton, És megölel a Dunapart.

Az ágak néha a vízre hajolnak Árnyékot adnak a kicsike hajóknak, Az idő oly gyorsan elszalad, De egy hely még mindig megmarad...

Refr.: Ha jó, ha jó, ha jó leszel....

Jonnn







Bp. III.ker. Szentendrei út 155., tel.: 06-1/242 00 32, mobil: 06 70/376 06 45

and sport

SULI HÍREK

BÁRCZI – Márton napi vigasság

November 9-én, délután a Bárczi Géza Általános Iskolában Márton napot tartottak. Kézműves foglalkozásokat (libatollal írás, libafestés, só-liszt gyurmából libafigurák, agyagfigurák készítése, szalvéta technikával képek készítése) tartottak.



Ovodásból iskolás lesz

Játékos foglalkozásokra hívjuk a leendő 1. osztályosokat a Keve-Kiserdei Általános Iskolába.

Keve u. 41. Tel.: 368 92 20 www.keve-kiserdo.hu

A foglalkozások heti egy alkalommal, kedden 17 órakor kezdődnek.

A leendő iskolásokat és szüleiket szeretettel várjuk.



SULIVÁRÓ



A Bárczi Géza Általános Iskola nagy érdeklődésre való tekintettel idén is színes programokkal VÁRJA LEENDŐ ELSŐSÖKET ÉS SZÜLEIKET.

PROGRAMJAIK:

2008. február 23. (szombat) 10- 12 óra Farsangi játszóház

> **2008. március 5-én 10 óra** Gergely napi műsor

2008. március 19. 16 óra Tehetségkutató verseny testnevelésből a leendő elsősöknek

2008. március 29. (szombat) 10-12 óráig Húsvéti játszóház

> **2008. február 19. 8- 11 óráig** Nyíltnap (bemutató óra)

> **2008. március 12. 8- 11 óráig** Nyíltnap (bemutató óra)

Minden érdeklődőt szeretettel várnak!

Elérhetőség:

Bárczi Géza Általános Iskola 1039. Bárczi Géza u. 2 **Tel: 243- 1509**

Honlap: www.barczigai.sulinet.hu



AQUINCUM – "Honfoglaló játék" az Aquincum Általános Iskolában

Árpád fejedelem halálának 1100 éves évfordulója alkalmából csapatversenyt szerveztünk iskolánk felsős tanulói számára.

Szerettük volna a magyar honfoglalás és államalapítás korának szellemi és tárgyi kultúráját élményszerűen megismertetni tanítványainkkal, ezért négy egymást követő péntek délután kézműves foglalkozást tartottunk.

A foglalkozások témái az alábbiak voltak:

– A nomád életformának és eszközeinek bemutatása. Ekkor tarsolyokat *nemezeltünk* gyapjúból.

- A következő alkalommal apró cserépbográcsokat készítettünk, és néhány jellegzetes pásztorétel receptjével ismerkedtünk.
- A honfoglaló magyarok viselete, művészetük szépsége lenyűgözött bennünket.
 Honfoglaláskori ötvösmunkák mintái alapján tarsolylemezt, hajfonatkorongot domborítottunk.
- A honfoglaló magyarok hitvilága, a magyar táltoshit egyedülálló Európában. A témához kapcsolódva "sámándobot" készítettünk, és az égigérő fa meséjéről is





szép illusztrációk születtek.

A versenyre egy jurta makettjének elkészítésével lehetett benevezni. A gyerekek önálló kutató- és gyűjtőmunkát is végeztek a következő témákban:

 A honfoglalás témája a művészetben.
 Hol és milyen alkotások jelentek meg a honfoglaló magyarokról?



- A honfoglaló magyarok harcmodora, fegyverei.
- A honfoglaló magyarok élete, szokásai.
- Letelepedés. Miről árulkodnak a helyneveink?

A csapatok a gyűjtött anyagot tablón vagy prezentáció formájában mutatták be az egy hónapig tartó programunkat záró vetélkedőn.

A honfoglalást idéző tárgyakból

hangulatos kiállítást rendeztünk az iskolánk auláiában.

A kézműves foglalkozásokon hét negyedikes kisdiákunk is részt vett. Egyikük így összegezte tapasztalatait: "Ezek voltak a legjobb péntekek!"

Lehet, hogy megvalósult a célunk: élményszerűen tanítani és tanulni?

DÓSA ÓVODA – Egészségnap a Gyógyforrás Óvodában

2007 november 26-án a Dósa utcai épületben reggel a gyerekek zöldséggel, gyümölccsel, szárított magvakkal, aszalt gyümölccsel és csíráztatott magvakkal érkeztek. Délelőtt a csoportokban szorgos kezek – felnőttek segítségével – mosták, hámozták, darabolták a zöldségeket, készültek a saláták, közben a kis alkalmi szakácsok segítőikkel beszélgettek a helyes táplálkozás fontosságáról. Az aszalt gyümölcsöket, magvakat mézzel vagy anélkül fogyasztották. Egy szülő kész zöldségturmixot hozott, ami nagyon ízlett a gyerekeknek. Minden óvodás jó étvággyal ette a közösen készített salátákat, még azok is, akik egyébként idegenkednek az efféle finomságoktól. Délután ízlésesen megterített asztalon kínálták a gyerekek szüleiknek az általuk készített zöldség-gyümölcstálakat. Aznap az óvoda egészség-szigetté változott. Jó lenne, ha ez mindennapos hagyománnyá válna a családban és az óvodában is. *Csákberényiné Tatár Éva* – óvónő



MATEMATIKA KORREPETÁLÁS

FELSŐ
TAGOZATOSOKNAK
Készségfejlesztés
Hiánypótlás
FELVÉTELI
ELŐKÉSZÍTÉS

06-30-432-5574



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Szemhéj befelé (entropium) és kifelé fordulása (ectropium)

Ebben a cikkben a szem betegségei közül két problémát ismertetünk, amelyek igen gyakran jelentkeznek a vadászatra tartott, és tenyésztett kutyafajták körében. Sok esetben magát a betegséget, vagy elváltozást észre sem veszi a tulajdonos, csak a következményes tünetek utalnak arra, hogy a látás készüléke megbetegedett. A szem anatómiai részei a szemgolyó, a szem járulékos részei, a látóideg és a látási központ. A járulékos részek közé tartoznak a szemhéjak. a Tenon-pólya, kötőhártva, a könnykészülékek. és a szemgödör. A szemhéjak legjellemzőbb elváltozásai közé tartoznak az ectropium, és entropium. A szemhéj a szemgolyó védelmében játszik nagy szerepet, mégpedig többféle módon. A szerv magában foglal különböző szekrétumú mirigyeket, amelyek a szemgolyót beborító könny termeléséért felelnek. A vázat alkotó izmok a fizikai védelmen kívül a könny foszfolipidekben gazdag váladékkal való kiegészítésében, illetve a termelt könny eloszlatásában játszanak szerepet. Végül, de nem utolsó sorban a szempillák a védelmi vonal fő elemei, amelyek szintén a szemhéjakon találhatóak.

A szerv elváltozásai közül entrópiumról akkor beszélünk, ha a szemhéjszél befordul a szemgolyó felé, és emiatt a szemhéj bőre és a pillaszőrök a szemgolyót érintik. Mind az alsó, mind a felső szemhéj mutathat ilyen elváltozást, de leggyakrabban az alsó érintett. Az ok lehet fejlődési rendellenesség, szerzett vagy hegesedési entrópium, illetve ún. spastikus alak. A veleszületett forma sok kutyafajtánál lehet gyakori, mértéke egyedenként változhat. Főleg a nagy

testű, nagy fejű fajtáknál jelentkezik az elváltozás, mint például rottweiler, golden retriever, bernáthegyi, német dog, de a nagy bőrredőkkel rendelkező shar-pei, csau-csau, valamint a nyomott orrú pekingi, vagy mopsz, illetve laza bőralatti kötőszövettel rendelkező nagy fülű egyedek, pl. spánielek körében is gyakori a jelenség. Általában mindkét szem érintett, de az elhelyezkedésében lehetnek eltérések. Az entropium jelentkezhet a szemhéj külső, vagy belső szélén, de megielenhet a szemhéi telies vonalában. Az elváltozás ritkán már a születés utáni másodikhatodik héten észlelhető, de egy éves korra az elváltozás mindig megmutatja magát. A szerzett vagy hegesedési forma a szemhéjat ért trauma utáni gyógyulást követően alakul ki. Minden seb hegesedéssel jár, amely a bőr kontrakciójához vezet. Abban az esetben, ha fájdalom éri a szemet szemhéj-gyulladás, idegen test miatt vagy fedett sérülésből adódóan, tartós hunyorgás alakul ki, amely szintén vezethet az említett kórképhez. Alkalmanként nagy fokú súlyvesztésnél a szemgödri zsírszövet eltűnik, a szemgolyó beesik, vagy a szemhéj izomzatának sorvadása váltja ki a rendellenességet.

A tünetek igen jellemzőek, de nem jellegzetesek, és ezért is történhet meg, hogy enyhébb esetekben az ok nehezebben deríthető ki. A szemgolyó irritációja révén azonnal beindulnak a védekező mechanizmusok, mint például a fokozott könnytermelődés, könnyezés, görcsös szemhéjzárás. Az állat próbál megszabadulni a fájdalomtól, vakarja, tárgyakhoz dörzsőli az érintett szemet. Ha az alsó szemhéjat kissé le-



húzzuk, észrevehető, hogy a kötőhártya gyulladásban van, piros. Idővel szaruhártya ödéma, elszíneződés, vagy akár fekély kialakulása is jelentkezhet. A legjellemzőbb tünet természetesen a szemhéjszél befelé fordulása.

A betegség kezelése a szerint alakul, hogy mi a kiváltó ok. Nagyon fiatal korban (2-6 hetesen) genetikai okokra visszavezethető tüneteket produkáló egyedeknél sokszor elegendő a szemhéi rövid ideig történő felvarrása, vagy envhébb esetekben a várakozás, szaruhártva védelem mellett, hiszen növendék korban akár ki is nőhetik a kórt. Ha ez nem következik be, akkor a szemhéj egy részének kimetszése lesz a műtéti megoldás. Azoknál az eseteknél, ahol idegentest, vagy sérülés van a háttérben, az alap kórok megszüntetése a legfontosabb feladat. Ha nem vesszük időben észre, és nem kezeljük, akkor az állatok látása is veszélybe kerülhet, ezért hasonló tünetek észlelésekor a gazda fordulion állatorvoshoz!

A szemhéjak azonban nem csak befelé, hanem kifelé is képesek fordulni, vagy lógni, amit ectropiumnak nevezünk. Itt természetesen csak az alsó szemhéjak lehetnek érintve. Három oka lehet: fejlődési rendellenesség (strukturális ectropium), szerzett vagy hegesedési forma, illetve jelentkezhet intermittálóan. A strukturális formánál a fajtadiszpozíció és az örökölhetőség az okok, amelyek sokszor következménytől mentesen vannak jelen, nem okoznak problémát, Szinte fiziológiásnak mondható masztiffok, dogok és bernáthegyi esetében. E fajtáknál is egy éves korig láthatóvá válik az elváltozás. Szerzett formáknál a szemhéjat ért sérülések következtében kialakuló hegesedés felelős az elváltozásért. A szemhéj lógásának következményeként a szaruhártya kiszáradhat, elszíneződhet, kötőhártya gyulladás alakulhat ki. Ilyenkor a gyógykezelést a műtéti beavatkozás jelenti. Enyhébb eseteket viszont jól tolerálják az állatok, nem szorulnak kezelésre.

Intermittáló alakkal gyakran találkozunk a vadászkutyáknál. Reggel még normális a szemhéjak állása, majd egy hosszabb edzés, vagy vadászat után a szemhéjak megereszkednek, és láthatóvá válik az alsó kötőhártya. Az ezt követő pihenés, alvás után az elváltozás eltűnik. Ebben az esetben kezelés nem szükséges, hiszen a tünet idővel (pihenéssel) eltűnik.

Amint látható, mindkét elváltozás sokféle eredetű lehet, gyógyászata is azoknak megfelelően alakul.

dr. Landauer Krisztina, dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

Alapítványunk célja az elveszett, elhagyott és rászoruló állatok egészségének megőrzése és gyógyító rehabilitációs tevékenység, emellett az iskolákban végzett oktatásainkon keresztül tájékoztatni a fiatalokat a helyes állattartásról, állatvédelemről, és környezetvédelemről.

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám: IEB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük! Az Alapítvány kuratóriuma

Elpusztult egy család kutyája

Jennifer, így hívták. Egy berni pásztor volt, a Zaránd utcai templom mellett lakott. Három gyerek szomorú.

Feltehetően megmérgezték, a kerítésen hagyott ételmaradék nyomok erre utalnak. Mi, a család felnőtt tagjai képtelenek vagyunk felfogni, hogy kinek állhatott útjában ez a végtelenül jámbor jószág, akit egy ember kivételével mindenki szeretett, aki soha senkit nem bántott, hálás volt minden jó szóért, simogatásért.

Halála előtt sokat szenvedhetett!

Az állatkínzást, az állat értelmetlen elpusztítását a törvény bünteti. Nem értjük milyen gonoszság lakozik abban az emberben, aki ezt képes volt megtenni.

Ezúton kérjük azoknak a segítségét, akiknek sejtése van arról, hogy ki tehette, mert információ hiányában hiába teszünk feljelentést a rendőrségen, a nyomozás nem vezethet eredményre.

Minden segítséget köszönünk!!!

(Név és cím a szerkesztőségben: 06 1 240 3048)





1039 Budapest, Család utca 36/a Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés * teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás

* allergiateszt és kúra * geriátriai szűrés.

RENDELÉSI IDŐ: Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig Szombaton 9-11 óráig, vasárnap és ünnepnap 17-20 óráig

LOVAK, PÓNIK BÉRTARTÁSA

Oktatás, lovaglás, tereplovaglás, lovas túrák

Budapesttől 5 km-re **Budakalászon LOVAK BÉRTARTÁSÁT** vállaljuk.

Környékünk **TEREPLOVAGLÁSOK**ideális helyszíne.



Tel.: 06-30-951-4577



CONVEYER BT.

Konténeres sittszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI BONTÁS • RAKODÁS

Klucsik György és fia 2085 Pilisvörösvár, Szondy u. 80.

Gábriel Stúdió

odrászok: Ildi (06-20-371-1555)

Fodrászok: Ildi (06-20-371-1555), Erika (06-20-595-0253)

Kozmetikusok: Anna (06-70-620-0205),

Edit (06-70-519-6434)

Pedikűr, manikűr, műköröm:

Böbe (06-30-246-0810)

Masszőr: Rita ((20-424-3482),

Orvosi gyógymasszor: Hajni (20-521-8290)



H-P: 9-18; Szo.: 9-13

BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. TEL.: 240-9271 06/30 5604507



Dr. Toldi Implantologia

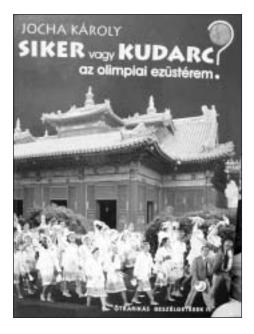
- FOGBEÜLTETÉS, IMPLANTÁCIÓ
- ESZTÉTIKAI PÓTLÁSOK
- FOGSEBÉSZETI MŰTÉTEK
- ALSÓ KIVEHETŐ FOGSOR STABILIZÁLÁSA
- 3DIMENZIÓS IMPLANTÁTUM TERVEZÉS
- SZÁJPADLÁS NÉLKÜLI KIVEHETŐ FOGSOR

Bankkártyát elfogadunk

E-mail: drt@enternet.hu • Web: www.drtoldi.eu

RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164

www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu 1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.



Megjelent az Ötkarikás beszélgetések II. Siker vagy kudarc az olimpiai ezüstérem?

Ezzel a címmel jelent meg Jocha Károly sportújságíró képes riportkönyve, melyet november 23-án adott át a nagyközönségnek a szerző, és könyv előszavát író Schmitt Pál. "Most már elérkezett az idő, hogy a döntőbe jutást is meg kell becsülnünk, és felettébb örülnünk kell minden tisztes helvezésnek" – fogalmazott. A könyvbemutató népes közönségét a könyvben szereplő "ezüst emberek" jelentették. Ennek megfelelően a bemutató hangulata leginkább egy osztálytalálkozót idézett, ahol örömmel találtak egymásra a haidani élsportolók. "Amikor a magyar olimpiai bajnokokról írt Öt-

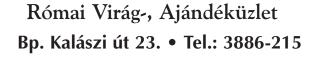
karikás beszélgetések című könyvem megjelent, nem gondoltam, hogy egyszer annak folytatása következik. Ám világossá vált előttem, hogy az ezüstérmesek – akik a kemény felkészülést követően ugyanúgy tudásuk legjavát adták az olimpiákon, és gyakran csak minimális különbséggel maradtak le az első helyről – megérdemlik

ugyanazt a figyelmet. A Siker vagy kudarc az olimpiai ezüstérem? című kötet ezeknek a sokszor elfelejtett, kitűnő sportteljesíményeknek próbál emléket állítani." – bocsátotta útjára Jocha Károly az albumot. A könyvben 86 magyar olimpiai második he-

lyezettet szólaltat meg a szerző, köztük *Rátkai Jánost* is, a Rómaifürdő SE elnökét, aki 1972-ben Münchenben szerezte meg az ezüstösen is szépen



csillogó olimpiai érmét. A szép kiállítású könyvet a kiadón keresztül vásárolhatják meg az érdeklődk: geosport@t-online.hu



Virágüzlet-kertészet egy helyen!

Alkalmi csokrok, virágkosarak, ajándékkosarak, menyasszonyi csokrok, kegyeleti virágok, cserepes növények, évelők, palánták nagy választékban.

Nyitva tartás: H–P.: 8–18-ig, Szo.: 8–15-ig, Vas.: 9–12-ig





CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



Bp., XIII. Jász u. 62. Tel.: 330-6395, 237-0890 Nyitva: H-P 9-16 óráig

Tekintse meg honlapunkat:

www.csomagtarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

- KERÉKPÁRTARTÓK
- CSOMAGTARTÓ
- TETŐBOXOK BÉRELHETŐK
- SÍLÉCTARTÓK
- AUTÓMAXI KÉPVISELET
- MIKROBUSZOKRA
 CSOMAGTARTÓK ÉS
 SZÁLANYAG SZÁLLÍTÓK
 KAPHATÓK



Használt csomagtartók visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK





Bringóhintók, kerékpárok, görkorik







MINDEN NAP 8 órától sötétedésig

www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

Várunk a Margitszigeten a 26-os autóbusz "Halastó — Szállodák" megállójánál!

Velünk kerék a világ!

Fit Forma Stúdió

MONOSTORI ÚT 31.

A KULTURÁLT TESTFORMÁÉRT

CSAK NŐKNEK



CÉGEK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!

KEDVES FÉRFIAK!

Ha Önnek gond a karácsonyi ajándékozás, mi segítünk Önnek. Szeretett nőrokonainak, hölgyismerőseinek ajánljuk

FIT FORMA EDZŐ- ÉS INFRASZAUNA BÉRLETEINKET.

löjjenek és nézzék meg termünket, gépeinket és válasszanak bérletkonstrukcióink közül.

December 10-23-ig minden kedves férfivásárlónak

HAVI DÉDI ET

HAVI BÉRLET vásárlása esetén 10%,

NEGYEDÉVES BÉRLET vásárlása esetén 20%

és **FÉLÉVES BÉRLET** vásárlása esetén **30% <u>KEDVEZMÉNYT</u>** adunk.

Várjuk Önöket, majd szeretteiket termünkben.

FIT FORMA STÚDIÓ – CSAK NŐKNEK

Mozgás, forma, egészség!

A TEREMBEN ELTÖLTÖTT IDŐ NINCS KORLÁTOZVA! AZ ELSŐ BÉRLETVÁSÁRLÁS ESETÉN AZ ELSŐ ALKALOM INGYENES! VENDÉGEINK A FIN-VITÁL SZAUNÁT INGYENESEN HASZNÁLHATJÁK.

nyugdíjasoknak és tanulóknak 10% kedvezmény!

1031 BUDAPEST, MONOSTORI ÚT 31. TELEFON: 453-2901 Nyitva tartás: Hétfő–Péntek: 7–22 óráig Szombat–Vasárnap: 8–16 óráig



Életmód mozaik

Tegyünk az öregedés folyamatának lassításáért! Még egyszer az algákról

Bár tudjuk, hogy az örökifjúság csak egy idea, legalább korunkhoz képest próbáljuk megőrizni a lehető legtöbbet vitalitásunkból, frissességünkből. Az öregedés folyamata nagy mértékben lassítható tudatos életvitellel, megfelelő táplálkozási kultúrával. Nagyon fontos úgy testi, mint a szellemi frissesség megőrzése. Testi erőnlétünk egyik kritériuma, hogy megközelítsük az alkatunkhoz legjobban illő ideális testsúlyunkat. Természetesen a rendszeres testmozgás elengedhetetlen, akár minimum napi félóra séta formájában is. Testi sejtjeink öregedésének lassításában fontos szerepet kapnak az antioxidánsok, a flavonoidok, ám a lerakódott méreganyagok, nehézfém maradványok (pl. ólom), tartósítószerek kitakarítása, a salaktalanítás elengedhetetlen. Ebben egyre nagyobb szerepet kapnak az algák, az algakészítmények. A sejttisztításban, a sejtek megújításában és a regenerálásban a klorella és a spirulina algák a legszámottevőbbek. Sokat segítenek a gyomor- és bélproblémák megoldásában, az aszmatikus és reumatikus tünetek enyhítésében. Tartalmazzák az összes aminosavakat, melyek a sejtek fehérje szükségletének biztosítékai, ezért a sejtregenerálódásában nélkülözhetetlenek. Vitamin és enzim készletük miatt vitalizáló, immunerősítő hatásuk jelentős. Magas klorofill tartalmuk

hatékony antioxidánsként funkcionál. Mindezek mellett kimagasló az ásványi anyag tartalmuk. Nem utolsó sorban pedig a bennük található zsírsavak növelik a védőkoleszterin hatását, lassítják az érelmeszesedést, értágító hatása révén lúgosítja szervezetünket, így az elsavasodást is akadályozza. Figyelnünk kell azonban a szellemi frissesség megőrzésére is. Ez sem könnyű, de egy mákszemnyi tudatossággal biztosan megoldható. Színházba, moziba sajnos többnyire kevés alkalommal járunk. Ám az olvasás, a rejtvényfejtés, a baráti társasági élet aktivizálja, netán a tánc vagy a korunkhoz igazított sportolás jótékony hatásait könnyen megtapasztalhatjuk. Tegyük ezeket a lehető legnagyobb gyakorisággal. Érdemes tisztázni önmagunkkal, hogy melyek azok a lehetőségek, melyeket kihasználhatunk. A tanácsokból, ötletekből arra érdemes fokozottan figyelnünk, amelyeket be is tudunk és be is akarunk tartani. De hogy testileg is és szellemileg is fittek maradjunk, valamit mindenkép tennünk kell.



Karácsonyi ajánlatunk! Narancsos tallér

Karácsony előtt már egy héttel hamarabb elkészíthetjük ezt a narancsos édességet. A kész sütemények fémdobozban sokáig eltarthatók. Szellős hűvös helyen tartható. Elkészítés:



5 db tojás fehérjét 8 dkg kristálycukorral habbá verünk és még hozzá adunk 5 dkg forró baracklekvárt.

Előtte előkészítünk: 7 dkg darált diót, 7 dkg darált mandulát és 5 dkg lisztet, 1 dkg vanília cukrot, egy citrom finom reszelékét valamint 8 dkg finomra vágott cukrozott narancshéjat.

Az anyagokat finoman elkeverjük és sima csöves habzsákból, karóra nagyságú kerek halmokat nyomunk szilikon papírral fedett sütőlemezekre. (Szilikon gumi sütőlapot is sikerrel használhatjuk).

Ezután egy pohárba sütőrumot öntünk és egy villa segítségével a rumba mártott villával lelapogatjuk a tallérokat.

Ezek után 180 C fokos sütőben kisütjük. Sütési ideje 15 perc. Vigyázzunk a sütéssel nehogy kiszárítsuk a tallérokat!

Kihűlés után felfőzött besűrített barackízzel töltjük Olvasztott kéz meleg étcsokoládéval félig bevonjuk. (zsírpapír lapokra mártható)

Hűtőbe téve dermedés után dobozolható vagy azonnal tálalható.

Nagyon boldog békés Karácsonyi Ünnepeket kívánunk!



KÖRNYEZET

VÉDELEMOVO

ZÖLD HÍREK

Van ahol száműzik

a műanyag bevásárlószatyrokat

San Francisco – elsőként az amerikai városok közül – megtiltotta a műanyag bevásárlószatyrok használatát szupermarketjeiben. A nagy élelmiszer-áruházak mostantól csak textilből, papírból és más, biológiailag lebomló anyagból készült zacskókat adhatnak vevőiknek. Az eldobott zacskók egyrészt növelték a szeméthalmazokat, másrészt szennyezték a tengereket. Csak San Franciscóban 180 millió műanyag zacskót osztottak szét tavaly a szupermarketek vásárlóinak. Becslések szerint az amerikaiak 84 milliárd műanyag szatyrot használnak el évente. A világszerte előállított műanyag bevásárlótáskák készítéséhez évente több mint 12 millió hordó kőolajra van szükség.

Az áremelés és a járatritkítás további dugókat okoz

A Levegő Munkacsoport szerint a közösségi közlekedés minőségének, és mennyiségének romlása a dugók növekedéséhez, a főváros környezeti állapotának és a lakosság egészségének romlásához vezet. Idén 8 százalékkal csökkent a BKV utasainak a száma. Eddig minden díjemelés utasvesztéssel járt, s az áremelések nem eredményeztek többletbevételt a vállalat részére. Reálértéken számolva az elmúlt 20 évben a menetdíjak a kétszeresükre emelkedtek, miközben a BKV bevételei szinte egyetlen forinttal sem nőttek. A tömegközlekedés számára a kormány egyre kedvezőtlenebb pénzügyi helyzetet teremt. A 2008. évi költségvetési előirányzat alapján megállapítható, hogy a tömegközlekedés helyzete 50 milliárd forinttal romlik, a személygépkocsiközlekedésé pedig több mint 200 milliárd forinttal javul a 2002. évi szinthez képest.

Jöhet a jövő nemzedékek ombudsmanja

Elfogadta az Országgyűlés a jövő nemzedékek ombudsmanjáról szóló törvénymódosítást. Nemzetközi viszonylatban is előremutató intézmény született. A Védegylet által hét éve szorgalmazott lépés olyan intézmény felállítását jelenti, amely a jövő generációk érdekeinek képviseletével fontos lépéseket tehet a fenntartható társadalomért, a környezetromboló döntések felülvizsgálatával pedig sokat javíthat a jelen generációk életfeltételein. Az új biztosi posztot szokatlan, pártokon átívelő egyetértés övezte, ami azt bizonyítja, hogy alapvető érdekeink közösek. Mindez a civil közéleti aktivitás újabb sikere, amely megerősít bennünket abban, hogy lehet más a politika.

Óriási károkat okozhat a kínai ínyencség

Kínai gyapjasollósrákot fogott ki egy halász a Dunából Mohácsnál, Európában nem őshonos ez a faj, valószínűleg egy hajóra tapadva érkezhetett a Dunába. Ha elszaporodik, felbecsülhetetlen károkat okozhat a dunai élővilágban és árvízvédelemben egyaránt: mindenevő, megsebesíti a halakat, az ikrákat is elpusztítia, sőt szakértők szerint az árvízvédelmi töltéseket kifúrja, amelyek emiatt akár össze is dőlhetnek. Természetes előfordulási helye a Kelet-Oroszország és Dél-Kína közötti terület, ahol ínyencségnek számít. Nemrég az Egyesült Államokban és Hawaiion is felfedezték, az USA nyugati, tengerparthoz közeli területein igen elszaporodott, ezért ott kártevőnek minősítették.

Forgó Morgó a konyhában

Lezárult az Energiahatékonysági Országos Program, melyben megtalálták az ország legöregebb, még működő (70 éves!) villanytűzhelyét. A versenyre 65 készüléket neveztek be. Magyarországon a régi háztartási gépek aránya az egyik legmagasabb a 25 EU tagállam közül. Sokan nem tudják, hogy ezek a régi készülékek mekkora többletköltséget okoznak a háztartásoknak a magas energiafelhasználásuk miatt, és menynyire szennyezik a környezetet. Például, a győztes, 70 éves energiafaló villanytűzhely hét évtized alatt elfogyasztott kb. 90 000 kWó energiát, - ha mai, korszerű tűzhelyen főztek volna, ennyi idő alatt kb. 54 000 kWó energiával lehetett volna ugyanannyi ételt elkészíteni. A megtakarítás 36 000 kWó, ami mai árra átszámítva 1 368 000 Ft. Hatékony gépekkel a családok villanyszámlája akár esetenként 40%-kal is kisebb lehetne, az ország pedig egy erőműnyi áramot takaríthatna meg. Forgó Morgó hasznos konyhatitkokkal is megismertet minket internetes honlapján: .

Nagy siker a kerékpárkölcsönzés Párizsban

Alig több mint négy hónap alatt több mint tízmillió alkalommal kölcsönöztek kerékpárt Párizsban, az önkéntes kerékpárkölcsönzőben éves bérletet váltók száma pedig meghaladta a 150 ezret. A párizsiak az elmúlt napok közlekedési sztrájkjai idején valósággal megrohamozták az önkiszolgáló kerékpárkölcsönzőkben igénybe vehető kétkerekű járműveket. A kerékpárkölcsönzőt igénybe vevők száma a vártnál korábban haladta meg a 10 milliót.

PROGRAMAJÁNLÓ

Gyimesközéplok és az új idők hulladékai – Murányi Vera néprajzkutató előadása. 2007. november 28. 18:00 – 20:00-ig a HuMuSz Házban. Gyimesközéplok Csíkszeredától alig 40 kilométerre van, de az életmód egész más, mint a megyeszékhelyen. Gyimesben a hagyományos magatartásminták a fogyasztáskorlátozást, az újrahasználatot és az újrahasznosítást segítik – ha nem is ezeket a szavakat használják. Ám a rendszerváltozás óta rájuk zúdultak a modern piacgazdaság tömegesen előállított használati tárgyai, újfajta anyagai és formái. Mi az, amit a hagyomány szűrője még képes integrálni, s mi az, ami a változások során végképp elvész?

Eldobott jelenből megtalált múlt – Nagy Tyukos Ádám – régész előadása 2007 docember 5, 1800 – 2000 ig e

Nagy Tyukos Adam – regesz etoadasa 2007. december 5. 18:00 – 20:00-ig a HuMuSz Házban.

A hulladéktermelés gyakorlatilag egyidős az emberi fajjal, így nem csoda, hogy a régészek számára a hátrahagyott hulladék, a betemetett szemétgödrök felbecsülhetetlen értéket jelenthetnek. Miben különbözött az ókori szemét a moderntől? Mit árul el a szemét letűnt korok társadalmáról és kultúrájáról? Milyen volt az ókori "recycling".

Lehet más a demokrácia! MERRE VAN ELŐRE? A Védegylet közpolitikai beszélgetés-sorozata 2007. december 7. 17:00-20:00-ig a Sirály Kávézóban.

A hatalommegosztás elve egykor és a modernitás után. Az alkotmányos demokráciák megújítása. @-demokrácia és közvetlen részvétel. Legitimációs problémák a globális társadalomban. Intézmények átláthatósága, elszámoltathatósága és a társadalmi részvétel. Vendég: Schiffer András jogász, a Védegylet munkatársa; Majtényi László jogász, volt Adatvédelmi Biztos.

KÖNYVAJÁNLÓ

Ajándékozzon Nobel-díjas könyvet karácsonyra! Megjelent Al Gore: Kellemetlen igazság c. könyve! A bolygónkat fenyegető globális felmelegedés, és leküzdésének lehetőségei. Göncöl Kiadó. Fordította: Gadó György Pál és Kézdy Edit. 328 oldal; Ára: 4830,- Ft, kapható a könyvesboltokban.

Abban, hogy Al Gore idén októberben Nobel-békedíjat kapott, döntő szerepe volt a Kellemetlen igazság című könyvnek és az azonos című filmnek. Al Gore, az Egyesült Államok korábbi alelnöke harminc éve foglalkozik a globális felmelegedés kérdésével. A 2000. évi - számára sikertelen - elnökválasztás óta legfőbb feladatának a klímaváltozással kapcsolatos ismeretterjesztést tekinti. Az elmúlt hat évben beutazta a világot, felkereste a bolygó azon területeit, ahol a változás jelei kézzelfoghatóak, és sok száz előadást tartott annak érdekében, hogy az összegyűjtött információkat megossza az érdeklődőkkel. Az előadások kibővített anyagából készült könyv minden olvasó számára érthetően és meggyőzően mutatja be, hogy a jelenleg zajló globális felmelegedés nagy részéért az emberiség a felelős, és ha nem cselekszünk gyorsan, a következmények visszafordíthatatlanok lesznek, világunk katasztrófák láncolatán fog átesni.

PRAKTIKUS ÖTLETEK

Penész eltávolítása

A komolyabb penészesedés eltávolításához szakértő segítségére van szükség, mégpedig jó okkal. A penész veszélyezteti egészségünket és károsítja otthonunkat. Illékony szerves vegyületeket bocsáthat ki, amelyek fejfájást, nazális irritációt és akár hangulatváltozást is okozhatnak. Ha többszöri próbálkozás után sem tűnnek el a penészfoltok, vagy ismételten visszatérnek, ha a penésznek erős szaga vagy feketés-zöldes színe van (ez a Stachybotrys atra, az egyik leginkább egészségkárosító penészfajta jelenlétét jelzi), forduljunk szakértőhöz! Ha magunk akarunk elbánni a problémával, először a penész forrását kell felderíteni. Penész nem nő nedvesség nélkül, így fontos, hogy az összes nedvességforrást eltávolítsuk a közelből. Nedvesség forrása lehet például egy megrepedt vezeték a falban, papír és textil, ami magába szívja a nedvességet, és a penész táptalajává válhat.

Kisebb penészproblémák megoldására a következő, környezetbarát szereket ajánljuk:

- 1. Ausztrál teafa illóolaj: széles spektrumú gombaölőszer, az orvoslásban is használják. Ha túl erősnek bizonyul az illata, válasszunk inkább a többi javasolt szer közül. Nem olcsó, de kis mennyiségben is hatásos. Penészölő spray elkészítéséhez 2 csészényi vízbe keverjünk egy teáskanál teafaolajat egy permetező üvegbe. Rázzuk össze. Fújjuk be ezzel a penészes felületet; a permetet ne töröljük le. Az illata pár napon belül elszáll.

 2. Ecet: hagyományos tisztítószer, a penész ellen is hatásos. Az 5%-os háztar-
- 2. Ecet: hagyományos tisztítószer, a penész ellen is hatásos. Az 5%-os háztartási ecetet közvetlenül a penészes felületre permetezhetjük és hagyjuk a felületen, hogy legyen ideje kifejteni hatását. Pár nap múlva azonban szappanos vízzel már feltakaríthatjuk az elpusztult penész foltját.
- 3. Bórax: szintén elpusztít bizonyos penészspórákat, és falak (pl. pincék cementfalainak) tisztítására is jó. A penésszel fertőzött területre 1 csészényi bórax és 1 liter víz keverékét kenjük, és letörlés nélkül hagyjuk száradni. Néhány nap elteltével töröljük vagy porszívózzuk le a bóraxot.

Az ecet és a bórax semlegesítik egymás hatását, ne kombináljuk őket!

Szerkesztette Szűcs Boglárka



Civil Híradó

Új sebességmérő műszert adott át a polgármester

Az Árpád fejedelem útján elhelyezett mérőműszer után újabb sebességmérőt állítottak üzembe. Ezúttal a Királyok útján.

Óbuda közterületein egyre biztonságosabb feltételeket teremtünk – jelentette ki *Bús Balázs* polgármester sajtótájékoztatóján. Hozzátette, a szándéknak megfelelően telepítenek utcai térfigyelő kamerákat Békásmegyeren és ennek jegyében állítják üzembe az Árpád fejedelem útján elhelyezett mérőműszer után a Királyok útja, Pozsonyi út sarkán lévő radart. Reményét fejezte ki, hogy a sebességet jól láthatóan mutató eszköz segíthet a balesetek megelőzésében. Mint az a helyszínen elhangzott, a rendőrség adatai szerint közlekedési balesetek során bekövetkező károk éves összege a rendőrség egész évi költségvetésének a háromszorosa.



Duna Konferencia a Lidóban

A Duna konferenciát 2007. november 22-én rendezték meg azzal a szándékkal, hogy a Közép Magyarországi Régió Stratégiájában megfogalmazott, "A Duna a régió főutcája" elvnek a gyakorlatba való átültetését ezáltal is segítség.

A konferenciát két, a régió és a Duna fejlesztéséért elkötelezett szervezet hívta életre: a Közép-magyarországi Regionális Fejlesztési Tanács Duna-mente Bizottsága és a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara Szolgáltatások Tagozata. Sajnos az elmúlt években a Duna csak nagy árvizekkor, vagy szennyezések kapcsán került az érdeklődés középpontjába, holott közlekedési, turisztikai, kereskedelmi szerepe is rendkívül jelentős, és hatalmas fejlesztési lehetőségeket is tartogat magában.

A konferencián bemutatták mindazokat a pályázati és fejlesztési lehetőségeket, amelyek a Dunához kapcsolódnak, mind a hazai, mind pedig az EU- s támogatásokat tekintve. Az érintett minisztériumok (Környezetvédelmi és Vízügyi, Gazdasági és Közlekedési, Önkormányzati és Területfejlesztési) képviselői tájékoztatást adtak a Dunával kapcsolatos

munkájukról és a fejlesztési lehetőségekről. A konferencián Egri Gábor az Egyesület Római-partért alelnöke a Dunához és közvetlenül a Római-parthoz köthető vállalkozás fejlesztési lehetőségekről beszélt előadásában, hangsúlyozva, hogy mindennek alapfeltétele a parti gát megépítése. Az előadók között szerepeltek a Dunához kötődő vállalkozások képviselői, többek között a BKV ZRt, a Mahart Passnave Kft., a Fővárosi Vízművek, és megosztotta a hallgatósággal tapasztalatait Szentendre polgármestere, Dietz Ferenc is. Bemutatta azokat a terveket, amelyek kivitelezésével Szentendre ismét közvetlen kapcsolatba kerülhet a Dunával. Ennek érdekében megszűntetik a sétányt a Dunától elválasztó hatalmas földgátat, modern mobilgátra cserélve azt. A tervek között helyet kaptak csónakházak is, amik további lehetőségeket kínálnak a Dunával való szorosabb kapcsolatra. A konferencia témáinak, előadóinak sokszínűsége igazolta, hogy a Duna milyen sokarcú, milyen sokan foglalkoznak vele... mégis milyen nehéz ezeket az elképzeléseket egy mederbe terelni.

Fórum a vízi közlekedés biztonságáról

Az önkormányzat Védelmi és Közbiztonsági Irodájának szervezésében megrendezett fórumon képviseltette magát a BRFK Dunai Vízirendészeti Kapitánysága, a kerületi rendőrkapitányság, a kerületi vízisport egyesületek és a Dunához kötődő, vízi-sportban érdekelt vállalkozók is.

A tanácskozás összehívását indokolta az egyre szaporodó vízi balesetek száma. Amint az a hozzászólásokból kiderült, a legtöbb gondot és veszélyforrást mostanában az épülő MO-ás híd jelenti a vízen közlekedőknek. A fórum részt vevői – leginkább a kézi hajtányos vízi sportokban érdekeltek – kifogásolták a híd építését segítő pontonok között kijelölt hajózó utat, ami a Duna közepén kapott helyet. Véleményük szerint – tilos ugyan -, de még mindig kevésbé veszélyes, a part mellett, a ponton kifeszítő kötelek között áthajózni. A Duna Római-parti partszakaszán, leginkább a nyári hónapokban, évről évre kiújul a kézi erővel hajtott vízi járművek irányítói és a motoros hajók vezetői közti vita. Miként az a felszólalásokból kiderült, a fő problémát az okozza, hogy a motoros hajók keltette hullámok gyakran felborítják a kajakokat, kenukat. Doma Gergely, az UTE kajak-kenu szakosztályának vezetője elmondta, a nyáron volt olyan versenynap, hogy napi négy-öt gyermeket kellett a vízből kimenteniük. A veszélyt fokozza, hogy a versenyzőket akadályozza a mozgásban a mentőmellény, ezért azt nem is hordhatják a sportolók. Varga Miklós, a Viking Jacht Klub vezetője szerencsétlen egybeesésnek nevezte, hogy épp azon a napon rendeztek versenyt, amikor ügyfeleivel nagyobb számban hajóztak ki a kikötőből. Mint mondta, a klubból kizárja azokat a motorcsónak tulajdonosokat, akik nem veszik figyelembe a partmentén közlekedő evezősöket. A prevenciót szolgáló vízi polgárőrség

működése mellett felmerült a vízi mentőszolgálat létrehozásának igénye is. Elhangzott, a vízirendőrség járőrhajói szolgálati idejüknek csupán 10%-át töltik a Római-parti partszakaszon, mivel nincs intenzívebb jelenlétre kapacitásuk. Ugyanakkor Sraub Ferenc r. alezredes a Kerületi Rendőrkapitányság Közrendvédelmi Osztályvezetője jelezte, hogy lehetőség van a BRFK-n keresztül (megfelelő díjazás ellenében) szerződést kötni egy-egy esemény kiemelt felügyeletére. Az árvíz okozta problémákat fokozza az áradás nyomában megjelenő rendszeres fosztogatás. Ennek kivédése érdekében jó együttműködés alakult ki, a rendőrség és polgárőrség közös járőrözéssel igyekszik kiszorítani a bűnözőket a partszakaszról. A fórum résztvevői egybehangzóan úgy nyilatkoztak, hogy nagyon örülnek az Önkormányzat kezdeményezésének, melyet a római-parti vízi-sport élet területén tapasztalható problémák megoldása érdekében tett és tenni akar a jövőben.

(forrás: www.obuda.hu)



Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

1038 Budapest, Valéria u. 4-6. • Tel.: 240-9065

PROGRAMOK

2007. 11. 30. "Mindenki **Karácsonya" – fenyőfa állítása,** díszítése a csillaghegyi HÉV állomásnál.

2007. 12. 05. **MIKULÁS** várja a gyerekeket, a csillaghegyi megállónál **15 órától.**

2007. 12. 09. Karitatív adomány illetve ruhagyűjtés de. 10–18 óráig a Csillaghegyi Közösségi Házban.

2007. 12. 10. Karitatív ajándékok szétosztása 14 órától. 16-18 óráig ingyenes ruhaturkáló!

2007. 12. 13. **Ügyvivő** testületi megbeszélés (Ingyenes jogi tanácsadás.)

2007. 12. 15. Adventi készülődés – ünnepi műsor 15 órától aKözösségi Házban, a CSIPKE Műhely szervezésében. Műsor után karácsonyfadíszek készítése és mézeskalácssütés.

A program alatt kis karácsonyi vásárt is tartunk.

Minden hét szerdáján 10-12 óráig kézimunka szakkör a Csillaghegyi Közösségi Házban!

Irodavezetői fogadó óra: Minden ügyvivő testületi ülés előtt: 17.00-tól a Közösségi Házban.

Ingyenes jogi tanácsadás: Minden hónap második csütörtök du. 18-19-ig

Kérjük a Kedves ügyfeleket, hogy előzetesen jelentkezzenek be az **irodavezetőnél**!

Miticzky Péterné Sz. Katalinnál: **06 20/ 566 9947** vagy **240 8563**

Információkról tájékozódhat az egyesületünk web-

oldaláról is: www.csillaghegy.info
Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Lakóközösségek Életminősége Javításáért Óbuda-Békásmegyer Egyesület

1033 Budapest, Búza utca 16. Tel./Fax: 367-13-26

MEGHÍVÓ LAKOSSÁGI FÓRUMRA

A Lakóközösségek Életminősége Javításáért Óbuda-Békásmegyer Egyesület – **LÉJÓBE** – tisztelettel meghívja minden távhőszolgáltatást igénybevevő és az épületfelújításban érdeklődő kerületi lakost

2007. december 12-én (szerda) 17.30 órakor kezdődő fórumára. Helye: Óbudai Művelődési Központban (Budapest, San Marco utca 83.)

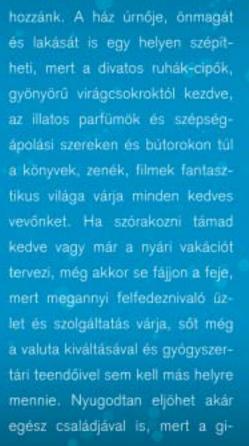
A fórum tematikája:

- A Főváros Önkormányzata ÖKO-programja az energiatakarékosság és a távhődíj csökkentése érdekében, valamint tájékoztató a kerületet érintő fővárosi rövid és középtávú beruházásokról.
- Előadó: Hagyó Miklós főpolgármester-helyettes
- FŐTÁV programja és megvalósulási elképzelései a hőerőművek korszerűsítésére. A panelházak fűtéskorszerűsítésének szükségessége, azok választható formái, és a költségcsökkentés lehetséges mértékei. Előadó: Balogh Róbert FŐTÁV Zrt.
- 3. A kormányzat panelprogramjában és a pályázható állami vissza-nemtérítésű támogatások változásai. Előadó: Csider László Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Lakásügyi Titkárság vezetője
- Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az épületek felújításához és a panel programhoz kapcsolódó pályázható támogatás lehetőségei. Előadó: kerületi Önkormányzat



Csabádias Karácsonyt Kívánunk!

Ha nap mint nap Óbudára vezet az útja, a Római Fürdő és Csillaghegy közelében jár térjen be hozzánk, hogy minden ügyes bajos dolgát egy helyen intézze el. A hömpölygő embertömegtől mentes, nyugodt hangulatú Csillagvár Bevásárlóközpontban mindent megtalál, amire vágyik. Bevásárlás, csekkbefizetés és edzési lehetőség. Ezek mind-mind egy helyen várják Ont. A HÉV, a 34-es és a 42-es buszok megállóitól csak pár perc gyaloglásra, az ingyenes szabadtéri parkolótól még közelebb várja a megoldások tárháza a Csillagvár Bevásárlóközpont. Sőt, a hétvégi fárasztó és időrabló, ha ellátogat



gantikus játékpalota felfedezhető és kipróbálható különlegességeit még az örökmozgó csemeték sem képesek egyhamar megunni, mig a nagyobbak könnyedén kiegészíthetik pótlásra szoruló tanszereiket

A kultúrált környezetű, meleg színekben pompázó, családias hangulatot árasztó környezetben akár falatozásra is kedve szottyanhat, de a szombati vagy vasárnapi kávézásnak is tökéletes otthont biztosít a Csillagyár Bevásárlóközpont.

Kell ennél több? Ha igen, nézzen körül még egyszer!





1039 Budapest, Rákóczi utca 36. Telefon: 250 8600 csillagvar.com

Decemberi nyitva tartás:

Hétfő - Szombat: 10.00 - 20.00

Vasárnap: 10.00 - 18.00









HIRDESSEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN! T.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu





Töltse nálunk Szilveszter estéjét fergetes hangulatú élőzenével! Ár: bruttó 11.900 Ft/fő a Csontváry teremben, 14.900 Ft/fő az Akvarell étteremben. Gálavacsora, éjfélkor 1 pohár pezsgő, éjféli menü, Nosztalgia Party zenekar, mixer látványshow, hastánc műsor... A részletekről érdeklődjön szállodánkban és a www.alfaarthotel.hu honlapunkon!

H-1039 Bp., Kossuth L. üp. 102.

Asztalfoglalás: (1) 453-0060, (1) 453-0062, reservation@alfaarthotel.hu

Cím: III. ker, Királyok útja 205. • www.alfaarthotel.hu

Különleges kezdeményezés az Alfa Art Hotel***superior szállodában

2007. november 22-én 18.30 órai kezdettel került sor az **Alfa Art Hotel***superior** évadzáró partnertalálkozójára. A sajátos kezdeményezés tavaly indult útjára, amikor lehetőséget biztosítottak Komárom-Esztergom megye bemutatkozására. Az idei évben a rendezvény **díszvendége Veszprém megye** lett. A rendezvényen köszöntőt mondott *Lasztovicza Jenő*, a Veszprém Megyei Közgyűlés elnöke, aki egyben megnyitotta *Vágfalvi Ottó* veszprém megyei festőművész kiállítását, mely megtekinthető a szállodában december végéig.

Az eseményen *Veiland László*, a Veszprém Megyei Turisztikai Hivatal munkatársa bemutatta Veszprém megye turisztikai attrakcióit. A programot színesítette egy rövid zenés, verses műsor, valamint *Both Gábor* az alsóörsi Soma Pince tulajdonosa a négy történelmi borvidék boraiból tartott borbemutatót nagy sikerrel.

A rendezvényre a MICE szektor képviselői, multinacionális cégek HR és marketing vezetői és munkatársai, utazási irodák, a turizmus állami irányítás képviselői kaptak meghívást. A jövő évben is lehetőséget nyújtanak további megyei bemutatkozásra. Céljuk, hogy Magyarország összes megyéjének bemutatkozási lehetőséget biztosítsanak itt Budapesten, az Alfa Art Hotelben.





Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR 1031 Budapest, Arató Emil tér 1.



(Bejárat a Kadosa utca felől)

www.platankonyvtar.hu Tel.: 439-0936, fax: 368-7093

PLATÁN KÖNYVTÁR NYITVATARTÁSI IDEJE

HÉTFŐN 12-18, KEDD 10-19, SZERDA zárva CSÜTÖRTÖK 10-19, PÉNTEK 12-18

MINDEN PÁRATLAN HÉT SZOMBATJÁN 10-14-ig VÁRIUK OLVASÓINKAT.

A gyerekeknek havonta mindkét szombaton foglalkozásokat tartunk.

RENDEZVÉNY

2007. december 8-án szombaton 10-14 óráig IRODALMI KAKAÓHÁZUNK

vendége Bartos Erika lesz.

10 órától a gyerekkönyvtár karácsonyfáját díszítjük 11 órától **BOGYÓ ÉS BABÓCA** MESÉK - Bartos Erika bábelőadása

2007. december 8-tól december 20-ig

Bartos Erika meseillusztrációinak kiállítása

2007. december 13. csütörtök 17 órakor IRODALMI KÁVÉHÁZ

"Egyfülű kosár" – Karinthy Frigyes szerelmei címmel előadást tart Fráter Zoltán, irodalomtörténész.

Közreműködnek Balázs Ágnes, Gáspár András színművészek.

John Farndon Kőzetek és ásványok képes enciklopédiája Athenaeum 2000 Kiadó

Dr Osman Péter ismertetése

Irigységtől kissé sápadt tisztelet a hozzáértőknek - a legtöbbünk csak múzeumban, kiállításon ébred rá, milyen bámulatosan sokszínű és érdekes a kőzetek és ásványok világa. Az Athenaeum 2000 Kiadó kiemelkedően jó enciklopédia sorozatának ez a kötete közülük több mint 300 félét mutat be alapos és szakszerű ismertetéssel, és ezzel igen széleskörű áttekintést kínál a természet e remekműveiről. Tartalma, alcíme összegzésével, "a világ legérdekesebb kőzetei és ásványai, meghatározásuk és gyűjtésük - több mint 800 színes fényképpel és illusztrációval". Igényességét jellemzi, és a belőle nyerhető ismeretek megbízhatóságára garancia, hogy - olvashatjuk - a benne foglaltakat szakmailag ellenőrizte a Skóciai Nemzeti Múzeumok ásványgyűjteményének korábbi muzeológusa. A leírásai és magyarázatai ugyanakkor mindenki számára könnyen érthetők, nagyon szemléletesek, és

ÓBUDAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT 1032 Bp., San Marco u. 81.

Tel/fax: 388-73-70, 388-23-73 E-mail: info@omk.hu Honlap: www.omk.hu

December 7-én, pénteken 18 óra Rab-Kováts Éva festőművész-tanár kiállításának megnyitója.

A kiállítást megnvitia Jókai Anna.

Közreműködnek a Hargittai Géza Kossuth-díjas hegedűművész és barátai.

A kiállítás december 21-ig látogatható hétköznapokon 9–16 óráig.





TÉRSZÍNHÁZ Fő tér 1. Tel./fax: 388-4310

S³avomir Mroiek: VATZLAV

Egy óvilági hajótörött tündöklése és bukása, avagy a szabadság, egyenlőség, testvériség foglyainak kéjes utazása az Igazság nevű hölgyemény ölében

- tragigroteszk két részben

Fordította: Józsa Péter

Bemutató: 2007. november 24., 19 óra

További előadások: november 26., 27., 19 óra, december 13., 14., 19 óra

Rendező: Bucz Hunor

Jegyrendelés: tel./fax: 388-4310 Zanotta Veronika, tel: 30 327-8791, 226-2918 E-mail: terszinhaz@mail.datanet.hu

Térszínház, 1033 Budapest, Fő tér 1.

www.terszinhaz.hu

Az előadás az Oktatási és Kulturális Minisztérium , az NKA Színházi Kuratóriuma, a Nemzeti Civil Alapprogram, a Színházi Dolgozók Szakszervezete, a III. Kerületi Önkormányzat és a Galeco Kft. támogatásával jött létre.

Az előadás a szerző engedélyével a Diogenes Verlag és a Hofra Kft. közvetítésével jött létre.

gyakran kifejezetten érdekesek.

A kötet első negyede a földtani alapismereteket összegzi e képződmények világának, és azok keletkezésének megértéséhez. Néhány cím innen: A mozgásban lévő Föld; A kőzetképződési ciklus; Hogyan alakulnak ki a magmás / az üledékes / a metamorf kőzetek; Kőzetek és felszínformák; Az ásványok kialakulása; Az ásványok fizikai / optikai tulajdonságai; A kőzetek / ásványok osztályozása. A következő negyede: Kőzethatározó. Gyűjtőknek ez a nélkülözhetetlen ismereteket szolgáltatja, mindenki másnak érdekes körképet a kőzetek sokféleségéről. Az ismertetés szól a keletkezésükről, az ismertető jegyeikről, a jellemző tulajdonságaikról - köztük a szemcseméret, szövet, szerkezet, szín, összetétel, megjelenés, jelentős előfordulás. A második fele: Ásványhatározó, hasonló információkkal - itt kristályrendszer, kristályalak, szín, fény, karc, keménység, hasadás, törés, sűrűség, egyéb jellegzetességek, jelentős előfordulás.

Anyagismereti útmutató szakértőknek és érdeklődőknek, kézikönyv a kőzetek és ásványok kedvelőinek, s még inkább azok gyűjtőinek, a környezetismeret nagyon karakteres szelete mindenkinek

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest Csobánka tér 5. Telefon: 243-2432,243-2433

www.bkh.t-online.hu • bkhouse@t-online.hu

A Békásmegyeri Közösségi Ház karácsonyi vásárt szervez a Csobánka téren december 10-22. közötti időszakban. Kizárólag kézműves termékekkel lehet jelentkezni az árusításra. Előzetes jelentkezés szükséges!

December 5. 17 óra – Mikulás váró

A Hókirálynő Meseszínpad előadása, a Télapó zsákja című mesejáték. – Játszóház, meseszínház és a MI-KULÁS! – Belépő: 900 Ft

December 6. 15-18.30 óráig – Karácsonyi készülődés Karácsonyfa dísz és üdvözlőkártya készítés. Kézműves foglalkozás gyermekeknek és szüleiknek. Belépés díjtalan

December 7. 16.30-17.30 óra – Aprók tánca Belépő: 500 Ft

December 7. 19.30-23 óra – Harmónia est A Harmónia Társastánc Klub évzáró zenés, táncos összejövetele – Belépő: 500 Ft

December 8. 8.00-13.00 óra – Baba börze csak kismamáknak! – Asztal ára: 1500 Ft

December 9. 19.00 óra – Benkó Dixieland Band koncertje – Belépő: 2500 Ft

December 10. 18 6ra – Karácsonyi barangolás Betlehem-Názáret – Jeruzsálem régen és ma Kiss Imre Károly tanár, idegenvezető előadása és élménybeszámolója – Belépés díjtalan

December 12. 14 6ra – Bonbon Matiné

Four Fathers Énekegyüttes

December 13. 16 órától

Német és Szlovák adventi kulturális est

December 16. 15.00 óra

Kaláka Együttes adventi, ünnepi műsora Szabad-e bejönni ide betlehemmel? – Belépő: 1600 Ft

"Szabadság, szerelem" – 1848-2008

A Békásmegyeri Közösségi Ház és a Pais Dezső Általános Iskola idén is meghirdeti a már hagyományosan, a Magyar Kultúra Napja alkalmából megrendezésre kerülő

VERS- ÉS PRÓZAMONDÓ VERSENYT,

a III. kerületi diákoknak, öt kategóriában

A megmérettetés célja, hogy a gyerekek irodalmi művek segítségével közelebbről is megismerkedjenek a magyar írók és költők műveivel.

A meghirdetett versennyel elsősorban a 160 évvel ezelőtti forradalomra és szabadságharcra emlékezünk. Nemzetünk irodalmának, kultúrájának értékeit közvetítő alkotások válogatásával az elmúlt századok műveiből ajánljuk: Petőfi Sándor, Arany János, Tompa Mihály és más költők, Benedek Elek, Jókai Mór regényeinek szövegrészleteit. Ezen kívül válogathatnak olyan alkotásokból, melyeket az 1848-as forradalom ihletett meg.

A jelentkezés feltételei: 1. kategória a 3-4. osztályos tanulóknak szabadon választott versből, 2. kategória 3-4. osztályosoknak szabadon választott prózából, 3. kategória 5-6. osztályosoknak szabadon választott versből, 4. kategória 5-6. osztályosoknak szabadon választott prózából, 5. kategória 7-8. osztályosoknak szabadon választott versből kell felkészülniük. Iskolánként a próza kategóriákban maximum 2, a vers kategóriákban pedig maximum 3 tanuló jelentkezését várjuk. A kerületi középiskolák 5-8. osztályos diákjaira is számítunk.

A verseny a Békásmegyeri Közösségi Házban lesz 2008. január 21-én 14.30 órától, regisztráció 13.45-től. Jelentkezni 2007. december 22-ig lehet levélben és

Cím: Békásmegyeri Közösségi Ház 1039 Budapest, Csobánka tér 5. Bogár Ildikónál vagy a Pais Dezső Általános Iskola 1038 Budapest Pais Dezső utca 1-3 Ácsné Böcskei Georgina címén.

Érdeklődni lehet az alábbi telefonszámokon, 243-2432 (BKH) és a **243-2951** (Ácsné Böcskei Georgina)





VÍZ- GÁZ-FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307. (A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

Tel.: 240-0309, Fax: 250-3410

Gázkazánok, gázóraszerelvények, acél- és rézcsövek, idomok, PVC lefolyó idomok, acél lemezradiátorok, valamint gázcsövek és egyéb kiegészítők, alkatrészek nagy választékban kaphatók.

OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

Nyitva tartás:

H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig



ÓBUDAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

1032 Bp., San Marco u. 81.

Tel/fax: 388-73-70, 388-23-73

E-mail: info@omk.hu Honlap: www.omk.hu

December 2-án, vasárnap, 10 és a nagy érdeklődésre való tekintettel 11.30 órakor is(!)

Családi vasárnapok az ÓMK-ban:

KALÁKA MIKULÁS - a Kaláka együttes koncertje gyerekeknek. A jegyek ára: 850 Ft. Családi belépő (5 fő részére): 3.400 Ft.

December 2. vasárnap 9-13 óráig JÁTÉKBÖRZE

Megunt és feleslegessé vált játékok csereberéje, vására. Asztal ára: gyerekeknek ingyenes, felnőtteknek 1500 Ft. Információ: 388-73-70, info@omk.hu.

K. A. Kert Kft. TERVEZTESSEN, ÉPÍTESSEN KERTET!

Kézdy András kertépítő

kertépítés: füvesítés, sziklakert, stb. • rendszeres kertfenntartás • szezonális kertészeti munkák: fametszés, fűnyírás • tervezés • szaktanácsadás

Kérjen árajánlatot!

1031 Budapest, Jós u. 15. I/3.

Tel.: 06-30-952-2128

VERGSI DIVATÁRU

Mindig az aktuális divatnak megfelelő árukkal, készítői árakkal várjuk kedves vásárlóinkat.

Kapható még függöny, lakástextil, rövidáru.

Szolgáltatásaink:

Függönyvarrás, cipzárcsere, felhajtás (szoknya, nadrág)

1031 Bp. Kadosa u. 44. (A 106-os busz végállomásnál.) Tel.: 06-70-263-0968 • www. tundivat.hu Nyitva: H-P.: 10-18-ig Szo.: 10-14-ig

REKLÁMKIVITELEZÉS

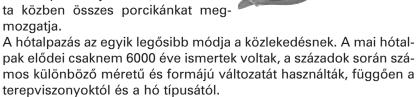
Fényreklámok, neon- és cégfeliratok, tető- és útreklám kivitelezés kompletten, ENGEDÉLYEZTETÉSSEL. Vasszerkezeti munkák.

TÁTRA Kft. – Alapítva 1981.

Tel.: 06-20-9413-878 www.tatra.hu

A hótalpazásról

A hótalpazás napjaink közkedvelt és talán leggyorsabban fejlődő téli sportjává nőtte ki magát. Népszerűségét talán annak is köszönheti, hogy mély hóban a lehető legpraktikusabb közlekedési eszköz, technikája minden korosztály számára könnyen elsajátítható, és használata közben összes porcikánkat megmozgatja.



a hótalp célja a síeléssel szemben nem a hegyoldalakról való gyors lejutás, hanem a hó felszínén való biztonságos megmaradás és haladás, függetlenül a terepviszonyoktól.

A hótalpazásban az a jó, hogy nem igényel semmiféle speciális előképzettséget, aki járni tud, nyugodtan felcsatolhatja és élvezheti a természet közelségét. Kiváló rehabilitációs és kondicionáló edzésmódszer is.

Bármilyen túracipővel felvehetjük,

A hótalpazáshoz nem feltétlenül szükséges síbot, de használata stabilabb közlekedést biztosít és felsőtestünket is jobban megdolgoztatja. Az állítható hosszúságú botok drágábbak, de ha már mindenképpen botozni akarunk hótalpazás közben, akkor ezeket ajánlatos beszerezni.

Az egész testet megmozgatja, nem terheli annyira az ízületeket, ugyanakkor növeli az állóképességet, javítja a vérkeringést és erősíti a derék, a comb és a csípő izmait. Minden korosztálynak ajánlott! 45%-kal több energiát mozgósít, mint a sima gyaloglás, és megrakodva, hegynek felfelé, akár 1000 kalóriát is elégethetünk óránként. Minden további tudnivalóról, érdeklődjön

a Bécsi úti Mountex áruház munkatársaitól.







R.S.E.

Római-part Szabadidő, Sport, Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Petur u. 22. Tel.: 240-3048, 06-20-9436-521 E-mail: rse@enternet.hu

IVECO 59.12 Turbo Daily

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 6+2 fő



Kilométer-díi: 110 Ft/km + 20% áfa Óra-díj: 2.500 Ft/óra + 20% áfa

Ford Transit 12+2 fő



Kilométer-díj: 130,-Ft/km + 20 % áfa Óra-díj: 3.000,-Ft/óra

+ 20 % áfa

Kilométer-díj: 160,-Ft/km + 20 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 20 % áfa

18+2 fő



IKARUS E-13 28+1 fő (Mercedes-Benz) Kilométer-díj:

180 Ft/km + 20% ÁFA Óradíj: 5.000 Ft/óra + 20% ÁFA

www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

